Ringe Løbeklub

Her kan du læse lidt om:

- DHL
- Klubtøj
- Ryslingeløbet
- Eremitageløbet
- Gruppe 2
- Klubfest hos Peer
- Løb til Engen
- Begynderløb 2019

Sommeren fortsætter....

Sommeren er på sit højeste og det samme er varmen. For nogle er det meget hårdt, men husk du bliver god til det du træner😊 Sæt måske hastigheden lidt ned, drik rigeligt og tag gerne et tilskud af salttabletter, hvis du sveder meget.
Lige inden sommerferien, har vi i bestyrelsen, udarbejdet diverse dokumenter vedrørende løbeklubbens Privatlivspolitik. Dette kan ses på vores hjemmeside.
I bestyrelsen har vi vedtaget, at så længe vi har medlemmer under 15 år, vil vi indhente børneattester på vores trænere én gang om året. Dette er vi ikke forpligtiget til; vi skal bare indhente en børneattest, når vi får en ny træner. Bestyrelsen synes dog, det er vigtigt, at disse indhentes hvert år.
Vi vil gerne byde vores nye medlemmer velkommen, både dem, der er fortsat fra vores begyndertræning, dem der kommer udefra og dem der kommer fra Ringe Tri. Vi håber vi fortsat får mange gode oplevelser sammen

Jeg har valgt at takke af som formand for løbeklubben ved generalforsamlingen i februar 2019. Derfor leder vi efter en ny formand. Efter den næste generalforsamling, har jeg endnu et år i bestyrelsen og her stiller jeg mig til rådighed med råd, vejledning og hvad der ellers er brug for, for at gøre overdragelsen af formandsposten så let som muligt. Er du nysgerrig og har lyst til at vide mere, så skal du endelig ikke holde dig tilbage med eventuelle spørgsmål. Du kan altid henvende dig til undertegnede eller andre i bestyrelsen, hvis du har spørgsmål.

DHL-Stafetten

Så er der ikke længe til vi skal løbe DHL-Stafetten. Det er jo som bekendt tirsdag d. 14. august.
I den forbindelse har jeg brug for jeres forventede sluttider, så vi kan lave nogle jævnbyrdige hold. Meld venligst tilbage til mig senest torsdag d. 9. august.
Man er velkommen til at tage kaffe og/eller kage med.
Vi stiller som sædvanligt vores pavilloner op, men det er meget godt hvis man selv medbringer et tæppe. Husk skiftetøj til bagefter.
Læs mere om DHL-Stafetten her:
http://www.ogf.dk/ OGF-loeb/DHL Stafetten/Program for dagen/

KLUBTØJ

Newline, som er vores nuværende klubtøjs-mærke udgår fra Intersports sortiment. Derfor vil vores nye mærker fremover hedde Craft og Fusion. Vores grønne klubtrøje vil fremover være af mærket Craft. Alt andet vil være Fusion.

RYSLINGELØBET

Vi mangler 4-5 hjælpere til Ryslingeløbet d. 9. september 2018. Det drejer sig om hjælp til eftertilmelding, tidtagning, indskrivning af indkommende løbere og måske til et vanddepot. Tidsrummet er mellem 9.30 og ca. 13.00. Henvend dig til Dorit Jørgensen eller Dorte Toftelund, hvis du har mulighed for at hjælpe.

Ryslingeløbet 2018
På Ryslingedagen
Søndag d. 9.9.2018

Distancer:	4,85 km, 10 km og 1/2 marathon ad små veje - meget smukke og afvekslende ruter. samt "børneløb" for alle rundt om festpladsen.
Start og mål:	V.Ryslingehallen, Ellehavevej 1, 5856 Ryslinge Halvmarathon kl. 10.00, 4,85 og 10 km kl. 11.00. "Børneløb rundt om pladsen" 11.45 (gratis)
Tilmelding:	På www.ryslingeboldklub.dk/ fra 1.8.2018 og senest onsdag den 05.09. 2018 Eftertilm. på dagen fra kl. 9.00 – senest ½ time før start.
Priser:	Under 15 år: 25 kr. Over15 år: 4,85+10 km 50 kr., ½ Marathon. 85 kr. Eftertilmelding + 15 kr.
Forplejning:	Frugt, vand og energidrik for hver 5 km samt i målområdet.
Præmier ca. kl. 12.30:	Til hurtigste kvinde, mand, pige og dreng (under 15 år) på alle distancer.
Lodtrækning:	Alle deltager i lodtrækning om præmier skænket af vores sponsorer.
Diplomer:	Kan udskrives fra løbets hjemmeside.

Omk. og bad, samt startnr og eftertilmelding i Ryslingehallen.

