

Hæng mig på opslagstavlen

HÅNDBOG FOR LØBERE
RINGE LØBEKLUB

2019



HVEM ER VI:

Vi er en løbeklub med over 90 medlemmer og en løbeklub i vækst. Vi løber fra Midtfyns Fritidscenter hver tirsdag, torsdag og lejlighedsvist om lørdagen.

LØBEKLUBBENS VISIONER:

- Vi vil udbrede kendskabet til Ringe Løbeklub.
- Vi ønsker at tilgodese alle vores løbere med inddeling i relevante grupper.
- Vi vil have uddannede trænere/hjælpetrænere i alle grupper.
- Vi vil opstarte begynderløb hvert år.
- Alle løbere er velkomne i Ringe Løbeklub.
- Vi vil løfte i flok for derigennem af styrke fællesskabet.

BESTYRELSEN:

Formand



Line Thomsen
5750 Ringe
tlf: 29 33 24 22
email: formand.ringelobeklub@gmail.com

Næstformand



Gitte Sørensen
5600 Faaborg
tlf: 25 32 77 57
email: hedenhus@live.dk

Kasserer



Birgit Hansen
5000 Odense C
tlf: 60 11 7458
email: bha@meneta.dk

Sekretær



Annette Lander
5750 Ringe
tlf: 28 76 36 34
email: al@toxen.dk

Bestyrelsesmedlem



Mogens Kristiansen
5750 Ringe
tlf: 25 59 86 82
email: dm@5750.dk

Suppleant



Ulrik Christensen
5750 Ringe
tlf: 24 59 37 05
email: ulrik@5750.dk

TRÆNERE:

Gruppe 5: Kim Rasmussen og Morten Beyer.

Gruppe 4: Johnny Hansen og Margretha Reinholdt.

Gruppe 3: Lizette Jensen, Anette Rasmussen, Gitte Sørensen og
Helle Strandby.

Gruppe 2: Dorit Jørgensen og Gurli Sørensen.

ANSVARLIG OG KONTAKTPERSON BEGYNDERLØB:

Line Thomsen, fm.

BANK:

Reg 5994 Kontonr: 0004 013 297

MOBILPAY:

244865

FACEBOOK:

Vi har vores egen lukkede Facebook-gruppe, som alle løbeklubbens medlemmer kan være medlem af. Her opslås alt stort som småt. Vi har også en offentlig side, der administreres af formanden. Her profileres Løbeklubben udadtil. Alle er velkomne til at sende materiale til formanden, der ønskes lagt op på siden.

BEGYNDER LØB:

Opstart begynderløb hvert år i Januar med et helt uforpligtende tilbud om fælles træning, hvor der gennemføres et løbeprogram på 12 uger. Det er et tilbud til såvel nybegyndere, nyløbere og allerede medlemmer af Ringe Løbeklub.

Der er begynderløb fra 0-5 km og fra 5-10 km.

0-5km: Løbegruppe som henvender sig til nyløbere som f.eks. aldrig har løbet før, eller tidligere har løbet men holdt pause i længere tid. Derudover henvender gruppen sig også til løbere, som ikke kan løbe 5 km. For at undgå skader skal de starte i 0-5km gruppen. Det er fartholderne i gruppen, som sætter tempoet og man må ikke overhale fartholderne medmindre andet er aftalt.

Det er en gruppe, hvor der kan være stor niveauforskel i løbetempoet hos den enkelte løber. Derfor vil der også senere blive inddeling i grupper. For at deltage i gruppen skal man løbe min. pace 8 pr. km.

5-10km: I denne gruppe skal man kunne løbe 5 km. Man må ikke overhale fartholderen medmindre andet er aftalt. Der samles op, så man så vidt muligt løber i samlet flok.

Der er grundig opvarmning og udstrækning.

SAMLØB:

Ringe Løbeklub er med i løbenetværket Samløb Sydlyn. Der løbes den sidste lørdag i udvalgte måneder, hver gang kl. 10.00.

