

Generalforsamling 19. februar 2015

Formandens beretning 2014

2014 var Mejdal-Halgård Motions 33. sæson.
Der har i årets løb været afholdt 10 bestyrelsesmøder.
Der var pr 31. december 223 medlemmer i klubben.

Træningen:

Jog & Go:

Jog & Go og motion i håndkøb: Mødes til træning en gang ugentlig, mandag aften i sommerhalvåret og søndag formiddag i vinterhalvåret. Der er gå ture på 3 – 7 km med guider på hver rute. Søren serverer kaffe efter turen.

Løb / Motion:

Den ugentlige løbetræning er uændret tirsdag og torsdag kl. 18.30, søndage kl. 10.00 fra hallen samt lørdag morgen kl. 8.00 i Vestre Plantage.

Trænergruppen sørger fint for, at der er ruter på hjemmesiden til hver træning. Ruterne bliver nu lagt ud for en uge ad gangen. Ruterne bliver ikke læst op længere før løbet, i stedet bliver der holdt et lille formøde med dagens trænere, hvor ruterne bliver gennemgået, samtidig med at trænerne bliver instrueret i dagens opgaver/træning. Der er til hver træning lagt en lang rute, som kan afkortes.

Rutelængden er typisk 10 – 12 km tirsdag og torsdag. Ruten kan afkortes undervejs til den korte rute på 6 – 8 km.

Special træning veksler mellem tirsdag og torsdag. Dette styres af trænergruppen.

Søndagen er reserveret til ugens længste tur. Her er der ikke fartholdere, men vi forsøger at holde sammen i grupper. Søndagens rute kan afkortes flere steder, så den tilgodeser alle.

Special træning:

Siden klubturen til München i 2013 har vi tilbudt specialtræning i klubben.

Tommy, Brian og Mogens kørte et perfekt træningsforløb op mod VM-Halvmaraton i København den 29. marts 2014. Træningen var tilrettelagt efter inspiration fra DAF's trænerkursus i efteråret 2013.

Indtrykket var, at alle tog positivt imod denne træning; der var i alt fald stor tilslutning til træningsaftnerne.

Stor ros til Tommy, Brian og Mogens.

Efter VM-Halvmaraton i København har trænergruppen forsøgt at fastholde dette niveau. Det kan dog til tider være svært at holde dampen oppe et helt år igennem.

Fartholderne:

Vi har fastholdt at have fartholdere / trænere på hver tirsdag og torsdag. Undtaget er skoleferier og enkelte løbsarrangementer, hvor trænerne også skal have lejlighed til at komme ud og give den gas.

Fartholderne indgår i trænergruppen og skal møde 10 min. før de aftner, de er sat på som træner, for at få instruktion i aftenens rute og opgaver.

Det er et puslespil at få fartholderplanen til at gå op. Nogle har specielle ønsker, nogle er på arbejde, og andre har eller bliver måske skadet. Vagtplanen er lagt i Tommys hænder, og jeg ved godt, hvor svær opgaven er.

Vagtplanen bliver lavet for et halvt år ad gangen, og I kan altid se den aktuelle plan på hjemmesiden, ligesom der også her ligger en opdateret liste over fartholdere / trænere.

Tak for indsatsen til trænerne. I har været gode til at melde tilbage, hvis I har været forhindret.

Er der nogen, som har lyst til at tage en tjans som fartholder, så meld jer til Tommy. Vi kan altid bruge ekstra hjælp.

Vores primære fartgrupper er 5,0 - 5,5 - 6,0 - 6,5 - 7,0 min grupper. I de 6,0 og 6,5 min grupper er der 2 fartholdere til henholdsvis kort og lang rute. 7,0 min gruppen er der kun kort rute.

Til alle løbere: Husk alle vores fartholdere er frivillige, så bær over med os, hvis det kikser en gang i mellem.

Begyndertræning:

I 2014 havde vi igen begyndertræning.

99 nye (ikke medlemmer) og 10 medlemmer af klubben tog imod tilbuddet.

