

Løb 2018 i gang med Ringe Løbeklub

**ROYAL
RUN '18**



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Hvad er begynderløb



- ❖ Begynderløb er for dig som aldrig har løbet før
- ❖ Begynderløb er for dig som har løbet før, men det er meget længe siden (Måske mange kilo siden)
- ❖ Begynderløb er for dig som gerne vil starte meget stille og roligt op, måske efter en skade.
- ❖ Begynderløb er for dig der måske har svært ved at komme af sted
- ❖ Begynderløb er for dig, der kan løbe 5 km og gerne ville kunne løbe 10 km

Lidt om hvordan det foregår



- ❖ Torsdag kl. 19:00 er fast løbedag
- ❖ Der skal trænes 3 gange pr. uge, helst med mindst én dag mellem hver træning
- ❖ Der løbes efter Ringe Løbeklubs Begynder løbeprogram, hvor der bygges op stille og roligt
- ❖ Der løbes altid på tid, ikke efter hastighed

Lidt om hvordan det foregår fortsat.....



- ❖ Der er 2 forskellige begynderhold. Et der har et mål om at løbe 5 km. efter 12 uger, og et der har et mål om at løbe 10 km. efter 12 uger
- ❖ Gruppen 0-5 km, deles op efter 3 - 4 uger hvis der er stor niveauforskel på deltagerne
- ❖ Der er altid mindst 2 fartholdere i hver løbegruppe
- ❖ Der varmes altid op før løb, fartholderne sørger for grundig instruktion

Lidt om hvordan det foregår fortsat.....



- ❖ Den forreste fartholder bør ikke overhales, da vedkommende sørger for at vi løber den rette vej
- ❖ Den bagerste fartholder kommer altid hjem med de sidste løbere
- ❖ Børn er forældres ansvar
- ❖ Der løbes altid i venstre side på stier og veje

Lidt om hvordan det foregår fortsat.....



- ❖ Færdselsregler skal overholdes
- ❖ Der løbes med refleksveste
- ❖ Advar når der kommer forhindringer, f.eks. cyklister, huller i vejen, hundelort o.s.v.
- ❖ Man kan skifte løbegruppe fra gang til gang, hvis man ønsker at hæve / sænke træningsniveauet
- ❖ 1 mdr. prøve i hele januar før tilmelding

Hvad kræver det ?



- ❖ Tid og lyst til at løbe 3 gange om ugen – også når det regner, sner og blæser
- ❖ Et par gode løbesko
- ❖ Ja-hatten

Hvad får du ud af det ?



- ❖ Først og fremmest får du forbedret din kondition, som er med til at sikre at du generelt får et bedre liv
- ❖ Du får også nogle fantastiske, gode løbekammerater, som støtter og opmuntre dig når det bliver svært
- ❖ Du får nogle gode løbeture sammen med ligesindede
- ❖ Motivationen til at komme ud og løbe, vil forbedres betydeligt, når du løber sammen med andre
- ❖ Deltager i lodtrækning af startnummer til Royal Run
- ❖ Facebookgruppe: Begynder 2018 Ringe løbeklub



Royal Run 2018

- ❖ Afholdes d. 21. maj 2018 (2. pinsedag)
- ❖ DGI - bevæg dig for livet, DAF, DIF og forsk. fonde
- ❖ Ringe løbeklub er fortræningsklub til Royal Run
- ❖ 10 km eller "One mile" (1,6 km)
- ❖ Mediedækning

Ringeløbet



- ❖ Den 14. april kl. 14 ved MFC
- ❖ 2,3 km, 5 og 10 km
- ❖ Løbes på stigsystemer omkring Ringe sø
- ❖ Lodtrækning af præmier til deltagende startnumre
- ❖ Startgebyr 50 kr. – børn u/15 år 25 kr.

Hvad koster det



- ❖ **Det koster 150,- kr. at være med. For de penge får du:**
- ❖ 12 ugers løbetræning med veluddannede instruktører og erfarne hjælpetrænere
- ❖ En startpakke bestående af: en refleksvest, en rygsæk, en mobilholder til armen og et LED armbånd.
- ❖ Betaling via mobilpay, kontant eller bankoverførsel

Løbeprogram 0-5 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
2		5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. i alt	5 min gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt
3	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min gang 14 min. i alt
4	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. i alt	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min løb 1 min gang 14 min. i alt
5	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 5 min gang 15 min. i alt
6 + 7	3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 15 min. i alt
8	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. løb	2 min. gang 12 min. løb 5 min gang 19 min. i alt

Løbeprogram 0-5 km



Uge / Noter	Tirsdag	Fredag	Lørdag
9	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 14 løb 5 min. gang 21 min. i alt
10	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 16 min løb 5 min. gang 23 min. i alt
11	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. i alt
12 + 13	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 25 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 29 min. i alt	2 min. gang 25 min. løb 5 min. gang 32 min. i alt
14	2 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt	1 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 32 min. i alt	1 min. gang 30 min. løb 5 min. gang 36 min i alt
15	1 min. gang 17 min. løb 1 min. gang 17 min. løb 1 min. gang 37 min. i alt	2,5 km løb	RINGELØBET d. 14.4.2018 Kl. 14 5 km

Løbeprogram 5-10 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
2		5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt	5 min gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt
3	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min. gang 33 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min gang 33 min. i alt
4	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 3 min. gang 34 min. i alt	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang 36 min. i alt	5 min. gang 24 min løb 1 min. gang 30 min. i alt
5	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang 36 min. i alt	3 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang 39 min. i alt	4 min. gang 28 min. løb 1 min gang 33 min. i alt
6 + 7	3 min. gang 16 min løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang 39 min. i alt	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	4 min. gang 32 min. løb 1 min. gang 37 min. i alt
8	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 47 min. løb	3 min. gang 36 min. løb 1 min gang 40 min. i alt

Løbeprogram 5-10 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
9	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 47 min. i alt	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	2 min. gang 40 min. løb 1 min. gang 43 min. i alt
10	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 48 min i alt	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 52 min. i alt	2 min. gang 44 min løb 1 min. gang 47 min. i alt
11	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 52 min i alt	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 55 min. i alt	1 min. gang 48 min. løb 1 min. gang 50 min. i alt
12 + 13	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 55 min. i alt	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 59 min. i alt	1 min. gang 52 min. løb 1 min. gang 54 min. i alt
14	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 59 min. i alt	1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 63 min. i alt	1 min. gang 56 min. løb 1 min. gang 58 min. i alt
15	1 min. gang 60 min. løb 1 min. gang 62 min. i alt	Løb 4,5 km	RINGELØBET d. 14.4.2018 Kl. 14 10 km



Præsentation af Ringe løbeklub

- ❖ Ringe løbeklub er stiftet i 2012
- ❖ Nuværende medlemstal er ca. 90
- ❖ 5 forskellige løbegrupper
- ❖ Uddanner instruktører
- ❖ En meget social klub
- ❖ Samarbejder med andre løbeclubber