

NYHEDSBREV

SOMMER 2016

Nr. 8



Her kan du læse lidt om:

Klubmødet
De 3 Broer
Løbeture "ud af huset"
Kontingentforhøjelse
Samløb
DAF
Sponsorkontrakter
Instruktørkontrakter
Sommerferie
Klubbøj

SÅ BLEV DET ENDELIG SOMMER IGEN OG DET BLEV PLUDSELIG MEGET VARMT

Det føltes som om vi gik direkte fra kulde til varme, uden den der mellempriorode, kaldet forår. Pludselig blev det meget varmt og det fik en del at mærke, da de skulle løbe Lillebælt Halvmarathon. Heldigvis klarede alle vores løbere sig igennem uden at blive dårlige, som det skete for mere end 1000 andre i løbet. Det var temmelig uhyggeligt at se så mange mennesker ligge i vejkanterne, fordi de enten havde fået solstik eller var dehydreret. Når det er så varmt, er det ekstremt vigtigt at få drukket en masse vand, både inden, under og efter en løbetur – også på en 10 km-tur.

Vi fik afsluttet vores begynderforløb, hvor rigtig mange gennemførte hele programmet. Ringe Løbeklub har de bedste Begyndertrænere, og de har virkelig formået at motivere rigtig mange til at holde fast i deres træning. En del af løberne fra Begynderholdene, har valgt at fortsætte med at løbe i klubben og har derfor meldt sig ind. I den forbindelse er der blevet etableret en ny løbegruppe - Gruppe 1 – som er en gruppe, hvor man går/løber omkring 3 km.

De træningsprincipper vi indførte i starten af året, fungerer rigtig godt. Gruppe 4 og 5 har fortsat intervaltræning og tempoløb én gang om ugen og de følger

træningsplanen slavisk. Dejligt, når nu der er nogle der bruger rigtig meget tid på at udarbejde dem. Gruppe 3 – motionsgruppen, der ikke går så meget op i interval og tempo, følger også deres træningsplan og de, der har lyst – også fra gruppe 1 og 2 – er med i fælles Fartleg 1-2-gange om måneden.

Fra på lørdag d. 11.6. er lørdagstræningen tilrettelagt således, at "De 3 Broer" er målet. Det betyder at dem, der skal løbe dette løb, tilrådes at følge lørdagstræningen, i hvert fald med hensyn til antal kilometer.

På nuværende tidspunkt er vi 75 medlemmer 😊
R rigtig god sommer til jer alle.

Næste Samløb er d. 26.6., hvor Kirkeby Løbeklub er værter. Som sædvanlig er der ruter på 5-, 10- og 15 km.



KLUBMØDE

Torsdag d. 16.juni holder vi klubmøde i aulaen på Nordagerskolen kl. 19.15. Det betyder at vi løber allerede kl 18.

Vi har Inviteres Klaus Nørregaard til at komme og fortælle lidt om ernæring og løb. Klaus er på Dansk Triatlon Forbunds landshold og han er bla. uddannet som løbeinstruktør, sportsmassør og kostvejleder med speciale i sportsernæring.

Man kan læse meget mere om Klaus på hans hjemmeside www.back2track.dk

Der vil være mulighed for at bestille sandwich fra Frk. G til 49,-. **Tilmelding og betaling senest d. 13.6.**

Du skal tilmelde dig til klubmødet hos Dorit på 2232 9436 eller på dorit03@hotmail.com og du indbetaler de 49 kr. på klubbens konto.

Der vil være mulighed for at købe en kildevand til en 10'er, så tag gerne kontanter med.



TURE "UD AF HUSET"

Det er dejligt at løbe i Ringe, men vi ved, at der er masser af gode løberuter andre steder. Så hvis du har en god idé til en tur, så henvend dig til din løbeinstruktør, så finder vi ud af det

D. 9. August er der den årlige tur til Skovsøen i Odense. Vi mødes hos Birgit Hartung kl. 18 på Svendborgvej 485 i Årslev og løber de 11 km i samlet flok.

