

MEJDAL-HALGÅRD MOTION NYHEDSBREV

Nr. 6 – udgivet august 2017

6. UDGAVE

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

Denne udgave er ekstra lang, da du bl.a. kan læse om ”Mejdal-Halgård Motion – Imod nye tider”.

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.

God læselyst!

Mange hilsner
Bestyrelsen

MEJDAL-HALGÅRD MOTION – IMOD NYE TIDER

Som det fremgår af generalforsamlingsreferatet blev det vedtaget at nedsætte et udvalg – ”Mejdal-Halgård Motion – imod nye tider”. Udvalget fik efterfølgende kommissorium af bestyrelsen:

Mål:

Fastholde bestående og tiltrække nye medlemmer jf. generalforsamling 2017

Gruppens opgave:

Opstil et katalog i prioriteret orden over konkrete tiltag

Hvad, hvornår, hvor længe og hvem (I referat fra generalforsamling 2017 findes et idekatalog)

Tidsramme:

Katalog afleveres til bestyrelsen senest 1. juni 2017

Medlemmer:

Allerede på generalforsamlingen meldte der sig adskillige medlemmer, der efterfølgende er blevet suppleret. Udvalget består dermed af følgende:

Vibeke, Annika, Åse, Daisy, Karsten E, Lene B. og Odd

Udvalgets forslag og kommentarer fra bestyrelsen gennemgås i det følgende:

1. Fartgrupper / fartholdere

Det er vores indtryk, at vores model med fartgrupper og fartholdere fungerer godt, og at det betyder meget for mange både ældre og nye løbere, at de ved, hvad de kan forvente af løbeturen.

Det er derfor vigtigt for os at holde fast i dette.

Bestyrelsen:

Vi er helt enige heri, men det kræver også at klubbens medlemmer i endnu højere grad er klar til at tage rollen som fartholdere, så det ikke bliver Tordenskjolds soldater, der uge efter uge skal holde farten. Samtidig kræver

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

det også dels mødedisciplin (eller aftale med en afløser, hvis man har tjansen) dels at fartholderne i endnu højere grad har fokus på om farten overholdes.

2. Annoncering på Facebook, hjemmeside og til træning.

Det er vigtigt hele tiden at få fortalt om alle vores gode tilbud og små historier for at gøre klublivet levende. Vi har forskellige steder, hvor vi foretrækker at hente informationer, så derfor skal der fortælles via alle steder

Bestyrelsen:

Kan vi kun støtte op omkring. Vi eftersøger derfor nogle medlemmer, som har lyst til at tage ansvaret for at denne information kommer online på Facebook, hjemmesiden og måske Mejdalbladet.

Lad ikke teknikken skræmme dig! Hans Østergaard underviser rigtig gerne i at skrive på hjemmesiden (det er ikke meget svære end at skrive i Word). På samme måde med Facebook. ALLE kan lære det!

Skriv til vores sekretær Jens-Erik på sek@mejdalmotion.dk, hvis du er klar ved tasterne – jo flere skribenter/fotografer jo mere spændende bliver det.

Bestyrelsen har sideløbende valgt at få et tilbud på en professionel markedsføring af Vestjysk Halvmarathon via Facebook, da vi har 20 års jubilæum. Vi håber noget af denne markedsføring/viden kan smitte af på klubben.

3. Klubture, KK-ture og lokale løb.

Vi skal støtte op om lokale løb, gerne ved at tage af sted sammen og gøre det til en fælles hyggelig oplevelse. Vi ser gerne, at der til hvert arrangement (løb) findes en tovholder, som dels er fortaler for arrangementet, og som kan svare på spørgsmål, hjælpe med tilmelding, arrangere fælles transport. Igen der skal fortælles om det på Facebook, hjemmeside og til træning.

Bestyrelsen:

Kan vi kun støtte op omkring. Det er tydeligt, at Lone Bangs store indsats omkring Stafet for Livet er en af hovedårsagerne til, at det arrangement år efter år har været en succes og en oplevelse for deltagerne.

Vi mangler flere tovholdere som Lone – er det dig?

Inden efterårsferien forventes Årshjulet at have programmet klar for 2018 (i store træk) herunder klubture/løb – og sociale engagementer.

Når programmet annonceres vil vi meget gerne høre fra dig, hvis du har lyst til at tage tovholderrollen på et konkret arrangement. Og husk – at være tovholder betyder IKKE, at man selv skal lave tingene – det betyder, at man har rollen som koordinator, som sikrer, at de forskellige gøremål udføres.

Skriv til vores sekretær Jens-Erik på sek@mejdalmotion.dk, når programmet udkommer – annonceres på hjemmeside og Facebook

4. Variation i træningen.

Under dette punkt tænker vi træning med forhindringer, fællestræning, fartleg, Raw-fit, sommertræning, naturoplevelser m.m. Variationen skal være i passende doser, grundstenen i klubben er fortsat træningsaftener med træning i fartgrupper

Bestyrelsen:

Dette punkter tænker vi passer rigtig fint ind i Motion+, der allerede har en del af disse elementer med i deres torsdagstræning. Vi kan derfor kun kraftigt anbefale alle medlemmer at støtte op omkring Motion+ ved at deltage i træningen – ALLE kan være med – også de medlemmer som måske løber knap så stærkt eller langt – eller er nye i klubben.

