

Generalforsamling 9. februar 2017

Formandens beretning 2016

2016 var Mejdal-Halgård Motions 35. sæson.
Der har i årets løb været afholdt 7 bestyrelsesmøder.
Den 31. december 2016 var der:

	05.02.2017	2016	2015	2014	2013	2012
Aktive medlemmer	104	140	186	200	208	100
Familie medlemskab	-	-	-	-	-	86
Jog & Go	33	-	-	-	-	-
Ungdom under 25 år	3	1	-	-	-	-
Fra begyndertræning	-	3	13	23	?	13
Passive medlemmer	17	33	13	-	-	-
I alt	157	174	212	223	208	199

Det er en tilbagegang i forhold til 2015 på ca. 18% total.
Men på aktive medlemmer er det et fald på ca. 25%
Nogle kan måske henføres til passive medlemmer, men et forholdsvis stort fald.

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 flot sommeraften og til at gøre rent i Mejdal i foråret.

Hvis I synes om Mejdal uden affald, skal I ikke mindst takke Tyge og Jonna, der hver gang samler et par poser affald. 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 deltagerne 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 til tirsdag og torsdag. Søndag skal man selv finde ruten på hjemmesiden.

Rutelængden er typisk 10 – 12 km tirsdag og torsdag og kan afkortes undervejs til 6 – 8 km.

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

Søndagen er til ugens længste tur. Fartholderne har fri, men vi forsøger at holde sammen i grupper. Søndagens rute kan ligeledes afkortes flere steder.

Special træning:

Gennem 2016 er der tilbudt specialtræning i klubben.

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

Brian og Annika er kommet til i løbet af året. Begge har gennemgået DGIs trænerkursus, og Annika har udbygget med yderlige kurser.

Stor TAK til Hanne, Tommy, Brian og Annika.

Coretræning:

Der har ikke været tilslutning til coretræning fra hverken medlemmer eller trænere.

Tommy lavede en undersøgelse i foråret på klubbens Facebook-gruppe. Der blev ikke tilkendegivet stor interesse, så bestyrelsen besluttede at droppe projektet igen.

Fartholderne:

Vi har holdt fast i vore fartholdere til hver tirsdag og torsdag. Undtaget er helligdage, skoleferier og enkelte løbsarrangementer.

Fartholderne møder 10 min. før træningen for at få instruktion i aftenens rute og opgaver.

Det har til tider været svært for trænerne. Det sker for tit, at en fartholder udebliver uden at have fundet en afløser.

Vi ved godt, det er frivilligt arbejde; men der er mange, som står og regner med dem. Det er ikke godt for nogen af parterne.

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

Tak for indsatsen til jer fartholdere, som har været tro og kommet hver gang.

Er der nogen, som har lyst til at tage en tjans som fartholder, så meld jer til Jens-Erik. Det er ham, der i 2017 har samlet opgaven op med fartholderplanen.

Bestyrelsen nedlagde opgaven ved sidste bestyrelsesmøde i december. Her blev det besluttet, at fartholderne skulle være selvstyrende teams via Facebook grupper. På den måde er det gruppens eget ansvar, at der er en fartholder til hver aften.

Da der er flere, som ikke er på Facebook og ikke ønsker at komme der, har Jens-Erik tilbudt at lave fartholderplanen foreløbig for 2017.

Begyndertræning:

I 2016 havde vi igen begyndertræning.

Det var en del af teamet fra 2015, som stod for træningen: Anette, Krestine og Odd.

De gjorde det rigtig godt, og Anette, Krestine og Odd fortsætter med begyndertræning i 2017.

	2016	2015	2014	2013	2012
Deltagere (nye)	47	56	99	135	102
Nye medlemmer	3	13	23	?	13

Efter "Søen Rundt" sluttede projektet. Begynderne blev opfordret til at melde sig ind i klubben og fortsætte deres træning her. Desværre var der kun 3, der benyttede sig af tilbuddet.

Vi har fortsat svært ved at integrere de nye løbere i klubben. Er vi blevet for dygtige?

Hurtig-løbere:

På trods af vores store indsats på træningen, kan vi stadig ikke trække hurtig-løberne til klubben.

Det kan umuligt være størrelsen på vores kontingent, der afskrækker.

Vi er en bredde-klub, så der skal nok gøres en specifik indsats for at få løbere i den ende af skalaen med.

Arrangementer:

Vinterløb:

Vinterløbene afvikles i samarbejde med Holstebro Løbeklub og AK Kilen.

Fra Mejdal-Halgård Motion var det Ulla Andreasen, Søren Rahbek og Karl Svendsen, der stod for løbet.

Ulla meddelte, at det var sidste gang, hun deltog som arrangør. Hun har også været med alle årene.

Det var Vestjysk vinterløbs 26. sæson, men desværre slog vi ingen rekorder.

