



Her kan du læse lidt om:

Crossløb
Klubaften
Fødselsdag
Kontingentforhøjelse
Klubbøj
DHL
Begynderløb 2017
Samløb

LYS, REFLEKSER, FÆRDSLSREGLER OG CROSSLØB

Vi går en tid i møde, hvor det bliver mørkere og mørkere. Det sætter sine begrænsninger i forhold til, hvor vi løber. De nye træningsplaner er ved at være klar, og her har instruktørerne taget hensyn til mørket. Der er lagt ruter ind, hvor der er gadelys, så der er sagt farvel til skovene for en periode.

Vi skal begynde at tænke refleksveste og lys ind i træningsbeklædningen. Begge dele er lige vigtige for vores egen sikkerhed. Pandelygterne er en rigtig god idé, men kan være generende for dem, der kommer imod os. Sørg for at sætte lygten så den ikke blænder andre.

Når vi nu alligevel er taler sikkerhed, så er det vigtigt vi overholder færdselsreglerne: løber mod færdselsretningen, stopper for rødt, løber

primært på fortovet, trækker ind på én række, når der kommer modkørende osv.

Lige om lidt, nemlig d. 30.10. begynder Crossløb-sæsonen. Der er også i denne sæson 10 forskellige løb, med 2 forskellige distancer Den ene er på ca. 8 km og den anden på ca. 3 km.

8 km start kl. 10.00 og 3 km start kl. 11.00

1 løb koster 45 kr., men tilmelder man sig alle løbene på én gang, slipper man med 300 kr.

Du kan læse meget mere her:

<http://www.dgi.dk/loeb/loeb/arrangementer/crossloeb>

På nuværende tidspunkt er vi 76 medlemmer ☺



KLUBAFTEN

Vi holder klubaften torsdag d. 13. oktober. Vi løber derfor kl. 18 og kl. ca. 19.15 mødes vi i aulaen på Nordagerskolen, hvor vi starter med at spise sandwich. Temaet vil denne gang være **"Løbegrupper, træningsplaner og instruktører"**. Julie Faurholt Pedersen fra DGI deltager på mødet og hun fortæller bla. om, hvad DGI kan tilbyde/hjælpe os løbere med.

Tilmelding og bestilling af sandwich og vand er nødvendigt og skal gøres senest d. 11.10. til Helle O. Pedersen på 60925214 eller hop@smilemail.dk

Sandwich er fra Frk. G og koster kr. 49,- vand kr. 3,-

Pengene skal sættes ind på Helles konto 4692 9070261798, enten via bankoverførelse eller MobilePay 60925214



FØDSELSDAG

D. 1. marts 2017 fylder Ringe Løbeklub 5 år og bestyrelsen har besluttet, at det skal fejres med en fødselsdagsfest for klubbens medlemmer. For man kan holde sådan en fest, så er det nødvendigt, at der er nogle der arrangerer det. Bestyrelsen har brug for hjælp til dette. Det være sig både praktisk hjælp og gode ideer.

Hvis du synes det kunne være en god idé med sådan en fest og hvis du oven i købet har lyst til at være med til at arrangere sådan en, så hold dig endeligt ikke tilbage, men skriv eller henvend dig personligt til én fra bestyrelsen.

KONTINGENTFORHØJELSE

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

Det betyder at Indmeldelse incl. årskontingent stiger til kr. 300,-, Årskontingent stiger til kr. 250,- og Begynderløb stiger til kr. 150,-

Stigningen gælder fra 1.1.2017

Vi handler lokalt

Selvom Sportigan i Ringe ikke tidligere har forhandler Newline, så er det alligevel lykkedes os at lave en indkøbsaftale med dem. Vi er derfor glade for at kunne fortælle, at vi fremover handler klubbens løbetøj hos Sportigan i Ringe. Designet og mærket forbliver det samme, og vi får samme rabat på tøjet som tidligere. Det passer os rigtig godt, at vi køber klubbetøjet lokalt og vi får det trykt lokalt, nemlig hos NIMA. Ydermere har vi kunne lave en pris aftale med Sportigan på ét år ad gangen, så vi kan undgå pludselige og uforberedte prisstigninger.

Det er stadig Helle O. Pedersen, man skal henvende sig til, vedr. klubbetøj. 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



DHL

Vi havde et fantastisk DHL i år . Hele 7 hold havde vi med og som noget nyt var det ene hold et Walk-hold. Helt bestemt noget vi vil gøre igen næste år. Det var rigtig dejligt, at så mange af vores medlemmer ville være med. En hel del fik sat nye rekorder og alle løb rigtig godt. Lige som de seneste år, hyggede vi med mad, vin, vand og lys.

Vores to pavilloner er blevet alt for små, de kan ikke huse os alle, men jeg ved, at Beyer's Borlægning allerede har budgetteret med endnu en pavillon næste år.



Begynderløb 2017

Inden længe skal vi i gang med planlægning til begynderløb i januar 2017. Vi kommer til at mangle fartholdere. Elisabeth har desværre meldt fra i 5-10 km gruppen pga. arbejde, så her er der i særdeleshed brug for hjælp.

I gruppe 0-5 km ville yderligere 1-2 nye fartholdere være helt perfekt.

Vil I "ofre" 12 torsdage på evt. nye medlemmer til klubben, så byd gerne ind med jeres hjælp - vi håber jo på at vi får samme succes som i 2016.

Vi taler mere om dette på klubmødet d. 13.10

Helle O.Pedersen

SAMLØB

Der er nu 3 Samløb tilbage:

- 30.10. i Skårup.
- 27.11. i Bøgebjerg
- 25.12. i Ringe

VENLIG HILSEN

Marianne Beyer
Formand Ringe Løbeklub