Resultatliste:	På www.ryslingeboldklub.dk/
Arrangører:	Ryslinge Boldklub, Ringe Atletik og Ringe løbeklub

DGI Fyn atletik

Yderligere oplysninger:
Niels Bak tlf. 62673625/29223046
Eller: niels.r.bak@gmail.com

Ryslinge Boldklub

50 Års jubilæum

EREMITAGELØBET

Søndag d. 7.10.2018 afholdes der Eremitageløbet i Kongens Lyngby. Der er allerede flere af vores klubkammerater, der har tilmeldt sig dette løb, så hvis du har mulighed for at deltage, så tilmeld dig, så vi kan få et endnu et hyggeligt klubarrangement.
Der kan arrangeres fælles transport, enten i biler eller med tog. Det ser vi på, når tiden nærmer sig.
Læs mere om løbet her (du kan også tilmelde dig her):
https://secure.onreg.com/onreg2/front/step1.php?id=4014

GRUPPE 2

Dorit, som er træner i Gruppe 2, vil fremover ikke være at finde i klubben om tirsdagen. Derfor vil den kommende rulleplan, være vigtig at holde sig opdateret på.
Dorit er i gang med at lave rulleplanen og det forventes, at den bliver sendt ud til alle vores medlemmer inden uge 32, hvor den træder i kraft.

Klubfest hos Peer

Hej alle sammen 😊

Så er der sommerfest 🍺🎉på Fruelundsvej 9 Ringe den 07-09-2018 kl 18.00. 🎊Tænker at de fleste er færdige med ferierne der 😊og så er der tilpas tid til at komme i træning til HCA i slutningen af september 😊Jeg vil stå for stort telt i haven samt musik ⭐og grille helt stegt pattegris som Ebbe Dalby vil levere til festen ⭐Jeg tænker vi lige vil nedsætte et udvalg som vil stå for garniture til grisen .Man skal selv medbringe drikkelse. 😊I må meget gerne melde ud senest den 24-08 da grisen skal slagtes 😂ellers må i have en rigtig god og dejlig sommer alle sammen.

Hilsen Peer

Løb til Skovsøen

Det er blevet en fast tradition, at vi i løbet af august/ september løber fra Årslev til Engen i Odense i samlet flok og det skal vi selvfølgelig også i år. Det kommer til at foregå tirsdag d. 21.8. og der vil være flere forskellige mulighede for at løbe med:

Halvmarathon: Løb fra Ringe til Engen (med et enkelt depot hos Birgit Hartung i Årslev)
11 km: Løb fra Årslev til Engen
5 km: Løb rundt i det smukke Fruens Bøge

21,1 km og 11 km løb vil foregå i nogenlunde fælles flok. Tempoet vil blive sat til 6.10 og der vil være 2 frontløbere, der ikke må overhales (overhaler man disse, vil man ikke blive registreret som have gennemført løbet!) Der vendes ikke, så det forventes, at alle kender ruten. I depotet i Årslev vil der være vand, vingummi, appelsiner og chips. Hvis man har brug for andet, så skal man selv medbringe dette. Det vil i hvert fald være en god idé, at medbringe væske på turen, hvis man tager den lange.
Halvmarathonløbet og 11 km-løbet vil blive slået op på Ringe Løbeklubs hjemmeside, som et Cannonball-løb og der vil være medaljer og diplomer til alle, der gennemfører.
Der vil også være medaljer til dem, der løber 5 km, men ingen diplomer, da dette ikke vil være et rigtigt løb.
Der vil efterfølgende blive lagt resultatlister og diplomer til download på løbeklubbens hjemmeside. Løbet vil være et socialt løb for alle – ikke kun medlemmer af Ringe Løbeklub.
Prisen for halvmarathon er 50,- kr. incl. medalje og forplejning i Årslev og ved Skpvsøen
Prisen for 11 km og 5 km er 30 kr., hvis man ønsker medalje og forplejning ved Skovsøen.
Tilmelding og evt. betaling via MobilePay senest søndag d. 5.8.2018 til Kim Rasmussen på 22822242. Oplys venligst navn og distance, samt om du ønsker medalje/forplejning.

Selvom der er frontløbere man ikke må overhale, løbes der på tid og man skal selv sørge for at notere tiden, når man kommer i mål. Husk at slå autopause fra på uret! Der vil ligge et stopur ved mål, der kører tiden fra starten i Ringe. På den måde vil alle have en mulighed for at notere deres tid på halvmarathon.
Der vil være mulighed for bagagetransport fra både Ringe og Årslev, men man skal selv sørge for hjemtransport fra Odense.

Halvmarathondistancen løbes efter Dansk Halvmarathon Klubs regler som kan ses her:

http://danskhalvmarathonklub.dk/vedtægter.html

BEGYNDERLØB 2019

Ringe Løbeklub tilbyder igen i 2019 Begynderløb med infomøde i uge 1 og løbestart i uge 2. Der vil i den forbindelse blive brug for både fartholdere og en styregruppe bestående af 2 eller flere personer.
Har du lyst til at være med til at give andre en mulighed for, at komme i gang med at løbe og har du overskud til at bruge en time som fartholder, hver torsdag i 14 uger, så skal du henvende dig til bestyrelsen. Som del af styregruppen skal du forvente at bruge nogle timer på møder, hvor forløbet skal planlægges. Der forefindes diverse materialer fra de tidligere år, som kan genbruges. Har du interesse i dette, skal du også her henvende dig til bestyrelsen.

Med venlig hilsen

Marianne Beyer
Formand, Ringe Løbeklub