

Generalforsamling 11. februar 2016

Formandens beretning 2015

2015 var Mejdal-Halgård Motions 34. sæson.

Der har i årets løb været afholdt 8 bestyrelsesmøder.

Den 31. december 2015, var der 212 medlemmer i klubben, heraf 13 fra begyndertræning og 13 passive medlemmer.

Det er en lille tilbagegang i forhold til 2014.

Træningen:

Jog & Go:

"Jog & Go" og motion i håndkøb: Mødes én gang ugentlig. Mandag aften i sommerhalvåret og søndag formiddag i vinterhalvåret.

Der er gåture på 3 – 7 km med guider på hver rute.

Det har været et år med stabilt fremmøde. I den bedste periode om sommeren var der 50 – 60 deltagere, og om vinteren, når det blæste og regnede, var det for det meste den hårde kerne på 15 – 20 deltagere.

Aktiviteterne spænder fra at holde julefrokost med SS, over forskellige udflugter til bl.a. Yllebjerg en fantastisk flot sommeraften og til at gøre rent i Mejdal i foråret.

Hvis I synes om Mejdal uden affald, så skyldes det ikke mindst Tyge og Jonna, der hver gang samler et par affaldsposer.

De 39 forskellige ture bringer afveksling i træningen, som styres af vore 20 frivillige guider, der kører efter en fast plan for hele året.

Mange tak til guider og alle deltagere for mange hyggelige timer.

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 for en uge ad gangen.

Fartholderne bliver instrueret i dagens opgaver/træning. Det er således kun søndag, ruten bliver læst op.

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:

Gennem hele 2015 er der tilbudt specialtræning i klubben.

Hanne, Arne og Tommy sørger for et perfekt træningsforløb op til de i årshjulet planlagte løb og klubbture.

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

Stor TAK til Hanne, Arne og Tommy.

Vi forsøger at fastholde niveauet. Det kan dog til tider være svært at holde dampen oppe et helt år igennem.

Trænerteamet efterlyser hjælpere, som vil gå aktivt ind i træningen. Det er et stort stykke arbejde hver uge at skulle lave løberuter og finde nye træningsideer, som hele tiden kan holde gruppen samlet.

Coretræning:

I 2015 lykkedes det at få en time i hal B, tirsdag fra kl. 18.00 til 19.00.

I foråret 2015 kørte vi en prøveperiode. I starten var der rigtig god tilslutning; men blev langsomt mindre hen mod sommeren, hvilket nok er naturligt.

Der kom aldrig gang i coretræningen efter sommerferien.

Er der interesse for coretræning? Skal vi tilbyde det? Har vi i så fald nogen, som vil tage dette trænerjob, eller skal vi ud og finde en i byen?

Der er snart haltimefordeling for næste år, og bestyrelsen vil gerne vide, om vi skal forsøge at fastholde vores tid om tirsdagen.

Fartholderne:

Vi har holdt fast i vore fartholdere / trænere til 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 møder 10 min. før de aftner, de er på som træner, for at få instruktion i aftenens rute og opgaver.

Puslespillet med at få fartholderplanen til at gå op, er igen lykkedes Tommy. Til trods for at nogle har specielle ønsker, nogle er på arbejde og andre er måske skadet. Det er derfor vigtigt, at fartholderne er OBS på planen.

Vagtplanen bliver lavet for et halvt år ad gangen og kan altid ses på hjemmesiden, hvor der også ligger en opdateret liste over fartholdere / trænere.

Tak for indsatsen til trænerne. Men HUSK at finde en afløser, når I er 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. Primære fartgrupper er 5 - 5,5 - 6 - 6,5 - 7 min. grupper. I 6 og 6,5 min. grupper er der 2 fartholdere til henholdsvis kort og lang rute.

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

Begyndertræning:

I 2015 havde vi igen begyndertræning.

69 nye (ikke medlemmer) hvoraf 13 løste medlemskab til klubben. Der var ingen klubmedlemmer, der tog imod tilbuddet.

Det var et nyt team, som stod for træningen: Anette, Mette, Krestine og Odd.

De gjorde det rigtig godt, og Anette, Krestine og Odd fortsætter med begyndertræning i 2016.

Efter "Søen Rundt" sluttede projektet. Begynderne blev opfordret til at melde sig ind i klubben og fortsætte deres træning her. Det var der ca. 13-15 stk., der benyttede sig af, men nogle faldt fra hen på efteråret.

Vi har stadig svært ved at integrere de nye løbere i klubben. Hvordan løser vi opgaven?

