

hæng mig på opslagstavlen..

HÅNDBOG FOR LØBERE I RINGE LØBEKLUB

2025



Hvem er vi:

Vi er en hyggelig løbeklub der startede tilbage i 2012 af en gruppe personer, med lyst til at løbe på motionsbasis.

Vi løber fra Idrætscenter Midtfyn i Ringe, tirsdage og torsdage kl. 18.00 og oftest lørdage kl. 10.00.

Hjemmeside: www.ringeloebeklub.dk

Løbeklubbens visioner:

- Vi vil udbrede kendskabet til Ringe Løbeklub
- Vi ønsker at tilgodese alle vores løbere med inddeling i relevante grupper
- Alle løbere er velkomne i Ringe Løbeklub
- Vi vil løfte i flok for derigennem at styrke fællesskabet

**Bestyrelsen:***Formand:*

Linda Kühnell Døssing, telefon 2967 9575, mail: formand.ringelobeklub@gmail.com

Næstformand:

Niels Jepsen, telefon 4035 0632, mail: nielsjepsen@gmail.com

Kasserer:

Birgit Hansen, telefon 6011 7458, mail: birgithansen158@hotmail.com

Sekretær og bestyrelsesmedlem:

Bettina Christensen, telefon 2925 2969, mail: u-b@5750.dk

Bestyrelsesmedlem:

Marlene Bebe Nielsen, telefon 2721 5763, mail: marlene.bebe.nielsen@gmail.com

Suppleant:

Margreta Reinhold Niclasen, telefon 5172 3546, mail: margretaniclasen@gmail.com

Trænere:

Gruppe 5: Margreta Reinhold og Kim Rasmussen

Gruppe 4: Gitte Sørensen og Linda K. Døssing

Gruppe 3: (træner mangler pt.)

Gruppe 2: (træner mangler pt.)

Der ydes ikke honorar til hverken trænere eller frivillige. Trænere tilbydes trænertøj af klubben, med klubbens logo på.

Facebook:

Vi har vores egen lukkede Facebook-gruppe, som alle løbeklubbens medlemmer bliver inviteret til og kan være medlem af. Her opslås og informeres om stort og småt af klubbens medlemmer.



Vi har også en offentlig side, der administreres af bestyrelsen. Her profileres løbeklubben udadtil.

Alle er velkomne til at sende materiale til formanden, der ønskes lagt op på siden.

Begynderløb:

Der har tidligere været opstart af begynderløb i januar, hvor der kunne trænes op til at løbe enten 5 eller 10 km.

Der er pt. ingen planlagte løb for begyndere.

Man kan finde træningsprogrammer for begynderløb på hjemmesiden.

Sponsorer og medlemsfordele:

Ringe Løbeklub har pt. 2 sponsorer:

Ejendomsmæglerfirmaet Toxen-Worm ApS, Jura- og Boligrådgivning, Algade 74, 5750 Ringe. Telefon 6262 3800. mail: al@toxen.dk

Medlemmer af Ringe Løbeklub får 10% på generel juridisk rådgivning (ikke på mæglersalær)

og

Peer Bjørns Brolægning og Partyservice, Assensvej 17, 5750 Ringe, telefon 4038 2058, mail peerbp@hotmail.com

(Medlemmer af Ringe Løbeklub får...)

Indmeldelse:

Indmeldelse sker til formanden på mail formand.ringeloebeklub@gmail.com (se nærmere info på hjemmesiden)

Kontingent er kr. 350,- Inkluderet i prisen er medlemskab for resten af året og en klubtrøje.

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

Passivt medlemskab:

Det er muligt at være tilmeldt som passivt medlem af klubben for kr. 100,-. Man har adgang til at deltage i fester, klubaftener og den lukkede Facebook-gruppe. Man har dog ikke stemmeret eller kan være medlem af bestyrelsen.



Bank:

Reg. 5994 Konto nr. 0004 013 297

Mobilpay:

244865

Gæsteløbere:

Det er tilladt lejlighedsvis at have gæsteløbere med. Det kan være en ven, kollega eller familiemedlem.

Udmeldelse:

Udmeldelse af Ringe Løbeklub sker på mail til formanden. Der ydes ikke refusion på kontingent.

Klubtøj:

Marlene Bebe Nielsen er kontaktperson.

Børneattester:

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

**Færdselsregler under løb:**

Vi henstiller til at alle medlemmer overholder færdselsreglerne. Vi henstiller til at der holdes til venstre på veje og til højre på stier.

Musik under løb:

Der henstilles til at løbere der hører musik, anvender hørerelefoner og tager hensyn til sine medløbere.

Hunde under løb:

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

Løberuter:

Der laves sommer- og vinterruter af trænerne, til de enkelte grupper. Der henstilles til at bruge både reflekser og lys, når der løbes i mørke (Vinterruter)

Faste arrangementer i Ringe Løbeklub:

Der henvises til Årskalenderen der ligger på hjemmesiden

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, også når vi løber rundt omkring i landet - så derfor vis god stil og adfærd.

VELKOMMEN I RINGE LØBEKLUB