For dem, der ikke har lyst til at løbe så langt, er der mulighed for at tage ned til skovsøen og løbe en tur i det skønne område, inden andre kommer kl. Ca. 19.15.

Hvis man ikke har kørelejlighed fra Skovsøen, kan man tage toget til Ringe fra Fruens Bøge Station, der ligger ved Skovsøen.

KONTINGENTFORHØJELSE

Vi har i bestyrelsen, truffet beslutning om en mindre kontingentforhøjelse. Det samme gælder for deltagelse i Begynderløb i januar måned.

Nærmere information om dette til klubmødet d. 16.6.

KLUBTØJ

Fremover vil det være Helle O. Pedersen, man skal henvende sig til, vedr. klubtøj. Ordrene vil stadig væk blive samlet sammen, således der kun bliver bestilt, når der er forudbestilt en større mængde.

Helle kan kontaktes på hop@smilemail.dk

DE 3 BROER

D. 28. August løbes ”De 3 Broer”. En halvmarathon med ca. 16 deltagere fra Ringe Løbeklub.

Hvis jer, der skal løbe med, følger løbegruppe 4 og 5's lørdagstræningsplan er I godt hjulpet. I kan finde den på www.ringeloebeklub.dk under løbegruppe 4 og 5's træningsplan. På nuværende tidspunkt er der kun træningsplan til uge 25, men den nye bliver lagt ind inden uge 25.



OPFORDRING

Bestyrelsen er meget glade for vores sponsorer og det håber vi også I er. Derfor vil vi gerne opfordre jer til at bruge de grønne klubtrøjer, når I løber rundt i lokalområdet. På den måde fungerer I som levende reklamesøjler for vores sponsorer, der primært ønsker at reklamere i lokalområdet.

Selvfølgelig ser vi også gerne I bruger den grønne trøje ude til de forskellige løb. Vi vil jo også gerne reklamere for en rigtig god løbeklub 😊



DANSK ATLETIK FORBUND.

Da Ringe Gym's atletikafdeling er blevet medlem af DAF, så er Ringe Løbeklub også blevet det. Det har som sådan ikke den store betydning for os, da vi ikke har løbere, der løber på licens. Det er helt ny viden for mig og jeg ved dog ikke så meget om det endnu. Når jeg ved mere, skal jeg nok orientere jer om det.

SPONSORKONTRAKTER & INSTRUKTØRKONTRAKTER.

Bestyrelsen har vedtaget, at der laves 1 årige skriftlige Sponsorkontrakter med vores sponsorer. Sponsorkontrakterne er individuelle aftaler der aftales mellem bestyrelsen og den enkelte sponsor. Pengene er ikke øremærket noget specielt – de skal bare komme klubbens medlemmer til gode på en eller anden måde.

Det er også besluttet at lave skriftlige instruktørkontrakter mellem de enkelte instruktører. Aftalen går på, at man som instruktør binder sig for en 2-årig periode, hvor man primært stiller sig til rådighed som instruktør for en løbegruppe. Er man pga. skade eller andet, forhindret i at løbe i en periode, kan man stå til rådighed med råd og vejledning eller praktiske opgaver ved løbsafvikling osv. Den 2-årige periode ligger inden for en 3-årig periode med startdato for bestået Basis 2-kursus. Som træner får man til gengæld betalt sin instruktøruddannelse og modtager et sæt trænertøj bestående af løbejakke, løbe t-shirt og let par lange løbetights. Melder man sig ud af klubben eller ikke ønsker at stå til rådighed i den 2 årige periode, forpligtiger man sig til at tilbagebetale et beløb svarende til prisen på et temakursus.

Kontrakterne forventes underskrevet i løbet af uge 24.



SOMMERFERIE

Løbegruppe 2 holder sommerferie i uge 28-31. Det betyder, at der ikke er nogen, der er ansvarlige i denne periode. Man er selvfølgelig velkommen til at løbe i gruppen alligevel, men man aftaler indbyrdes i gruppen, hvor turen går hen osv..

DE BEDSTE SOMMERHILSNER

Marianne Beyer
Formand Ringe Løbeklub