Efter "Søen Rundt" var der ikke et specielt tilbud til begynderne. De blev opfordret til at melde sig ind i klubben og fortsætte deres træning der. Det benyttede 13 sig af.

Opgaven med at integrere de nye løbere i klubben, arbejder vi stadig på at løse.

Det er måske været lidt svært for begynderne at holde gejsten oppe efter sommerpausen.

I 2015 bliver begynderne automatisk medlem af klubben resten af 2015. På den måde har vi lagt op til fortsat træning i klubregi.

Eliteløbere:

I den anden ende af skalaen har vi vores hurtig-løbere. Jeg fornemmer, at vi har mistet en del af dem. Det må vi gøre noget ved. Jeg havde håbet, vores nye træningsindsats ville trække flere løbere til, som det gjorde til VM-Halvmaraton.

Vi er en bredde-klub, så vi skal nok til at gøre en specifik indsats for løbere i den ende af skalaen også.

Vinterløb:

Vinterløbene afvikles i samarbejde med Holstebro Løbeklub og AK Kilen, og fra Mejdal-Halgård Motion er det Ulla Andreasen, Søren Rahbek og Karl Svendsen, der står for løbet.

Det var Vestjyske vinterløbs 24. sæson.

292 løbere deltog i Mejdal.

265 i Holstebro Løbeklub og

276 hos AK-Kilen i Struer.

Samlet vinder for mænd blev Mohamed Dahina fra Børnecenter Vestervig i tiden 1.14.01

Samlet vinder for kvinder blev Luise Sønder fra Givskov Løb i tiden 1.21.18

Holstebro Bymaraton:

Den 16. februar afvikledes 9. udgave af Holstebro Bymaraton.

Holstebro Bymaraton fastholder et højt deltagerantal. I alt deltog 400 løbere. 79 på maratondistancen og 321 på halvmaraton. Løbsledelsen har sat en max grænse på 450 løbere. Det er, hvad man vurderer, at ruten kan bære. Der skal bare være plads til dem, der skal løbe alle 6 omgange.

Ruten blev i sidste øjeblik ændret pga. forhøjet vandstand i Storåen. Den blev derved en smule længere, men det tog deltagerne med godt humør.

Holstebro Bymaraton afvikles af et selvstændigt team under Mejdal-Halgård Motion.

Løbsledelsen har besluttet, at 2015 bliver 10. og sidste gang, at Holstebro Bymaraton afvikles.

Søen Rundt og Vestjysk Bank Børneløbet

Den 12. juni afviklede vi Søen Rundt for 12. gang.

Der er mange tilbud om løb i maj og juni måned, men vi er stadig et af de største lokale løb i området i denne periode. I lang tid så det ud til, at vi skulle opleve et kraftig tilbagegang, men i sidste øjeblik nåede vi over 800 tilmeldte.

Så igen kunne vi tørre sveden af panden og være tilfredse.

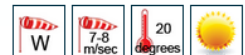
823 gennemførte løbet heraf 271 børn.

Pixiline var skiftet ud med William, som gjorde en rigtig god figur.



Søen Rundt

2014-06-12 | [Mejdal-Halgård Motion](#)



Løbsinfo

Resultater

LØBSINFO

Løb	Fuldførte	Hurtigste mand	Hurtigste kvinde	Overall resultat
10 Km	358	00:35:23	00:38:42	
3 km	141	00:14:22	00:15:15	
400m	130	00:01:02	00:01:57	
5 Km	194	00:17:45	00:20:31	

TV Midt-Vest Jubilæumsløb:

Den 4. oktober afviklede TV Midt-Vest deres 25 års jubilæumsløb.

TV Midt-Vest havde spurgt os, om vi ville være dem behjælpelig med afviklingen, og selvfølgelig ville vi det.

628 løb eller gik den 7,5 km lange rute omkring Vandkraftsøen.

Løbet havde udgangspunkt fra p-pladsen foran TV MIDTVEST. Herfra gik den videre rundt om Vandkraftsøen og endte med et lille sving ind gennem tv-stationen. Der var tv-produktion, der fulgte løbet, og der var interviews på p-pladsen. Løbet blev kommenteret af studievært Dan Sørensen.

