

MEJDAL-HALGÅRD MOTION NYHEDSBREV

Nr. 4 – 21. december 2016

FJERDE UDGAVE ER PÅ GADEN

Du sidder nu med fjerde udgave af nyhedsbrevet fra bestyrelsen i Mejdal-Halgård Motion som udkommer kvartalsvis.

Der er i denne udgave vigtig information til dig omkring vores træning fra 1. jan. 17.

Har du ideer til tiltag ift. vores fælles klub, modtager vi dem meget gerne. Du kan være med til at gøre en forskel for dine klubvenner.

Mange julehilsner
Bestyrelsen

VESTJYSK HALVMARATHON

Den ubetingede største opgave i efteråret har været planlægning og afholdelse af Vestjysk Halvmarathon, som beslaglagde mange ressourcer.

Vejret var desværre ikke med os på løbsdagen. Det blev en noget fugtig affære, hvilket desværre også tydeligt kunne ses på deltagerantallet, der faldt markant til 764 deltagere inkl. officials, der løb søndagen forinden.

DGI udsendte på vegne af klubben efterfølgende et spørgeskema til alle, der havde angivet en e-mailadresse. Lige knap 300 valgte at besvare skemaet.

Vi er glade for, at ikke mindre end 92,6% vil anbefale løbet til andre og 75,3% angiver, at de kommer igen i 2017.

Der er omfangsrigt materiale (55 sider) i output, der har været behandlet dels af bestyrelsen dels af de forskellige ansvarlige for de enkelte områder.

Og ja selvfølgelig, der er også plads til forbedringer.

Væsentligste kritikpunkter går på deltagerpris, parkeringsforhold og kaffen i hallen efter løbet, som de sidste løbere fik begrænset glæde af. Ud over det er der en række gode indspark, som vi tager med i 2017-udgaven. Nogle ting kan vi klare med beskeden indsats fx bedre skiltning af toiletter mens en anden parkeringsplads desværre ligger udenfor vores muligheder.

En række ting kan vi klare fra skrivebordet ved at udsende en informations-mail med praktiske oplysninger til deltagerne dagen før løbet, - det vil vi gøre.

ØKONOMI – VI FORVENTER ET STØRRE UNDERSKUD I ÅR

Som konsekvens af de lavere deltagerantal ved vores løb i 2016 stort set samme udgifter og forskellige engangsudgifter oplyser vores kasserer Sigrid, at året tegner til et underskud i niveau 75.000 kr. for 2016 ud fra hendes foreløbige opgørelse primo december. Det vil gøre et større indhug i vores frie egenkapital, der ved årets indgang var ca. 200.000 kr., idet ikke mindre end 100.000 kr. af vores samlede egenkapital er låst til haludvidelsen i Mejdal som løbeafdelingens andel.



Har du emner, som du mener bør med i næste udgave af vores nyhedsbrev eller har du RIS/ROS til denne udgave, så hører bestyrelsen meget gerne fra dig

SPONSORKONTRAKTER

Samtidig er en række af vores sponsorkontrakter udløbet eller udløber i 2017, som Karl – vores afdøde tidligere formand – var eminent til at skaffe/forhandle. En rolle/profil, som vi meget savner - også der.

Vi er i gang med at udarbejde materiale til gen- og nyttegning af sponsorater med fokus på forskellige pakker/priser, hvor den enkelte sponsor ved, hvad virksomheden får igen for sponsoratet.

Når materialet er klar, vil det blive præsenteret – formentlig ved første klubkaffe i januar eller ved generalforsamlingen under eventuelt. For hvem er bedre til at tegne et sponsorat end vores medlemmer i deres netværk.

TRÆNERSKIFTE

Efter års tjeneste har både Hanne Søe og Tommy Nielsen valgt at tage en pause fra trænergerningen/udvalget. Vi siger STOR TAK til Hanne og Tommy.

Ind i trænerteamet træder i stedet Odd Bjørnli, som sammen med Annika har gennemført DGS-trænerkursus i 2016. Trænerteamet består herefter af Annika, Odd og Brian L. Jensen. Mens begynder træningen kører, vil Odd dog primært koncentrere sine ressourcer der.

Ændringen har givet anledning til drøftelse af vores træning sammen med den klare tilkendegivelse om bevarelse af fartholderne, som vi fik til klubkaffen i oktober måned. Samtidig var det fremme, at der var forskellige ønsker til niveauet af træning – nogle ville hyggeløbe andre ville interval.

De kommende trænere har derfor – med inspiration fra andre løbeklubber/DGI valgt, at træningen fremover afvikles som følger:

Løberne vælger til træning, om de vil løbe med gruppen Motion eller Motion+.

Motion er for dem, som bare vil løbe og nyde det sociale, mens Motion+ er for dem, som ønsker at forbedre præstationen fx frem imod et større løb.