Pga. ombygning i Struer blev løbene vendt om, så vi startede i Struer og sluttede i Mejdal med den traditionelle fællesspisning.

	2017	2016	2015	2014	2013	2012
Mejdal	254	221	284	292	326	-
Holstebro	277	223	316	265	298	-
Struer	280	245	324	276	270	-

Samlet vinder for mænd blev Rasmus Gregersen, Herning Løbeklub team Asics i tiden 1.16.25

Samlet vinder for kvinder blev Trine Andersen (klub ikke oplyst) i tiden 1.24.40

Det samlede deltagerantal faldet drastisk i forhold til 2015.

Søen Rundt og Vestjysk Bank Børneløbet

Den 9. juni afvikledes "Søen Rundt" for 14. gang.

Der er mange løb i maj og juni måned, men vi er stadig et af de største lokale løb i området i denne periode.

Vi havde en lille tilbagegang i forhold til 2015, men set over en 5 års periode kan vi vist godt være tilfredse.

Tilmeldingerne kommer stadig i sidste øjeblik, og der er mange, som afventer at se dagen, før de tilmelder sig.

I 2016 havde vi igen stor glæde af samarbejdet med byfesten i Mejdal og fordel af, at vi kunne nyde godt af de faciliteter, som byfesten havde arrangeret.

Onsdagsklubben var igen på pladsen, og der blev bagt mange vafler.

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

	2016	2015	2014	2013	2012
10,0 km	226	272	358	390	344
5,0 km	189	212	194	170	150
3,2 km	193	160	141	93	135
400 m	142	130	130	134	147
	750	774	823	787	776

Holstebro Løbeklub løb med sejren for både mænd og damer på 10 km. Rasmus Skytte vandt i tiden 00:34:30 og Lotte Andersen i tiden 00:39:52. Tillykke til Holstebro Løbeklub. Øvrige resultater kan ses [her](#).

Vestjysk Halvmaraton:

Den 5. november afvikledes Vestjysk Halvmaraton for 19. gang. Løbet var igen i år "Sølv certificeret" hos DAF og var således med i www.motiondanmark.dk løbekalenderen.

Det blev noget af en tilbagegang i forhold til 2015. 806 løbere var tilmeldt til løbet, 749 gennemførte, heraf var 24 officiel.

I 2016 havde vi forsøgt at lave differencerede tilmeldingsgebyrer for at lokke flere til at tilmelde sig i god tid. Det må vi så konstatere ikke havde nogen virkning og kan måske tilskrives det lave deltager-antal, da prisen nåede op på 250,- kr. på dagen. Vejret var ikke med os. Vi har været meget heldige i mange år, men 2016 skulle altså være en regnvejrsdag.

I 2016 støttede vi igen Kræftens Bekæmpelse med 10% af tilmeldingsgebyret fra dem, der var online tilmeldt.

Dette udløste en check til Kræftens Bekæmpelse på kr. 13.587,50,-. Beløbet bliver fordelt således, at 60% går til forskning og 40% til lokalforeningen, som laver et arrangement for kræftramte i Holstebro området primo 2017.

	2016	2015	2014	2013	2012
Deltager antal	749	966	1188	1265	1233
Hurtigste mand	Thomas Sand Nielsen Ak Holstebro 01:13:50	Thorkild Sundstrup Aahus Fremad/Pi Aahus 01:10:07	Ulrik Heitmann Århus 1900 Ny rekord 01:09:25	Andreas Sjurseth Fysioterapien Sct. Jøren 01:10:23	Andreas Sjurseth Fusionsport 01:13:58
Hurtigste dame	Lotte Gindeskov Andersen Holstebro Løbeklub 01:23:00	Lone Balling Hansen Gardiner, Skive Ny rekord 01:18:45	Louise Søby Alpi 01:25:46	Louise Sønder Givskov Løb/Skive Am 01:22:21	Vibeke Houlborg (klub ikke oplyst) 01:22:17

På trods af vejret fik løberne alligevel en god oplevelse med hjem.

Kagebordet i hallen var som sædvanlig en succes. Der er megen diskussion om, hvem der må få og ikke få.

Lad være med at være nærige.

Efter løbet lavede DAF/DGI en undersøgelse af løbet. Et professionelt spørgeskema blev udsendt til alle deltagere, vi havde mailadresser på. Godt 50% valgte at svare.

Undersøgelsen er på 35 sider. Hele undersøgelsen kan læses [her](#).

Der blev ikke slået nogle rekorder i 2016.

Vi fortsætter jagten på nye rekorder i 2017 og har således allerede fået løbet "Sølv certificeret" for 2017. 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 og parkeringsplads i fårefennen fungerede godt. Dog var det nogle af de punkter som undersøgelsen påpegede kan være bedre. Så vi må se hvad vi kan gøre i 2017.