Har du/I et forslag, vil bestyrelsen meget gerne høre det.

Hurtig-løbere:

På trods af vores store indsats på træningen, mangler vi stadig hurtig-løbere i klubben.

Her efterlyser bestyrelsen også forslag til, hvordan vi trække nye løbere til klubben.

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

Arrangementer:

Vinterløb:

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

Det var Vestjysk vinterløbs 25. sæson, så der var gjort ekstra ud af løbet. Blandt andet var der medaljer til alle løbere. 284 løbere deltog i Mejdal.

316 i Holstebro Løbeklub og

324 hos AK-Kilen i Struer.

Samlet vinder for mænd blev Michael Knak fra Holstebro løbeklub i tiden 1.13.33 - 2 min. og 12 sek. foran Claus Emtekjær også fra Holstebro løbeklub.

Samlet vinder for kvinder blev Camilla Jakobsen Holstebro løbeklub i tiden 1.28.58 - 15 sek. foran Maiken Guldberg fra Skive AM.

Holstebro Bymaraton:

Den 15. februar afvikledes 10. og sidste udgave af Holstebro Bymaraton.

Holstebro Bymaraton fastholder et højt deltagerantal. I alt gennemførte 386 løbere. 115 på maratondistancen og 271 på halvmaraton. Løbsledelsen har sat en max grænse på 450 løbere. Der var 428 tilmeldte.

Ruten var den vanlige, og der skulle løbes 6 omgange for at nå maraton distancen.

Holstebro Bymaraton afvikles af et selvstændigt team under Mejdal-Halgård Motion, og teamet havde besluttet at 2015 skulle være sidste gang.

Bestyrelsen siger teamet stor TAK for alt det arbejde, de har lagt i løbet igennem de 10 år. Løbet vil helt sikkert blive savnet. Det var en unik oplevelse at løbe gennem Nørreportcentret og blive heppet ud på næste omgang. Man var aldrig alene på ruten.

Søen Rundt og Vestjysk Bank Børneløbet

Den 11. juni afviklede vi "Søen Rundt" for 13. 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 nu skulle vi opleve en kraftig tilbagegang, men vi nåede alligevel over 800 tilmeldte.

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

774 gennemførte løbet, heraf 290 børn. Det var ca. samme antal som i 2014.

I 2015 var vi så heldige at byfesten i Mejdal var flyttet til samme uge, og vi kunne nyde godt af de faciliteter, som byfesten havde arrangeret. Der var et stort Øl-telt på pladsen, og der var hoppeborge og mange andre ting for børn. Onsdagsklubben var inviteret, og der blev bagt mange vafler den aften.

Helt sikkert en succes som vi skal overveje at gøre til en fast tradition igen.

William og Halle-Majse havde en varm dag og gjorde en rigtig god figur.

LØBSINFO

Løb	Fuldførte	Hurtigste mand	Hurtigste kvinde
10 Km	272	00:34:38	00:40:12
3 km	160	00:13:49	00:14:40
400 m	130	00:01:42	00:01:51
5 Km	212	00:18:25	00:19:03

Vestjysk Halvmaraton:

Den 7. november afvikledes Vestjysk Halvmaraton for 18. gang. Vi nåede at få løbet "Sølv certificeret" hos DAF og kom således med i motiondanmark.dk løbekalenderen.

Det blev noget af en tilbagegang i forhold til 2014. 1062 løbere var tilmeldt til løbet, mod 1281 i 2014.

966 gennemførte, heraf var 19 officiel.

I 2015 havde bestyrelsen valgt at støtte Kræftens Bekæmpelse med 25,- kr. pr. deltager, der var online tilmeldt. Dette udløste en check til Kræftens Bekæmpelse på kr. 20.550,-. Beløbet bliver fordelt således, at 60% går til forskning og 40% til lokalforeningen, som laver et arrangement for kræfttramte i Holstebro området primo 2016.



Vestjysk Halvmarathon
2015

Vestjysk Halvmarathon

2015-11-07 | Mejdal-Halgaard Motion



Løbsinfo

Resultater

LØBSINFO

Løb	Fuldførte	Hurtigste mand	Hurtigste kvinde	Overall resultat
Halvmarathon	966	01:10:07	01:18:45	

Vi havde atter en rigtig flot dag, og løberne fik en god oplevelse med sig hjem. Der kom godt nok lidt regn til de sidste.

Ruten er vores nye rute, som vi fik målt op i 2014. Den bliver rost rigtig meget af løberne, og der er også gode muligheder for publikum på ruten. Vi fik også stor ros for vores nye medalje.

