

Ringe Løbeklub



Her kan du læse lidt om:

- Crossløb
- Klubbøj
- Klubmøde
- Trail- og O-løb
- HC Andersen Marathon
- Klubfesten
- Begyndertræning 2019
- Samløb
- Broby Skovløb

Det er mørkt derude...

Efteråret kom lige pludseligt og med det blev dagene kortere og kortere. Det bliver hurtigt mørkt så husk masser af lys og reflekser.

Siden sidste Nyhedsbrev, er der sket rigtig meget: Vi fik afviklet DHL-Stafetten på en lidt anderledes måde end vi har gjort de andre år, men det blev taget rigtig godt imod. Vi havde 35 løbere med og alle så ud til at have en rigtig hyggelig aften. Nogle løb rigtig stærkt, mens andre måtte løbe langsommere end forventet, for holdets skyld. Det var imponerende, hvor tæt alle 7 hold sluttede.

Vi fik også afviklet vores første Cannonball Løb: Løb til Engen #1. Der var 12, der løb halvmarathon, 4, der løb 10 km og 1, der løb 5 km. Derudover var der ret mange, der løb turen fra Årslev til Engen i Odense, hvor der blev taget god imod Cannonballløberne. Løberne, der startede i Årslev, havde også sørget for der var depot klar i Årslev til Cannonballløberne der kom fra Ringe. Det var et rigtig fint arrangement, som jeg håber bliver gentaget næste år.

Desværre har Helle O. Pedersen meddelt at hun ikke længere ønsker at være træner for Gruppe 1 og bestyrelsen er derfor nødt til at nedlægge gruppen indtil videre. De personer, der har løbet i gruppen, er blevet orienteret af Helle.



Crossløb 2018/19

Crossløb foregår primært i skovene, og i lettere kuperet terræn. Det er en super god og hyggelig måde, at holde formen vedlige på, henover vinteren. Der er 10 løb i serien og man kan vælge mellem en kort rute (ca. 4) km og en længere rute (ca. 9 km). Man kan vælge at løbe alle 10 løb eller bare nogle enkle.

Sæsonen starter 28.10.2018 og første løb foregår i Langeskov

Læs mere om Crossløb:

<https://www.dgi.dk/loeb/loeb/arrangementer/crossloeb/crossloeb-paa-fyn>



KLUBTØJ

Fremover skal alt klubtøj bestilles og betales hos Intersport i Ringe. Det er også Intersport, der fremover trykker på tøjet. Udover den grønne klubtrøje, kan man kun få trykt på Fusion i farverne sort, hvid og gul og kun på Fusion købt hos Intersport i Ringe. Priserne kan ses på klubbens hjemmeside. Har man spørgsmål vedr. Klubtøjet, kan man kontakte Mogens Kristiansen i gruppe 3.

Trail- og O-løb

Trænerne i gruppe 5 har i løbet af de næste 3 måneder inviteret til Trail- og O-løb som en del af træningen for gruppe 3, 4 og 5.

De har her lavet en beskrivelse af de to forskellige træningsformer:

Trail-løb er en fælles rolig tur, hvor der løbes på en mountainbike rute og i Ringe Skov. Der løbes med pandelamper og med diverse lys. Strækningen er 5-10 km og varigheden er højst 1 time. Hvis man har cross-sko er de at foretrække, hvis vejret har vist sig fra sin våde side, men almindelige løbesko kan også bruges.

Trail-løb foregår torsdag d. 18.10. og 29.11. **START OG SLUT VED TINGAGERSKOLEN!**

O-løb er orienteringsløb, hvor man kan vælge en kort eller lang rute med henholdsvis 21 eller 29 poster. O-løbene afvikles i mindre grupper med 3-4 løbere, hvor det gælder om at samarbejde for at komme til de rigtige poster i den rigtige rækkefølge. Husk lys og reflekser!