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

Den 20. november samledes alle, der havde hjulpet til ved afviklingen af vore løb i 2016, i Råsted på Holstebro Golfklubs Café. Tak for jeres hjælp i 2016.

Andre løb og ture:

Ifølge årshjulets kalender var der lagt op til følgende:

- Hannover Marathon den 9. april.
Her havde vi 17 løbere og 1 hepper med. Der var flere distancer; 10 km, halvmaraton og helmaraton.
- Stafet for livet den 28-29 maj. Lone Bang var igen i år holdkaptajn for Mejdal-Halgård, og mere end 40 personer støttede op omkring projektet.
- Klausie-løbet den 11. juni. Her deltog 5 på halvmaraton og 11 på 10 km fra Mejdal-Halgård Motion.
- Storålbet den 28. august. Her deltog 1 på 3 km, 2 på 5 km, 6 på 10 km og 7 på halvmaraton.
4 Mejdal-løbere løb "Guldløb", men måske har de ikke alle været tilmeldt under Mejdal-Halgård Motion.
- Copenhagen Half Marathon den 17. september. Her deltog 8 løbere fra Mejdal-Halgård Motion.

Der var også nogle, som selv arrangerede tur til:

- Palma Marathon Mallorca den 16. oktober.
11 fra klubben var gået sammen og arrangeret turen. Her var der både halv- og hel maraton.
- Honolulu Marathon den 11. december.
12 Mejdal-løbere plus 2 fra Holstebro Løbeklub havde taget turen til Hawaii for at opleve dette fantastiske løb.

Få havde valgt at støtte op om de lokale løb. Det er meget prisværdigt. Dem må vi aldrig glemme.

Vores tidtagere, der kommer rundt til mange af de løb, spørger ofte: Hvor er Mejdal? "Kommer der ingen fra Mejdal?"

Hvis vi ikke støtter vore naboklubber, skal vi ikke forvente, at de støtter os, og det er måske det, vi kan aflæse i nedgangen af deltagere til vore løb.

Jog & Go var traditionen tro med til Ladywalk i Thy Nationalpark. De har igen gjort rent i Mejdal.

De har været aktive hjælpere ved vore 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. 74 personer havde krydset datoen af i kalenderen og havde pudset balskoene. Det var med et nyt orkester denne gang. "De 5 kolde fra kassen" slog igen tonerne an til aftenens dans. En fantastisk aften hvor dansegulvet 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 S. Jensen**, der løb med sejren. Tillykke til Anette. Festudvalget havde gjort et stort stykke arbejde. Stor TAK til Birgitte, Dorthe, Hanne, Karsten og Frede.

EAT TO PERFORM – SPORT

Fredag den 26. februar havde årshjulet arrangeret madlavning for klubbens medlemmer. Det foregik i Hjern. Holdet var fuldttegnet med 30 deltagere. Der var endda en på venteliste. Så arrangementet må betegnes som værende en succes. Arrangementet blev ledet af fysioterapeut, kostvejleder og vanecoach Louise Ljungberg fra Holstebro.

Træning og foredrag med Claus Hechmann den 13. september.

Mange mødte op til denne aften, som vi havde flyttet til stadion på Rolf Krakes Vej for at give både Claus og løberne den bedste oplevelse. Bagefter holdt Claus et fantastisk foredrag med mange gode ideer, som trænerudvalget tog med hjem til klubben.

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

Biatlon blev en succes for de 14 personer, som havde meldt sig. Pokalen løb Pia Graagaard og Asger Halkjær med. ☺

Sommerafslutningen stod løbeklubben for. Dvs. arrangementet var lagt i hænderne på festudvalget. Vejret havde de styr på. Så arrangementet blev afholdt på shelterpladsen ved Tvis Mølle. Vi mødtes ved hallen. Herfra kunne man gå, løbe eller cykle ud til shelterpladsen. Der var også nogle, som snød og tog bilen.

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

Det er blevet en tradition, at vi den sidste aften, hvor der er sommersvømning, samles hos Inger og Otto til social samvær med grill og øl. Super arrangement, fantastisk udsigt og dejlige værtsfolk. Tak for det.

Maraton og halvmaratonture:

Årshjulet havde lagt op til to store arrangementer i 2016.

Hannover Marathon:

Trods store anstrengelser var der beskeden opbakning til Hannover Marathon. 17 af klubbens medlemmer plus 1 hepper valgte at deltage i denne klubbetur.

Copenhagen Half Marathon:

Det samme gjaldt Copenhagen Half Marathon. Vi forsøger at efterkomme medlemmernes ønsker, men det kniber med opbakningen. Hvad gør vi forkert?

Personlig udfordring:

Bente Haislund havde igen valgt at stille løbeskoene for at cykle til Paris. Bente cyklede med "Rynkeby" Det var tredje gang, Bente prøvede kræfter med turen.

