

Ring Løbeklub



UNDSKYLD!

Selvom det er mørkt og lidt koldt, er opbakningen stadig god når vi løber tirsdag og torsdag. Vi er dog ikke så mange, som vi var lige efter sommerferien, men dejligt, at der stadig er så mange, der har lyst til at løbe.

For nogle måneder siden, kom jeg med en udtalelse, der gjorde, at mange følte sig ramt. Dette var naturligvis ikke min hensigt og det vil jeg gerne UNDSKYLDE for. Selvom man ikke kan løbe 5:30 min/km kan man stadig løbe med den store 10 km gruppe. Der er i mellemtiden også opstået en 10 km gruppe, hvor gennemsnitstempoet er 5:45 min/km. Nogle gange følges alle ad og andre gange deler gruppen sig. Ringe Løbeklub er STADIG EN LØBE KLUB MED PLADS TIL ALLE!

I skrivende stund er vi 55 medlemmer.

Juleafslutning

Torsdag d. 18. december holder vi juleafslutning.

Vi starter med løbetræning kl. 18.

Kl. ca. 19.15 er der gløgg og æbleskiver, nyt fra bestyrelsen og hygge med gode løbevenner.

Det er ganske gratis. Det eneste du skal gøre, er at tilmelde dig hos Dorit Jørgensen på 2232 9436 eller dorit03@hotmail.com

Reserver datoen!

Juleafslutning

18.12.2014

Afholdes i MFC kl. 19.15.

Samløb

28.12.2014

Ringe Løbeklub er vært i december måneds Samløb

Nytårssraketten

31.12.2014

Start kl. 11:00 fra MFC. Ruter på 5 og 10 km.



Samløb søndag d. 28. december 2014

Det er ved at være tiden, hvor vi igen skal være vært for et samløb. Inspireret fra et foredrag som nogle fra bestyrelsen deltog i, har vi besluttet at servere varm hyldebærsaft, kaffe og vand sammen med æbleskiver (hvis vi kan holde dem varme) og ellers hjemmebag.

Som sædvanlig er der 3 ruter: 5-, 10- og 15 km. Og alle kan være med.

Vi får brug for nogle frivillige, der vil være behjælpelige med arrangementet, både med hensyn til at lave ruter, løbe forrest, bage, brygge osv.

Har du lyst til at hjælpe til, så henvend dig til Marianne Beyer på beyerbiz@gmail.com eller på 24843269.

Bestyrelsen har besluttet at fortsætte som vært i Samløb Sydfyn i 2015. Det bliver igen i maj og december.

Lørdagstræningen fortsætter

Vi fortsætter med lørdagsløb. Både de lange ture og de kortere ture. Bent har lavet løbeplan for resten af 2014 for de lange ture. De korte er ikke planlagt på forhånd, men bliver det efterhånden som der er nogle der vil løbe med. P.t. er der ingen der løber de kortere ture om lørdagen.



Begynderløb 2015

Lige efter nytår starter vi begynderløb og vi håber på der kommer rigtig mange, der har et ønske om at kunne løbe 5- eller 10 km.

Vi har allerede fået henvendelse fra nogle medlemmer, der ønsker at være fartholder, men vi mangler stadig nogle. Det eneste krav er at man skal kunne holde en gennemsnits fart på 7- eller 8 min/km. Vi har løbeprogrammer og man starter helt fra bunden for så i løbet af 12 uger at løbe 5 km på henholdsvis 35- og 40 minutter.

Man kan evt dele fartholder-tjansen med en anden.

Begynderløb 2015 starter i uge 2 med et informationsmøde og i uge 3 går det så løs med

den ugentlige torsdagstræning.

Målet er at løbe 5 eller 10 km til Ringeløbet d. 11. april 2015

Vi mangler stadig 2 fartholdere til 8 min/km.

Kunne du tænke dig at være med til at hjælpe nye løbere i gang ved at være fartholder, så kan du sende en mail til Marianne Beyer på beyerbiz@gmail.com eller Gitte Jensen på hedenhus@live.dk

Crossløb



Crossløbene er allerede godt i gang og der er allerede løbet 3 løb. En del har valgt at tilmelde sig alle 10 løb, mens andre tilmelder sig efterhånden. Der er ruter på både ca. 3 km og ca. 8 km.

