

# Ringe Løbeklub



## Lyseret tider

Endelig! Foråret er på vej og dermed begynder vi også så småt at slippe de mørke træningsaftner. Inden vi ser os om, er det lyst når vi mødes og lyst når vi med røde kinder og højt humør, vender næsen hjem efter dagens træningspas. Bare tanken om, at løbe i skovene og slippe ud af byen, selvom det er aften, gør enhver løber glad i låget.

Der er sket rigtig meget siden det sidste nyhedsbrev.

I uge 2 startede rigtig mange nye løbere på Begynderløb. Det har været helt fantastisk at se alle de glade løbere den ene torsdag efter den anden.

I starten af året fik vi implementeret nye trænings principper og derved nye træningsplaner. Hvordan det går kan man læse mere om længere nede i Nyhedsbrevet.

I skrivende stund er vi 58 medlemmer. Det er 10 mere end på samme tid sidste år.

## KLUBMØDE

Torsdag d. 31. marts holder vi klubmøde.

***Vi løber fra kl. 19 - 20 som vi plejer og mødes til fællesspisning lige så snart vi er færdige.***

Menuen står på Gammeldags oksesteg med kartofler og brun sovs med bønner og det koster 55,- pr person.

Elisabeth vil tale lid om trivslen i klubben og trænerne fra de 5 grupper, vil fortælle om, hvordan det går i deres respektive grupper. Der er her mulighed for at stille spørgsmål, komme med ris og ros, eller blot ytre sin mening.

Du skal tilmelde dig hos Marianne Beyer senest d. 29. på 2484 3269

## Reserver datoen!

### Klubaften

**31.3.2016**

Afholdes i MFC kl. 20.00.

### Multiatleten

**6.4.2016**

Kl. 17.30

### Ringeløbet

**16.4.2016**

Start kl. 14:00 fra MFC. Ruter på 2,3 km, 5 km og 10 km.



## Trænertøj

Bestyrelsen har besluttet, at alle vores uddannede løbetrænere, der skriver en 2-årig kontrakt med klubben, belønnes med et sæt trænerøj med logo, navn og TRÆNER trykt på. Sættet vil bestå af 1 jakke, en t-shirt og et par lange tights. Alt sammen i klubbens farver og af mærket Newline.

Vi mangler fortsat uddannede løbetrænere i gruppe 4. Margreta har taget over for Fini, der har valgt at stoppe pga af tilbagevendende skade. Så har du lyst til at bruge 4 lørdage eller søndage på at blive løbetræner, lave en 2 årig kontrakt med klubben, så bliver du også belønnet med trænerøj, for din indsats

## Begynderløb

### Begynder 0-5 km

Nu er vi nået til løbeuge 8 ud af de 12 uger som forløbet består af. Det er gået over al forventning og mange holder stadig ved. Vi har ikke mærket til mange skader, så det er jo dejligt. Vi er ca 25 løbere i gruppen og vi løber med forskellige hastigheder, men det fungerer fint, da hurtigløberne vender undervejs og samler bagtroppen op. Gruppen fungerer socialt godt sammen og er gode til skulderklappet, hvis det en dag går lidt rigeligt op af bakke og benene ikke rigtigt vil lystre. Vi mødes også tirsdage ved MFC samt på søndage, hvor ruten og mødested aftales torsdag eller i FB-gruppen. På søndage er der ofte en 8-10 stykker samlet.

*Helle Overgaard Pedersen*

### Begynder 5-10 km

Gruppen 5-10 km. er kommet godt fra start og vi er omkring 10 løbere hver torsdag. Det er en rigtig god gruppe med høj motivation. I år er der udelukkende fokus på, at vi får løbet det antal minutter, som er angivet i træningsprogrammet. Det vil sige, at der ikke lægges vægt på antal kilometer og hastighed. Dette lader til at passe løberne godt og giver en mere afslappet stemning i gruppen, hvor presset er mindre. Hvis der er stor spredning i gruppen, løbes der bare tilbage og samles op. Selvom vi varmer op og starter roligt op, er der alligevel kommet enkelte småskader, men vi håber og tror stadig, at langt de fleste vil gennemføre Ringeløbet.

