

Ringe Løbeklub



Her kan du læse lidt om:

- Generalforsamling
- Julehygge
- Lysløbet
- Amsterdam Marathon
- Begyndertræning 2019
- Samløb

Gloedelig jul, godt Nytår og tak for denne gang

Julen og nytåret er lige om hjørnet og det skal fejres, med både julehygge og Nytårs-Samløb, hvor vi håber at se rigtig mange af jer. Datoer og tilmelding kan læses andet steds her i nyhedsbrevet. Bestyrelsen har også afholdt årets sidste møde og referatet kan, som altid, læses på hjemmesiden. Trænerne i Gruppe 5 har valgt af holde fast i den nuværende træningsplan de næste 3 måneder. Det betyder, at de fortsætter med bla. O(rienterings)-løb og Trail-løb.

Begyndertræning starter i uge 1 med Informationsmøde og så starter selve løbetræningen i uge 2. Det vil igen være hver torsdag fra kl 19. Når hele forløbet slutter i april '19, så vil der nok være brug for Gruppe 1 igen. Så hvis du har lyst til at tage dig af gruppen, hvor man løber mellem 3 og 5 km, så henvend dig meget gerne til bestyrelsen eller til en af hjælperne ved begyndertræningen.

Jeg takker af som bestyrelsesformand ved næste generalforsamling og derfor er dette også det sidste nyhedsbrev fra mig. Jeg har siddet på posten i snart 5 år, og nu er det tiden, hvor en anden tager over. Det har været 5 meget begivenhedsrige år, hvor løbeklubben er vokset år for år og vi har set en meget stor udvikling, både på klubplan, men også hos de enkelte løbere. Det har været fantastisk at følge denne udvikling og jeg er sikker på at bestyrelsen, med ny formand, fortsætter den positive udvikling og dynamik.

Jeg glæder mig i hvert fald til at følge med på sidelinien.



*Gode minder
Gennem tiden*





Julehygge

Torsdag d. 20. december holder vi julehygge i kælderlokalet på Tingagerskolen.

Vi mødes kl 19, hvor klubben inviterer på gløgg og æbleskiver, mens vi ønsker hinanden glædelig jul.

Det er ganske gratis, men tilmelding er nødvendig.

Kontakt Dorit Jørgensen på 22329436.

Af samme årsag løber vi allerede kl 18 fra Tingagerskolen

Generalforsamling

Ringe Gymnastikforening, som er Løbeklubbens hovedforening, afholder generalforsamling tirsdag d. 26. 2. 2019 kl. 19.30. Det foregår i kælderlokalet på Tingagerskolen.

Løbeklubben har følgende på valg:

- Dorte Toftelund (modtager ikke genvalg)
- Dorit Jørgensen (modtager ikke genvalg)
- Birgit Hansen (modtager genvalg for ét år)
- Mogens Kristiansen, suppleant (modtager genvalg)
-

Vi har fået følgende tilkendegivelser:

Gitte Sørensen og Line Thomsen stiller op til valget.

Derudover kommer vi til at mangle endnu en suppleant.

Når det nu er sagt, så er det jo ikke ensbetydende med, konstellationen i bestyrelsen kommer til at se sådan ud. Alle medlemmer i løbeklubben, kan stille op til valget. Det er blot at kontakte undertegnede.

Lysløbet

Onsdag den 5. december var vi nogle fra Ringe løbeklub som deltog i Lysløbet inde i Odense. Vi startede ud fra Flakhaven og løb 5 km rundt inde i centrum. Alle løbere fik sammen med startnummeret en pandelampe og nogle lyspinde. I starten af ruten stod der nogle spejdere med fakler. Det var rigtig hyggeligt og så godt ud. Røgen var dog lidt generende. Vi løb igennem parkeringskælderen under Odeon. Der var også sat julelys op.

Da vi kom i mål, var der vand, æbler og dejlig varm kakao. Lækkert. Og ikke mindst et fleecetæppe fra Nordfyns bank.

Der var mulighed for bagageopbevaring på rådhuset og omklædning og bad i Klosterbakkens Svømmehal

Jeg synes, det var et godt og meget hyggeligt lille løb med al den lys i mørket, og hvis man havde overskud til det kunne man også nyde den julepyntede by.

Maraton i Amsterdam 2018



Lørdag den 20.10.2018 tog 3 optimistiske løbere fra Ringe Løbeklub til Amsterdam for at løbe Marathon. Humøret var højt og turen til Amsterdam på en lørdag er uden problemer og tager ca. 8 timer. Vi var kvikke og fik hurtigt fundet en parkeringsplads meget tæt på nummerudlevering. Numrene blev udleveret og så gik vi og råhyggede i hallen – sikke et sportsmekka. I højttaleren blev der råbt et reg.nr. op – og selvfølgelig var det vores bil – så nu var det om få flyttet bil – enten med kran eller af Peter 😊

Vi boede på hotel ca. 6 km fra start. Fint hotel og til i hvert fald kun det halve af, hvis vi skulle bo inde i byen. Transport nemt og billigt. Der var både sporvogn, tog og bus lige uden for hotellet, der kørte lige til Stadion.

Løbet var et rigtig godt løb. Der er mulighed for at løbe både, 8 km, ½ og Marathon. Byen er flot og der var masser af tilskuere. Vi løb et pænt langt stykke uden for byen langs vandet, flotte huse på den ene side og mange havde givet sig tid til at peppe løbet ved at sejle rundt og med festlige indslag. Ved 25 km kom vi ind i byen igen, og så var der masser af fest. Løbevejret var fantastisk 18 gr., sol og meget lidt vind. Eneste hurdle på turen var en lille bakke til sidst, hvor vi jo var ved at være lidt trætte.

Vi kom alle godt igennem løbet, PR til os alle, så vi var meget stolte og glade.

Vi blev i Amsterdam til tirsdag og hyggede – helt sikkert en by, der er et besøg og en løbetur værd.

Annette Lander



BEGYNDERTRÆNING 2019

Torsdag den 6 december havde holdet for Begyndertræning 2019 besøg af Danni Callesen fra DGI. Han havde sammensat et 3 timers kursus med udgangspunkt i begyndertræning/begynderløb. Vi var 11 kursister som deltog fra Ringe Løbeklub.

I løbet af de 3 timer kom han blandt andet rundt om emnerne opvarmning/nedvarmning, fysiologi, skader, løbeprogram, generelt løb og gå og meget mere.

Det var 3 virkelig gode timer og Danni's passion og ekspertise for løb, var utrolig givende for alle os som deltog.

Han sørgede for, at inddrage os så der blev skabt en god dialog og taget udgangspunkt i Ringe Begynderløb.

Nu har vi fået en masse råd, vejledning og inspiration, så vi er klædt på til, at tage godt hånd om alle de nye begyndere fremover.

Line Thomsen



Samløb i december

Næste Samløb finder sted søndag d. 30.12. og den dag er vi værter. Vanen tro vil der være bla. champagne og kransekage. Der vil være brug for vejvisere på 5-, 10- og 15 km. Så har du en god rute og har du lyst til at vise den frem, så henvend dig til Annette Lander, så I kan aftale, hvordan og hvorledes.



Med venlig hilsen

Marianne Beyer

Formand, Ringe Løbeklub