Tirsdagstræning:

Bliver restitutionstræning i fartgrupper. Det er ikke sikkert, at der er nogen træner til stede. Der er ingen opdeling i Motion/Motion+.

Torsdagstræning:

Løberne deler sig i Motion, som starter ved støvlevasken, mens Motion+ går til kantinen og bliver instrueret der om aftenens specialtræning.

Motion løber med fartholderne, mens Motion+ håndteres af træneren, der så samtidig agerer fartholder/coach under selve løbeturen.

Søndagstræning:

Ingen ændring ift. tidligere – løbere finder selv sammen i grupper og aftaler, hvor stærkt, det skal gå den dag. Det er ikke sikkert, at der er nogen træner til stede.

Støt vores sponsorer, de støtter os!

Der vil til alle tre træningspas fortsat blive udlagt forslag til ruter, som kan findes via hjemmesiden.

Efter nytår vil vi igen forsøge os med "udetræning" den første søndag i måneden, som mange har efterlyst. Første gang i februar.

FARTHOLDER

Som yderligere konsekvens af reduktion af trænerstaben og det forholdsvis store arbejde omkring fartholderne, har bestyrelsen besluttet, at hver enkelt fartgruppe omdannes til en selvstyrende enhed. Alle klubbens fartholdere har fået en mail om det – kort fortalt:

Hver "fart" har fået oprettet en lukket facebookgruppe, hvor fartholderne selv er ansvarlige for at finde en fartholder til tirsdag- og torsdagstræning. Dette har fungeret i 5 min. gruppen hele efteråret.

Det kan evt. være en god ide, at udpege en enkelt person i hver tempogruppe, som udarbejder en plan, som fordeler opgaven som udgangspunkt. Er man forhindret, finder man selv en afløser via gruppen.

Da der ikke altid er nogen træner tirsdag, og træneren torsdag koncentrere sig om Motion+, er der ingen rutefremlæggelse og igangsætter som nu.

Denne opgave skiftes fartholderteamene til begyndende med 5:00 min/km, som "er den" i januar, derefter 5:30 i februar osv.

Målet med dels omlægningen af træningen dels ændringen på fartholderne er at undgå, at vores trænere bliver "slidt" og risikerer at miste lysten til at træne os.

BEGYNDERTRÆNING

Vi har gentagne gange i bestyrelsen drøftet vores begyndertræning, hvor vidt indsatsen står mål med antal nye og ikke mindst blivende medlemmer.

Desværre kan vi konstatere, at vi - trods flot fremmøde i perioden og stort engagement fra trænerne - mister stort set alle igen til/efter sommerferien, hvor træningen måske glemmes – og så orker man ikke at komme i gang igen til august med måske 7 km.

Derfor har vi besluttet, at vi i 2017 forsøgsvis flytter begyndertræningen til start i uge 33 – efter sommerferien for at kunne fastholde deltagerne i mere end 3 måneder. Samtidig kan det tænkes, at en del avisløbere efter gennemførelse af Søen Rundt kan tænke sig at træne færre km. i stedet for de lange ture med avisen efter ferien.

Målet for begyndertræningen kunne være Nytårsløbet i Herning, der nu tilbyder en 8 km. rute – hvilken god måde at slutte årets træning på!

GENERALFORSAMLING – 9. FEB. 2017 KL. 19:30

Igen i år afholdes vores generalforsamling i kantinen hos vores sponsor elinstallatør Arne Hald på Sletten.

På valg er Annette Krogh og Frede Philip til bestyrelsen samt de to suppleanter Ole Gunnar Ødegården og Hans Østergaard.

Annette ønsker efter en årrække i bestyrelsen nu at træde ud. Frede er villig til genvalg, men kun såfremt der ikke melder sig ”yngre” kræfter, som han synes bestyrelsen trænger til.

Der er derfor potentielt 2 ledige bestyrelsesposter, der skal besættes.

Har du lyst til at påvirke klubben og yde et stykke arbejde i foreningsregi, så må du meget gerne melde dig. Eller hvis du tænker – hende/ham her ved siden af, burde da vælges, så puf til vedkommende.

Ole og Hans er villige til genvalg som suppleanter.

KLUBTØJ – KAN BESTILLES HOS SPORTSMASTER

Flere har spurgt, hvornår der igen kan bestilles klubbetøj – svaret er simpelt – altid! Sportsmaster har lovet os, at vi altid hver især kan bestille vores klubbetøj i butikken. Du betaler for tøjet (god pris) og klubben betaler for tryk af logo på tøjet, - vil du også have navn på, er det dog for egen regning.

Da det er for dyrt at bestille print på en enkelt trøje ad gangen, kan der være lidt ventetid på tøjet.

GOD JUL OG GODT NYTÅR

Bestyrelsen