Kagebordet i hallen blev igen en succes. Uden den tror jeg, vi kan halvere antallet af deltagere.

Ulrik Heitmans rekord på 1.09.25 fra 2014 blev ikke slået. Men det gjorde Lene Duus tid fra 2006. Lone Balling fra Hansen Gardiner i Skive kappede 2 minutter og 4 sekunder af og kom ind i tiden 1.18.45. Det udløste et rejsegavekort på 5000 kr. til Lone. Tillykke.

Vi fortsætter jagten på en nye rekorder i 2016, og har således allerede fået løbet "Sølv certificeret" for 2016. Der er åbent for tilmeldingen.

Det var nogle hektiske uger op til løbet. Som sædvanlig kom de fleste og tilmeldte sig i sidste øjeblik.

Kaffebordet fungerede fint, og vores nye parkeringsplads i fårefennen også.

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

Den 15. november samledes alle, der havde hjulpet til ved afviklingen af vore løb, på Fuzhou Restaurant i Lavhedecenter til buffet, som tak for hjælpen i 2015.

Andre løb og ture:

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

"Pinen & Plagen-løbet" den 29. marts, hvor ca. 20 medlemmer deltog på de forskellige distancer.

"Stafet for livet", der er en støtte til fordel for Kræftens Bekæmpelse, blev afviklet i Holstebro for første gang den 29.-30. maj. Holdkaptajn Lone Bang Jensen sørgede for, at Mejdal-Halgård Motion stillede med et pænt stort hold.

"Fut-i-Felding-løbet" i uge 22 var det løb, som var udvalgt til at være klub-betalt.

Mejdal-Halgård Motion var således det største hold med 37 deltagere.

"Midtjysk Bjergløb" i Silkeborg den 2. juni var også udvalgt til en klubbetur. Her var klubben repræsenteret med 12 medlemmer.

Ved "Storålbet" den 30. august havde vi ca. 15 deltagere med.

44 havde valgt at deltage i den første udgave af "Run to The Beat" i Struer den 5. september.

Vi havde også deltagere med til Kilen Rundt - Borbjergløbet - Bremdalløbet - Tvis Borgerløb - Kvindeløbet i Holstebro - HTH løbet og Nytårsløbet i Vestre plantage.

Jog & Go var traditionen tro med til Ladywalk i Thy Nationalpark. De har gjort rent i Mejdal. De har været aktive hjælpere ved vore egne løb - Vinterløbet, Søen Rundt og Vestjysk Halvmaraton. Tusind TAK for at I altid stiller op. ☺

Sociale islæt i foreningen:

Sidste lørdag i januar blev årets klubfest holdt. 70 personer havde krydset datoen af i kalenderen og havde pudset balskoene. Basic3 slog igen tonerne an til aftenens dans.

En fantastisk aften hvor dansegulvet hele tiden var fyldt med glade mennesker.

Det er ved denne festlige lejlighed, at "Årets Motionist" kåres.

Der var indkommet flere fine indstillinger på personer, som alle var berettiget til titlen.

Det blev **Anette Stubberup**, der løb med sejren. Tillykke til Anette.

Festudvalget havde gjort et stort stykke arbejde. Stor TAK til Else, Ulla, Hanne, Karsten og Frede.

"Mentaltræning med hypnose" foredrag/underholdning med vort eget medlem Michael Lindegaard den 5. maj. **Træning og foredrag** med Brian Daasbjerg den 29. oktober.

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 en succes for de 14 personer som havde meldt sig. Pokalen løb Arne Sieljacks igen med. ☺

John må stramme op på reglerne til 2016 udgaven, Daisy er også en af de skrappe.

Sommerafslutningen stod Jog & Go for. Vejret var noget ustabil, så arrangementet blev i sidste øjeblik flyttet til fodbolds overdækning på stadion. Inden pølser og øl kunne nydes, måtte alle ude på en kortere eller længere gå- eller løbetur.

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

Maraton og halvmaratonture:

Året 2015 bød på flere store arrangementer.

Dresden Maraton:

Årshjulet havde valgt Dresden Maraton som klubbetur i 2015.

Vi nåede målet med min. 45 tilmeldte, men da bussen kørte var kun 38 personer med.

Nogle var skadet, og andre var blevet forhindret.

12 løb maraton - 13 løb halvmaraton og 13 løb eller gik 10 km.

Kirstin Nielsen vandt halvmaraton i klassen +70.

Finn Fut Kristiansen vandt 10 km i klassen +80.

Flot præstation og tillykke med sejren til jer alle.