Annette Lander er kontaktperson.

Samløb er gratis, der løbes i snakketempo, og der kan løbes 5-10-15 km.

Samløb Sydlyn har en selvstændig Facebookgruppe, hvor alle fra Ringe Løbeklub kan være medlem og i øvrigt holde sig orienteret om løbsdage m.v.

Der vil ske opslag på Ringe Løbeklubs Facebookside ca. 1 uge før. Tilmelding til løbsarrangøren en fordel af hensyn til forplejning.

Medlemmerne er velkomne til at invitere en ven eller familie med til Samløb.

SPONSORER OG MEDLEMSFORDELE:

Ejendomsmæglerfirmaet Toxen-Worm ApS og Beyers Brolægning er p.t. sponsorer i Ringe Løbeklub.

Medlemmer af Ringe Løbeklub får 10 % på generel juridisk rådgivning (ikke på mæglersalær) hos Advokat- og Ejendomsmæglerfirmaet Toxen-Worm.

Hos Kiropraktor Jim Secher får du 15 % rabat på alle behandlinger. Jim har til huse i MFC.

Jævnlig klubaften-arrangementer hos Super-Tri, hvor der ydes 20% på løbetøj bl.a. af mrk. Fusion.

INDMELDelse:

Indmeldelse sker til formanden. Kontingent det første år incl. en løbetrøje er kr. 300,00.

Det er tilladt at prøveløbe med klubben op til 3 gange inden indmeldelse i Ringe Løbeklub.

GÆSTELØBERE:

Det er tilladt lejlighedsvist at have gæsteløbere med. Det kan være en ven eller et familiemedlem. Besøg af venner og familie skal selvfølgelig ikke afholde fra en god løbetur.

PASSIVT MEDLEMSKAB:

Løbeklubben accepterer passivt medlemskab i op til 1 år uden kontingentbetaling.

Passive medlemmer har samme rettigheder, som aktive medlemmer og inviteres til klubaftener og er ligeledes medlem af den lukkede Facebook-Gruppe.

UDMELDELSE:

Udmeldelse til formanden. Der ydes ikke refusion på kontingent.

KONTINGENT 2019:

Kr. 250,00 der forfalder 1.2.2019.

KLUBTØJ:

Mogens Kristiansen er kontaktperson. (evt. se kontaktoplysninger under bestyrelsen)

Klubtøjet kan ses på løbeklubbens hjemmeside <http://ringeloebeklub.dk/>

BØRNEATTESTER:

Alle trænere afgiver børneattester årligt, såfremt der er medlemmer under 15 år.

FÆRDELSREGLER:

Vi henstiller at alle medlemmer overholder færdselsreglerne.

Vi henstiller, at der holdes til venstre på vej.

Vi henstiller, at der holdes til højre på sti.

MUSIK:

Det henstilles at løbere, der hører musik, anvender høretelefoner. Det er god stil at tage hensyn til sine medløbere.

HUNDE:

Det er tilladt at løbe med hunde. De skal naturligvis være i snor og løbere, der ønske at have hund med løber altid bagerst.

HONORAR TIL TRÆNERE:

Der ydes ikke honorar hverken til trænere eller frivillige. Trænere tilbydes trænerøj med eget navn. Ved sæsonafslutning bespises træner-team, fartholdere og bestyrelsen som tak for hjælpen det forgangne år.

FASTE ARRANGERMENTER:

- Klubmøde hvert kvartal.
- DHL hvert år i August.
- Egeskov hvert år i April.
- Det nye løb i Ringe.

FØDSELSDAGE:

Klubben samler ind til gave til medlemmer, der fylder rundt eller lignende arrangementer, hvor der afholdes arrangement for klubbens medlemmer.

HUSK:

Vi repræsenterer alle Ringe Løbeklub, når vi løber i det ganske land, så derfor vis god stil, adfærd og korpånd.