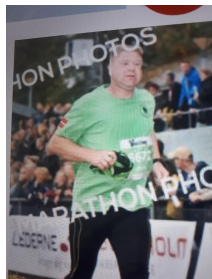
O-løb foregår torsdag d.1.11. og tirsdag d.11.12. **START OG SLUT VED MFC!**

Håber alle vil give det nye fælles tiltag en chance.

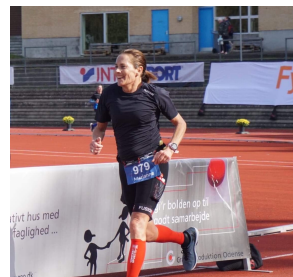
Kim & Morten

Bestyrelsen

Jeg har, som tidligere skrevet, valgt takke af som formand for løbeklubben ved generalforsamlingen i februar 2019. Vi har stadig ingen konkrete kandidater, men mon ikke det kommer... Ved næste generalforsamling, har vi følgende på valg: Dorte Toftelund (modtager ikke genvalg), Birgit Hansen (modtager genvalg) og Dorit Jørgensen (ved endnu ikke om hun modtager genvalg eller ej). Har du lyst til at få mere indsigt i, eller være en del af bestyrelsen, så henvend dig gerne til et medlem af bestyrelsen og få svar på dine spørgsmål. Bestyrelsen afholder ca. 4 møder om året.



HC Andersen Marathon 2018



Så kom dagen endelig hvor, jeg skulle løbe mit første halvmaraton. Jeg startede med at løbe i vinter til begyndertræning og har da siden holdt fast min løbetræning. Fra starten af august og frem til HC Andersen Marathon har jeg været afsted så meget jeg nu kunne, men mindst 2 gange om ugen. Det kom lidt som en spøg, at jeg ville løbe det, men tog den på mig og gik efter at gennemføre - det var mit mål. Jeg mødt frisk op søndag morgen på Atletikstadion i Odense. Der var styr på sagerne og pludselig var det tid til start.

Jeg havde valgt at starte langsomt op. Løbet gik i gang og så var det bare derudad. Der er bare fest hele vejen gennem Odense. En så fed oplevelse ... Jeg kunne godt mærke jeg havde rigtig gode ben. Men da jeg var nået ca. 17 km ud, fik jeg en sten i skoen og måtte stoppe op. Da jeg skulle i gang igen, fik jeg krampe og måtte bruge 1 km på at få gang i benene igen.

Da jeg kunne se min tid var rigtig god, fik jeg lidt ekstra energi og så kunne jeg løbe i mål i tiden 2.06.25 med et kæmpe smil.

Det er den fedeste oplevelse jeg har haft i år. Tak til Lilian Møller Hansen for den kæmpe opbakning. Uden hende havde jeg ikke nået mit mål.

Keld Simonsen

Jeg kan lige så godt sige det med det samme: jeg havde et fantastisk løb!

Jeg vidste jeg var ret godt løbende i månederne op til dette marathon, som skulle være mit 3. i år. Jeg havde fået en masse kilometer i benene, mange lange ture på 21-32 km og vigtigst af alt: ingen skader. Men som I alle ved, så får man, af uransagelige årsager, ondt alle mulig mærkelige steder i dagene op til man skal løbe en distance man ikke er helt dus med. Forkølet blev jeg naturligvis også. Oven i alt det, havde jeg også løbet 6 halvmarathon i løbet af september, det sidste om tirsdagen før jeg skulle løbe marathon og jeg var måske lidt nervøs for, om jeg var blevet træt. Alligevel holdt jeg fast i troen på, jeg kunne komme under 4 timer. Jeg kendte en af fartholderne på 4 timer og jeg havde aftalt med ham, at jeg skulle hænge på der indtil 40 km og så prøve at stikke af, hvis jeg havde kræfter til det. Han mente faktisk, jeg ville skulle af allerede ved 37 ("ha, ha - du er sjov!" tænkte jeg).