Bjarne Krogh var rejseleder og tourguide. Fra flere pålidelige kilder forlyder det, at han gjorde det fantastisk.

Nytårshalvmaraton i Herning:

6 løbere fra Mejdal-Halgård Motion deltog i Sydbanks Nytårsløb i Herning.

Hurtigste Mejdal løber blev Brian Pedersen i tiden 1.35.08

Hurtigste dame fra Mejdal blev Mette Skjoldahl i tiden 1.57.22 (hun var også den eneste tilmeldte fra Mejdal) ☺

Personlig udfordring:

Brian Pedersen stod igen bag startsnoren i Spartathlon, et løb på 246 km.

Det var 3. gang, Brian stillede op, og 2. gang han gennemførte.

En utrolig præstation som kræver en utrolig fysik, træning og en stor portion stædighed.

I kan se Brians historien på TV Mocca. Bestemt værd at se.

Mogens Kjeldsen gennemførte en ironman i juni i Billund.

Mogens er også en af vore seje løbere. Det har også krævet stor træning, viljestyrke og stædighed at gennemføre dette løb.

Bente Haislund og **Pia Graagaard** valgte at stille løbeskoene for at cykle til Paris.

Bente cyklede med "Rynkeby", og Pia med "TdT Himmerland".

Bente har prøvet det før; men det var første gang, at Pia skulle cykle turen.

De kom begge godt frem; men det forlyder, at de ikke cyklede hjem. ☺

STOR TILLYKKE til jer alle. Vi er stolte af, I er medlemmer i vores lille klub.

Set og sket i 2015:

Conventus:

Vi har stor glæde af systemet både til tilmelding og regnskab.

Vi finder stadig nye muligheder og forsøger at optimere systemet til alles bedste.

We-Time:

Enkelte løbere misses stadig i registreringen. Problemet skyldes oftest, at chippen ikke er monteret korrekt.

Vi fortsætter med We-Time, men holder øje med, om der kommer nye og bedre systemer på markedet.

Søren Rahbek er tovholder på systemet.

Hjemmesiden:

Hjemmesiden har fået en opdatering, og vi synes, at den fremtræder præsentabelt.

Vi fik kritik af den til Vestjysk Halvmaraton fra DAF's observatør. Han fandt det besværligt at komme ind til tilmeldingen. Vi har overvejet, om vores store arrangementer skal op i topmenuen igen. Det arbejder vi på.

Debatforum er fjernet igen. Der var efterspørgsel på den, men næsten ingen brugte den. Alt kommunikation kører på Facebook, hvor klubben har flere grupper. "Mejdal-Halgård Motion" – "Vestjysk Halvmaraton" og "Nybegyndertræning"

Årshjulet:

Udvalgets opgave er løbende at vedligeholde foreningens kalender for motionsafdelingen med en blanding af nye og afprøvede aktiviteter, herunder klubture til løb i såvel ud- som 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.

Udvalget gør et stort stykke arbejde og er dermed med til at aflaste bestyrelsen.

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 træningsplaner, 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.

Det er et meget stort stykke arbejde, som den lille gruppe (Hanne Søe, Arne Sieljacks og Tommy Nielsen) udfører. Der er ruter på i hver eneste uge, uanset om det er jul eller sommerferie.

Jeg ved, at trænerudvalget søger efter nogen, som vil træde ind i gruppen og hjælpe til med det daglige arbejde. Så jeg vil kraftigt opfordre jer medlemmer til at overveje at tilbyde jeres hjælp.

Hvis de tre giver op, kommer vi i et vakuum, hvor ingen ved, hvor vi skal løbe hen, og så skrider klubbens grundlag.

Sponsor-Medie udvalg:

Knud er trådt ud af sponsor-medie udvalget. Det betyder, at vi nu mangler ildsjæle til at følge op på nuværende sponsorer samt skaffe nye til klubben.

Vibeke er heller ikke med længere. Her mangler vi en, der er god til at skrive artikler til aviser og Mejdal Bladet.

Kom frit frem! Vi har brug for jer!

STOR TAK til alle udvalg for jeres utrættelige arbejde.

I gør alle et stort stykke arbejde for klubben, dens medlemmer og for bestyrelsen.

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 alle 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 2015.

Tak til dig Erik for din store arbejdsindsats og arrangement i klubben.

Vi håber, du vil blive ved med at være en del af klubben.

Erik har pga. arbejde valgt at træde ud af bestyrelsen.

Den 11. februar 2016.

Pbv.

Halling

På valg: Halling, Tommy, Erik og Karl