*Elisabeth Nørgaard*



## Løbetrænere

Som det ser ud nu, råder klubben over 2 færdiguddannede trænere. 4 nye trænere er på vej – de forventes at blive færdige i løbet af i år. Herunder kan man se, hvilke temakurser de har, og forventer at få.

- Gitte Jensen, træner i grp. 1 og 3: *Begyndertræning i løb og Sundhed og ernæring i forhold til løb.*
- Helle Strandby, træner i grp. 1 og 3: *CrossGymLøb og Sundhed og ernæring i forhold til løb*
- Kim Rasmussen, træner i grp. 5: *(Marathon og Supermotionisten)*
- Marianne Beyer, træner i grp. 5: *Træningsplanlægning og (puls og test)*
- Dorit Jørgensen, træner i grp. 3: *Børn og Løb og (CrossGymLøb)*
- Morten Beyer, træner i grp. 5: *(Løbeskader – forebyggelse og behandling og*



## Trivsel i løbeklubben

Der er sket rigtig meget i Ringe Løbeklub de seneste måneder og da det er vigtigt, at medlemmerne kan følge med og føle sig godt tilpas i de nye rammer, er der blevet uddelt og udfyldt evalueringsskemaer. Der er modtaget 29 besvarelser retur, hvilket må siges, at være en høj svarprocent, og som vidner om det store arrangement der er i Ringe Løbeklub. Generelt er tilfredsheden stor og at dømme ud fra skemaerne, er tilfredsheden størst i gruppe 5, som ellers har oplevet de største forandringer. For at følge op på skemaerne og den generelle trivsel i klubben, bliver det et punkt til det kommende klubmøde. Så har alle mulighed for at komme med input, succeshistorier, kommentarer og forbedringsforslag.

*Elisabeth Nørgaard*

## Multiatleten

Onsdag d. 6. april åbner Multiatleten dørene for medlemmer af Ringe Løbeklub kl 17.30. Her er der mulighed for at købe nyt klubbetøj eller andet.

Multiatleten giver denne aften 20 % rabat på alt til løb. Så er du en af dem, der har efterspurgt en klubjakke, klub t-shirt eller andet klubbetøj, så kom og prøv tøjet her, så du er sikker på at få den rigtige størrelse. De uddannede trænere, der allerede er trænere for en gruppe og ønsker at skrive kontrakt, skal komme ud i butikken, så vi kan få bestilt jeres trænertøj.

Man er selvfølgelig velkommen til at købe, eller bare prøve andet end klubbetøj.



## Ringeløbet

Ringeløbet afholdes d. 16 april kl 14:00. Der vil være ruter på 2,3 km., 5 km. Og 10 km. Mange af løberne på begynderholdene vil her få debut og vi håber at rigtig mange vil deltage. Det er lidt sjovere, når vi er mange.

Lige som sidste år, yder Ringe Løbeklub et tilskud på 50% til klubbens medlemmer, ved fælles tilmelding. Du kan finde mere om Ringeløbet her: [www.ringegymnastikforening.dk](http://www.ringegymnastikforening.dk)

Er du ikke medlem af Ringe Løbeklub, så skynd dig at blive meldt ind. Kontakt evt. din løbetræner.

## Egeskov Slotsløb

Søndag d. 24. april afvikles Egeskov Slotsløb. Der er ruter på 3,5 km., 5,5 km., 10 km. og halvmarathon – altså ruter til alle. Når alle er kommet i mål, drager vi ind i parken, hvor vi spiser vores medbragte madpakker, drikker kaffe og hygger.

Man kan se mere om arrangementet på <http://www.sportstiming.dk/ViewEvent.aspx?Id=3992>

Vi håber rigtig mange vil deltage.



12 medaljer blev slæbt hjem til Ringe efter sidste omgang Crossløb. Der var medaljer i både Fynsmesterskaberne og i Cuppen. Tillykke med de flotte resultater.

Venlig løbehilsen

Marianne Beyer  
Formand Ringe Løbeklub