Det er nogle rigtige dejlige løb og nogle af dem er da også lidt udfordrende i forhold til terræn. ☺

Det er en hyggelig måde at være sammen på og så møder man jo også rigtig mange andre glade løbere fra andre klubber, så mon ikke der er en eller to man kender?

Hvis man tilmelder sig på forhånd, koster det 40 kr pr løb, men hvis man tilmelder sig på dagen, koster det 80 kr. Du kan forhåndstilmelde dig her: <http://vorespuls.dk/crosslob-dgi-2014-2015>

DGI Crossløb-Fyn har en Facebook-profil og her kan du bla. finde links til de kommende løb og resultater på de foregående løb.

<https://www.facebook.com/groups/dgi.fyn.crossloeb/?fref=ts>

Husk at følge med på vores hjemmeside og Facebook

Det er altid en god ide at følge med på vores hjemmeside, www.ringeloebeklub.dk

Kik eventuelt under "**Fælles Aktiviteter**" for at følge med i kommende fælles træning.

Jeg sender som regel mails ud, når der er planlagt andet end "almindelige løbeture" tirsdag og torsdage, men det kan jo smutte.

I har selv et ansvar for at holde jer orienteret om træningen, da der under "**Fælles aktiviteter**" vil stå, hvis der er planlagt andet end almindelig løbetræning.

Vi prøver, så vidt det er muligt, at holde vores **hjemmeside opdateret med nyheder, løbskalender og fælles aktiviteter**.

Er der noget du synes mangler på hjemmesiden, er det bare at kontakte Fini Kjærsgaard finikjnielsen@gmail.com eller Marianne Beyer beyerbliiz@gmail.com, så finder vi ud af det.

Vi har en Facebookgruppe, hvor man kan anmode om at blive medlem. Alle medlemmer kan lægge noget ind på siden. Det kan være skønne, hårde, dårlige eller gode løbeoplevelser man vil dele med andre. Det kan også være spørgsmål til gruppen, gode fif, tricks eller ideer.

Vi lægger også oplysninger om løb, træning og ikke mindst billeder op på siden.

<https://www.facebook.com/groups/167496110001605/>

HVIS I TAGER FOTOS FRA LØB OG TRÆNING, SÅ SEND DEM GERNE TIL MIG, SÅ DE KAN KOMME PÅ HJEMMESIDEN.

Generalforsamling

Selvom det ikke er til at se, så nærmer året sig sin slutning og et nyt begynder. Det betyder at vi snart skal have generalforsamling i Ringe Gym (som vi er en afdeling af).

Datoen er ikke helt fastlagt, men det bliver højst sandsynligt i slutningen af februar. Som medlem af Ringe Løbeklub, har man indflydelse på bestyrelsens sammensætning. Bestyrelsen har i år besluttet, at vi kun skal være 5 bestyrelsesmedlemmer, men til gengæld skal der være 2 suppleanter. På nuværende tidspunkt er vi 6 bestyrelsesmedlemmer og ingen suppleanter. Dvs. vi skal af med et bestyrelsesmedlem og så skal vi have valgt 2 suppleanter. Vi har 3 på valg, hvoraf den ene ikke ønsker genvalg.

Så går du og overvejer at blive medlem af Ringe Løbeklubs bestyrelse, så MØD OP TIL GENERALFORSAMLINGEN!

Vil du have indflydelse på bestyrelsens sammensætning, SÅ MØD OP TIL GENERALFORSAMLINGEN!

Som suppleant forventes det at man deltager i alle bestyrelsesmøder (ca. 4 om året)

Afslutningsvis vil jeg gerne takke for alle de gode oplevelser året som formand for Ringe løbeklub har bragt mig. Tak for jeres tillid og opbakning.

Jeg håber at I, ligesom, jeg er klar til at tage fat i 2015 med en masse skønne løbeoplevelser

I ønskes en glædelig jul og et godt nytår.



Der er mange årsager til at man dyrker motion.

Marianne Beyer

Formand
Ringe Løbeklub