Det var Mogens, der var bindeled mellem TV Midt-Vest og klubben.

Vestjysk Halvmaraton:

Den 1. november afvikledes Vestjysk Halvmaraton for 17. gang. Der var en lille tilbagegang i forhold til 2013.

1281 løbere var tilmeldt til løbet, mod 1375 i 2013.

1188 gennemførte.

I 2014 havde bestyrelsen valgt at støtte familier med kræftramte børn med 25,- kr. pr. deltager. Dette udløste en check til foreningen på kr. 31.650,-



Vestjysk Halvmarathon

2014-11-01 | [Mejdal-Halgård Motion](#)



Løbsinfo Resultater				
LØBSINFO				
Løb	Fuldførte	Hurtigste mand	Hurtigste kvinde	Overall resultat
Vestjysk Halvmarathon	1188	01:09:25	01:25:46	

Med sol på løbsdagen fik løberne atter en god oplevelse med sig hjem.

Vi havde i 2014 fået opmålt en ny rute. Det er et ønske, som Karl har haft i flere år. Og nu hvor den gamle rute skulle kontrolopmåles og hvor den nye motorvej vil krydse ruten 3 steder, var det oplagt at se på nye muligheder.

Karl havde lavet sin forberedelse inden, og den 11. maj blev den nye rute opmålt af DAF. Ved samme lejlighed fik vi også opmålt vores 10 km rute søen rundt.

Den nye rute blev lagt omkring Sletten og TV Midt-Vest. Vi har kun hørt positivt omkring ruten. Det var måske også derfor, vi fik sat ny løbsrekord på ruten.

Ulrik Heitman fra Aarhus 1900 slog Henrik Jensens gamle rekord fra 2000 med 19 sekunder og kunne indkassere et rejsegavekort på 5000 kr.

Ulrik Heitman	Aarhus 1900	2014	1:09:25
Henrik Jensen		2000	1:09:44

Lene Duus tid fra 2006 på 1.20.49 står stadig uberørt.

Lene Duus	Runners Corner	2006	1:20:49
-----------	----------------	------	---------

Vi fortsætter jagten på en ny rekord i 2015.

Det er altid hektisk i ugerne op til løbet. Som sædvanlig satte det formandens tålmodighed på prøve, da de fleste tilmeldte sig i sidste øjeblik.

Kaffebordet fungerede fint, og vores nye parkeringsplads i fårefennen blev næsten fyldt.

Politiets ordenskorps hjalp med afvikling af trafikken til Mejdal, ved Ringvejen og på ruten.

Den 16. november samledes alle, der havde hjulpet til ved afviklingen af vore løb, på Fuzhou Restaurant i Lavhedecenter til buffet, som tak for hjælpen i 2014.

Andre løb og ture:

I årets løb har vi deltaget i en række motionsløb i omegnen. Mange er gentagelser:

Mejrup løbet var der 30 deltagere fra klubben.

Kilen Rundt 4.

Borbjergløbet 5.

Bremdalløbet 1.

Nr. Felding ca. 15-20.

Tvis Borgerløb ca. 10-15

Storålbet 34, heraf løb ca. 10 guldløb

Kvindeløbet i Holstebro 7.

HTH løbet.

Nytårsløbet i Vestre plantage.

Jog & Go har blandt andet haft adskillige ture i løbet af sæsonen. Et af årets store var Ladywalk i Thy Nationalpark med 30 deltagere.

Sociale islæt i foreningen:

Sidste lørdag i januar blev årets klubfest holdt. Små 80 personer havde krydset datoen af i kalenderen og havde pudset balskoene. Basic3 slog tonerne an til aftenens dans. Det er altid en fornøjelse denne aften at se, hvordan dansegulvet hele tiden er fyldt op med glade mennesker.

Festudvalget havde igen gjort et stort stykke arbejde, og der var 100% genvalg til Else, Ulla, Hanne, Karsten og Frede.