Den største opgave blev faktisk at finde ind til fartholderne - jeg nåede det lige i sidste øjeblik. Det blev rigtig svært at hænge på fartholderne, fordi der var så mange mennesker. Ved 3 km kom jeg op til dem og lagde mig lidt foran og her ville jeg blive resten af turen. Men jeg mødte så mange jeg kendte og en sludder her og der betød, at tempoet stille og roligt blev øget. Jeg prøvede hele tiden at holde igen, men det var altså svært. I forhold til pace 5.40, som var det jeg havde sat mig for at løbe i, så var jeg godt klar over det gik for hurtigt, men det føltes godt. Jeg kunne hele tiden øge farten, løb gennem alle depoterne - man skal altså lige øve sig i at drikke og løbe på én gang - spiste 8 vingummier som eneste energikilde og løb storsmilende i mål. Jeg kom ind i tiden 3 timer 50 minutter og 46 sekunder og jeg var så glad. Det var jeg resten af dagen - tror jeg havde ramt runners high. Jeg kunne slet ikke sove om natten. Bedst af alt, så har jeg overhovedet ikke haft ondt i benene bagefter. Noget man ellers godt kunne forvente, men god træning... I ved;-)

Hvis du, ligesom jeg, godt kan lide lange løbeture, så skal du prøve at løbe marathon - det er fantastisk!

Marianne Beyer

BEGYNDERTRÆNING 2019

Løbeklubben vil gerne invitere alle, der kunne have interesse i at hjælpe til ved Begyndertræning 2019, til møde tirsdag d. 23.10. kl. 19. Mødet foregår i cafeen i MFC. Her vil der bla. blive orienteret om, afviklingen af forløbet og forventninger til hjælperne.

Er du nysgerrig og interesseret i at høre om Begyndertræning 2019, så skal du blot møde op. Under mødet eller umiddelbart efter, kan du træffe en beslutning om, hvorvidt du vil være en del af teamet omkring Begyndertræning 2019

Klubfesten

Det var så sjovt og så dejligt at se, at så mange fra Klubben havde lyst til at deltage.

Festen blev afholdt den 7.9.2018 i Peers have på Fruerlundsvej 9. Der var opsat et meget fedt telt med gulv, varme og den fineste borddækning. Arrangørerne havde virkelig givet den gas 😊

Der blev serveret helstegt pattegris, som søde Ebbe havde sponsoreret. Alle gæsterne havde medbragt de lækreste retter, så det blev simpelthen en overdådig menu. Der var masse at drikke – fine drinkskort, så det var muligt at lave en ordentlig drink, og det var der mange, der benyttede sig af 😊

Der blev danset, sunget til den lyse morgen for slet ikke at glemme slagsangene: Personligt synes jeg jo stadig, at gruppe 3 havde lavet den bedste:

DEN GRØNNE, GRØNNE HÆR

Vi Løber hver især

Farten den er go'

Med slidte løbesko

Hjem til Per vi kommer

Vi tror det bli'r en ommer

Skål – det var en herlig pattegris.

Tak til arrangørerne. I gjorde et virkelig stort arbejde og det bliver helt sikkert en "ommer".

Annette

Broby Skovløb

Lør. d. 3. november 2018, kl. 11. (Pris: 40 - 70 kr)

Brobyværk Hallen, Pontoppidansvej 9, Broby

Broby Skovløb har 3 distancer der alle er i Broby skov, syd for Brobyværk. Alle ruter er i området mellem hallen, skoven og i skoven - ikke på store veje.

I skoven er mange stier forbedret med grus i efteråret.

Opvarmning kl. 10:45 og start på løbet kl. 11:00 - men kom i god tid.

Præmier: 1, 2 & 3 plads trofæ til bedste kvinde og mand på hver distance.

Medaljer til alle børn.