Pia Graagaard havde taget en ny udfordring op. Hun har i 2016 gennemført en halv ironman.

STOR TILLYKKE til jer begge. Vi er stolte af, I er medlemmer af Mejdal-Halgård Motion.

Set og sket i 2016:

2016 bød også på tragiske hændelser.

Mandag den 25. april modtog jeg meddelelsen om, at Karl Svendsen var blevet hasteindlagt på Skejby.

Tirsdag den 26. april lød meddelelsen, at Karl var død.

Uha.... det var forfærdeligt, at tænke på. Mine første tanker gik til Birte og familien.

Jeg selv var på det tidspunkt i Spanien og kunne kun se på fra sidelinjen.

Karl er jo i bund og grund skyld i, at vi er her i dag. Løbeklubben startede egentlig fra Birte og Karls carport for mange år siden. Senere har Mejdal-Halgård Motion udviklet sig til at være landskendt.

Karl var ikke en mand med store armbevægelser, men han havde et stort hjerte for klubben. Nu efter hans død kan vi rigtig se, hvad han udførte i kullisen. Det var ting, som vi pludselig i dag står og mangler.

Jeg tænker tit på Karl, og mine tanker går til Birte og familien, som har mistet en

Æret være Karls minde.

Conventus:

Conventus fungerer i det store hele OK. Vi har stor glæde af systemet både til tilmelding og regnskab.

Vi finder stadig nye muligheder og forsøger at optimere systemet.

Er der nogle, som møder problemer ved tilmeldinger og kontingentbetaling, hører vi gerne fra jer.

We-Time:

Vi fortsætter med We-Time. Enkelte løbere misses i registreringer. Problemet skyldes oftest, at chippen ikke er monteret korrekt.

Søren Rahbek er tovholder på systemet.

Hjemmesiden:

Vi har taget kritikken fra DAF's observatør til efterretning og ændret på opsætningen af hjemmesiden. Den skulle gerne være blevet mere overskuelig og lettere at betjene.

Vi forsøger, at holde artiklerne på forsiden til små appetitvækkere. For at se hele artiklen skal man klikke på "læs mere" i bunden af artiklen.

Betaling af kontingent og tilmeldinger til div. løb og arrangementer, som Mejdal-Halgård Motion afholder, kører via brug af jeres login. Vi forsøger at opbygge en medlemsdatabase, så vi fremadrettet kan sende nyhedsbreve mv. til alle, som er eller har været medlem af klubben.

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, men hvis der ikke er opbakning fra medlemmerne, kan vi være bange for, at årshjulet føler deres arbejde er spildt.

Træner-udvalget:

Træner-udvalget har til opgave at planlægge og gennemføre træningen i klubben, så klubben dækker både lange og korte distancer i forskelligt 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, Annika Piersma, Brian J.L. Jensen og Tommy Nielsen) udfører. Der er ruter på i hver eneste uge, uanset om det er jul eller sommerferie.

Fra 31. dec. er Hanne Søe og Tommy Nielsen trådt ud af trænerudvalget. Ny i gruppen er Odd Bjørnli.

Bestyrelsen siger stor TAK til Hanne og Tommy for deres arbejde i gruppe og byder Odd velkommen i gruppen.

I senest nyhedsbrev udsendt lige før jul, kan I læse om trænerudvalgets nye tiltag om at dele træningen op i Motion+ og Motion. Vi håber, det vil være med til at gøre træningen mere spændende for alle parter.

Trænerudvalget søger hele tiden efter nye, som vil træde ind i gruppen og hjælpe til med det daglige arbejde. Så jeg vil kraftigt opfordre til, at der er nogen, som vil tilbyde deres hjælp.

Sponsor-Medie udvalg:

Sponsor-udvalget er ikke eksisterende. Det betyder, at vi mangler ildsjæle til at følge op på nuværende sponsorer samt skaffe nye sponsorer til klubben.

Hans Østergaard har udarbejdet et forslag til sponsorpakker, som vi kan tilbyde vore sponsorer, men vi skal have nogle gode sælgere til at føre det ud i livet.

Medie-udvalget er også ikke eksisterende. Her mangler vi en, der er god til at skrive artikler til aviser og Mejdal Bladet. Kom frit frem! Vi har brug for jer!

Fest-udvalget:

Fest-udvalget gør et godt stykke arbejde og er altid klar, når der bliver kaldt på dem.

Deres primære opgaver er: Klubfesten sidste lørdag i januar og sommerafslutningen i juni (kun lige år)

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 2016.

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

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

Annette har været en del af bestyrelsen i 9 år og mener nu, det er på tide, der kommer nye kræfter til.

Den 9. februar 2017.

På bestyrelsens vegne.

Halling

På valg: Sigrid, Annette, Frede, Hans og Ole Gunnar