Forårsturen gik til Møllesøen i Klosterheden, hvor der både var mulighed for at løbe og gå. Aftenen sluttede som sædvanlig med grillpølser, kager og hvad hjertet kunne begære.

Biatlon blev desværre ikke til noget i 2014. Vi håber på det lykkes i 2015.

Sommerens højdepunkt plejer at være sommerafslutningen sidst i juni. Det blev det også i 2014. Mange havde fundet vej ud til Holstebro kommunes shelter-plads bag Naturskolen Skovlund.

Vores festudvalg havde arrangeret turen, og der blev grillet, spist medbragte kager og drukket kaffe.

Sommersvømning i Mejrup er fast på sommerprogrammet. Efter løb, cykling og en svømmetur blev den medbragte mad spist.

Den 17. august var der arrangeret cykeltur på skinnerne fra Herborg til Skjern. Vi havde lejet alle cyklerne (15 stk.), men kun 12 deltagere fik denne oplevelse med hjem.

Vi havde håbet på godt vejr. Vi startede i regnvejr, men det endte med at blive godt. En fantastisk tur som vi ikke lige glemmer.

Maraton og halvmaratonture:

Året 2014 bød på flere store arrangementer.

VM-Halvmaraton:

Den 29. marts deltog Mejdal-Halgård Motion ved VM-Halvmaraton i København.

Det endte med at blive et tilløbsstykke, hvor vi til sidst havde 150 tilmeldte gennem klubben.

Først startede vi med at bestille 20 startnumre, og de blev hurtigt revet væk. Så forhøjede vi til 50. Det slog heller ikke til.

Så tog vi munden fuld og bestilte 100 startnumre. Da de var væk, og tidsfristen var udløbet, fik vi stadig forespørgsler fra medlemmer, som gerne ville med.

Der åbnede sig en ny mulighed. Hvis vi blev registreret som speciel træningsklub med uddannelse af trænere gennem DAF, kunne vi få ekstra startnumre. Det gjorde vi, og på den måde nåede vi op på 150 startnumre.

Det var derigennem vores nye træningsstrategi kom i gang. Forinden havde Hanne og Arne skubbet godt gang i træningen.

Det endte med, at vi havde 3 busser i København med 165 glade løbere og heppere. Alt i alt en vellykket klubbetur.

Medoc Maraton:

Medocturen blev ikke til noget i denne omgang.

H.C. Andersen Maraton:

Vi havde ingen med til DM i år.

3 medlemmer var med på maratondistancen og 3 på halvmaraton.

Søhøjlandets Motorvejsløb:

10 medlemmer deltog ved motorvejsløbet i Silkeborg.

Nytårshalvmaraton i Herning:

7 medlemmer deltog ved Sydbanks Nytårsløb i Herning.

Set og sket i 2014:

Conventus kører nu. Efter flere forsøg mener vi, at vi nu har styr på conventus. Vi har fået rensat ud i dobbeltprofiler og har lært, at alle medlemmer skal bruge deres login, hver gang de skal registrere sig.

Vi har stor glæde af systemet til både tilmelding og regnskab. Ikke mindst medlemsregistreringen, hvor vi nu har mulighed for at skrive ud til alle medlemmer.

Er der stadig nogle, som har problemer med betaling af kontingent, tilmeldinger mv., så sig endelig til, så vi kan få rettet de sidste fejl.

We-Time tidtagning kører. Enkelte løbere misser i registreringen. Problemet skyldes oftest, at chippen ikke er monteret korrekt. Diskussion om netto- og bruttotider kører stadig; men begge muligheder er i resultatlisten.

Det er besluttet, at vi fortsætter med We-Time indtil videre.

Søren Rahbek er tovholder på systemet.

Ved generalforsamlingen i 2014 blev det vedtaget at nedsætte to nye faste udvalg.

Årshjulet:

Udvalgets opgave er løbende at vedligeholde foreningens kalender for motionsafdelingen med en blanding af nye og afprøvede aktiviteter, herunder klubbture til løb i både ud- og indland, sociale arrangementer, foredrag og andre events.