Ruten er afmærket og der er også vejvisere i skoven, som jo er klædt i flotte efterårsfarver.

Frugt, brød, vand, kaffe, kage samt lodtrækningspræmier efter løbet.

Vind gavekort og meget andet på dit løbenummer efter løbet.

Omkledning og bad er muligt i Brobyværk hallen.

Tilmeld dig via dette link: <https://app.lap.io/event/2018-broby-skovloeb>

Samløb

Næste Samløb finder sted søndag d. 28.10 i Vester Skerninge.

D. 25.11. er det i Bøgebjerg og Ringe Løbeklub er som sædvanlig værter d. 30.12.

Det er altid kl 10 og adresserne kan du se på billedet



SAMLØB SYDFYN 2018

Løbefællesskab på Sydfyn siden 2012.

Fællestæning.

Alle er velkomne!

Dato: Sidste søndag i hver måned

Tidspunkt: 10:00

Distancer: 5 - 10 - 15 km. i snækketempo

Vi løber fra:

Kirkeby: Parkeringspladsen ved Udaigten på Alpevej / Tervelvang, Kirkeby

Faaborg: Klubhuset Glæsbjergsvej, Odensevej 150, Faaborg

Skårup: Skåruphallen, Åbyvej 43, Skårup Fyn

Vester Åby: Bøgebjergshallen, Bøgebjergvej, V. Åby

Ringe: Middelfyns Frisidcenter, Søvej, Ringe

Vester Skerninge: Vester Skerninge Hallen, Mads Hansensvej, Vester Skerninge

Datoer 2018:

Kirkeby	28.1 - 30.9
Faaborg	29.2 - 27.6
Skårup	28.3 - 26.8
Bøgebjerg	29.4 - 28.11
Ringe	24.6 - 30.12
Vester Skerninge	28.10
(Sommer)ferie	30.7

Før yderligere informationer kontakt:

Kirkeby Løbeklub:	AnneDorte Mahato	4020 2487	mahato@svs.dk	www.kirkebyif.dk
Faaborg Ski og Motion:	Kurt Jeppesen	3466 6143	kurthilander@gmail.com	www.fsm-faaborg.dk
Skårup Roadrunners:	Jan Askholm	7221 5622	jan.askholm@gmail.com	www.skaarup-if.dk
Bøgebjerg Løbeklub:	Lene Caspersen	6224 3955	lenecaspersen@gmail.com	www.boegebjerg-if.dk
Ringe Løbeklub:	Annette Lønder	3876 3634	al@ccsm.dk	www.ringeloebeklub.dk
Løbeklubben 5762:	Lars Sloth	2024 4249	sloth100@rshoo.com	www.loebeklubben5762.dk

Løbeklubben 5762

Kevin Vilhelmsen har delt et link med gruppen Fruens Bøge Marathon. 6 t. · 🌐

De 80 løbere er rundet til Jubilæumsløbet for Marianne Beyer, og Jan Gram. Jaaeehh.



FRUENSBOEGEMARATHON.DK
Efterårsferimarathon. Og Mariannes nr. 100 1/2 Marathon og Grams Nr. 2...



D. 20.10. 2019 løber jeg mit halvmarathon nr. 100 og Morten løber sit nr. 50. Det foregår i Fruens Bøge og løbes som et Cannonball. Det koster 75 kr. at deltage og har du lyst, så brug nedenstående link til at tilmelde dig. Der er garanteret fest og hygge. Der er også mulighed for at løbe marathon

<http://www.fruensboegemarathon.dk/38830016>

Med venlig hilsen

Marianne Beyer
Formand, Ringe Løbeklub



Vi holder jule-klubmøde torsdag d. 20.12. kl 19.15 på Tingagerskolen. Der vil være gløgg og æbleskiver. Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig. Man skal tilmelde sig til Dorit Jørgensen på dorit03@hotmail.com Vi løber alle kl 18 den dag. Mødested er Tingagerskolen.