Udvalget arbejder med planlagte arrangementer i en fast periode og en kommende periode, hvor tiltag kan ændre sig mindst 1 til 1 ½ år frem i tiden.

Motionsafdelingens aktiviteter skal være synlige for klubbens medlemmer og skal hvert år fremgå af klubbens program og elektroniske kalender på Mejdal-Halgård Motions hjemmeside.

Træner udvalget:

Trænerudvalget har til opgave at planlægge og gennemføre træningen i klubben, så klubben dækker både lange og korte distancer i forskellig tempo.

Trænerudvalget udarbejder træningsplan, der er rettet mod de aktiviteter, der er planlagt i årshjulet.

Trænerudvalget instruerer og har ansvaret for trænergruppen, laver løberuter og udarbejder og vedligeholder træner- og fartholderplaner.

Husk når I er ude til løb: Mød op i løbetøj med klubbens logo! Husk ved registrering at skrive, at I kommer fra Mejdal-Halgård Motion. (Ikke Mejdal-Halgård GIK, der er hovedafdelingen)

Tak til medlemmerne for hjælp og opbakning ved vore arrangementer i årets løb. Uden jeres indsats var det ikke muligt at afvikle alle vores løb.

Tak til bestyrelsen for jeres store indsats, og engagement. Tak for godt samarbejde i 2014.

Søndag den 8. juni:

Søndag den 8. juni 2014 – pinsedag – vil nok for mange af os stå meget klart i hukommelsen.

Det var en dejlig solskinsdag, og ruten var "Søen Rundt" for dem, der skulle hjælpe ved løbet den efterfølgende torsdag.

For mit vedkommende husker jeg tydeligt, vi løb ned ad Slåenvej og om på skolestien. Jeg løb ved siden af Karl, og vi jokkede som så ofte før. Det gik rigtig godt. Karl skulle have sin offcieltid. Han kunne jo ikke være med om torsdagen. I øvrigt skulle han til kontrol i Århus om tirsdagen, mener jeg. Karl havde ikke sit løbeur på. "Jeg har glemt at få den ladet op", sagde han. Så han skulle bare følges med nogen, så han kunne få tiden.

Da vi løber ud gennem fårefennen, tænker jeg, at den fart her holder jeg ikke til hele vejen rundt. Jeg lader så de andre fortsætte, da vi kommer ud på Tingagervej.

Karl var jo i godt selskab med John, Daisy, Dan og Michael. Jeg fulgtes med Erik og Søren. Vi lå lidt bag efter, men kunne blive ved med at se de andre. Dan havde mere i skoene, så han fortsatte alene. På Sletten løb vi forbi Birte, Annette og Bjarne. De havde skudt genvej og var på den måde kommet foran os. Erik var ved at stå af og ville følges med Birte, Annette og Bjarne, men Søren og jeg fik ham overtalt til at følge med.

Søren var altså lidt bedre, så vi kom til at løbe efter hinanden.

Da jeg kommer op af stien ved campingpladsen, ser jeg, at de fire, John, Daisy, Michael og Karl er standset op ca. 100 meter længere fremme. Karl står foroverbøjet, og pludselig falder han om, men bliver heldigvis grebet af de andre.

Herfra ved I nok alle, hvad der skete.

Jeg var så heldig at nå og snakke med Karl, inden ambulancen kørte afsted.

Vi luntede hjem til hallen og snakkede om, hvad der var sket og kunne være sket.

Den dag glemmer jeg aldrig. En oplevelse jeg gerne ville have været foruden, men alligevel er jeg glad for at have været med til at gøre en forskel.

Dagen efter ringede min telefon, og en stemme sagde "Det er Karl, har du styr på det?" Karl vidste godt han sad inde med mange oplysninger til "Søen Rundt". Karl var klar. Han kunne sagtens køre løbet fra Skejby Sygehus. Så blev mange af de huller vi andre havde til løbet fyldt ud. Det var rigtig godt at snakke med Karl igen.

Den 19. februar 2015.

Halling

På valg: Sigrid, Annette, Frede, Erik og Karl