Motion+ træningen tilrettelægges altid sådan, at alle kan være med.

Fsv. naturoplevelser er alle velkomne med forslag løbende fx til en ude-træning ala Stubbegård Sø, den 10. september 2017. Det behøver ikke være avanceret – fx kunne en træningsaften starte fra Idrætscenter Vest, hvor turen går over Sir-Lyngbjerg – du byder blot ind!

5. Opfølgning af medlemskab.

Vi tror, det vil være en god idé at følge op på medlemmer, som vi ikke ser i et stykke tid. Lige høre dem til, hvorfor de ikke kommer i klubben længere, fortælle at vi har bemærket, at de ikke er der, og at vi gerne vil se dem igen. Det skal være på en positiv måde, så man oplever sig som en del af fællesskabet.

Det vil sandsynligvis være godt over for både nye og gamle medlemmer. Det skal overvejes, hvem der skal / kan gøre det. Kan vi alle have en eller flere kontaktpersoner i klubben?

Bestyrelsen:

Spændende ide, som vi alle skal være end del af – derfor kan vi kun opfordre til at vi alle er opmærksomme på, om nogen ”mangler”, og så tage kontakt hvad enten det er personligt i gågaden eller via Facebook. Efter en skade er det måske lige dit ”prik”, som giver skubbet til at kommer igen.

Samtidig støtter bestyrelsen allerede op med at udsende mails til tidligere medlemmer, som vi ikke har set genindløse medlemskab. Det gøres omkring generalforsamlingen – og nu igen med tilbud om medlemskab resten af 2017 for sølle 175 kr. – mindre end 1 måned i fitness!

6. Træningsmål

Træningsmål kan være mange ting. Det kan fx være individuelle mål om at komme i gang med at løbe fast to gange om ugen, at kunne løbe 5 eller 10 km, en halv eller hel maratho. Det kan være deltagelse i et bestemt løb. Det kan også være at tabe sig fem kilo eller at forbedre sit kondital.

Det kan også være, at klubben skal sætte sig nogle fælles mål. Det kan fx være at klubbens medlemmer til sammen skal have deltaget i mindst 50 forskellige løb for klubben i Danmark og 5 i udlandet, eller at vi tilsammen skal have løbet 50.000 km.

Vi tror, der kan komme noget sjovt ud af at synliggøre, hvad vi i grunden render og laver 😊. Måske kan vi snakke mål på nogle af vores torsdagskaffe aftener.

Bestyrelsen:

Det lyder spændende og kunne være en af de aktiviteter, som et medlem (dig?) tager initiativ til fx i samarbejde med en af de forhåbentlig flere nye skribenter til vore hjemmeside jf. forslag 2 fra udvalget.

7. Andet

Vi har nedprioriteret fleksible løbetider og skadestræning / skadesruter, da vi tænker, at det er noget, vi selv må lave aftaler med hinanden om, hvis det er aktuelt. Mange gør det allerede i forvejen. Vi tror ikke, at klubben kan magte det hele.

Bestyrelsen:

Vi er i den heldige situation, at 2 unge initiativrige klubmedlemmer allerede har spurgt til at forsøge med træningsstart kl. 19:30 med henblik på at tilbyde forældre i børnefamilier mulighed for at løbetræne med ligesindede. Erfaringen fra fx fodbold er, det er en god ide.

Tanken er at tilbyde træning om tirsdagen og benytte samme rute men uden fartholdere som løbes af klubbens øvrige medlemmer til sædvanlig tid 18:30.

Det er Annika og Krestine (2 unge mødre), som vil stå for træningen, annonceringen mv. RIGTIG SPÆNDENDE!

TAK TIL UDVALGET FRA BESTYRELSEN

Bestyrelsen vil gerne takke udvalgets medlemmer for deres store indsats og output jf. ovenfor. Vi ved, I har haft mange spændende drøftelser undervejs.

Der er kommet mange spændende forslag, som dog kræver, at I – vores medlemmer – i endnu højere grad tager del i opgaven med at forme fremtidens Mejdal-Halgård Motion og sikre, at vi bevarer og øger vores medlems-tal.

Derfor håber vi fra bestyrelsen, at du – som medlem - vil tage din del af ansvaret med de forskellige tiltag såvel som i dagligdagen.

Ellers vil det gode arbejde ikke have nogen virkning.

12 NYE MEDLEMMER FRA BEGYNDERTRÆNINGEN

Det er med rigtig stor glæde, at vi i år kan se, at 12 fra begynderholdet 2017 har valgt at melde sig ind i klubben efter sommerferien, hvor vi desværre tidligere har oplevet, at sofaen trak mere end løbeskoene.

Velkommen endnu engang til vores nye medlemmer!

Vi ved i bestyrelsen, at trænerteamet bag begynderholdet – Krestine, Odd og Anette har ydet en kæmpe indsats (igen). I år er det derfor fantastisk at se, at den forøgende fokus på at integrere nye medlemmer har båret frugt!

STOR TAK til trænerteamet!

MOTORVEJSLØB – 2. HALVÅR 2018

Der vil med stor sandsynlighed blive afholdt motorvejsløb omkring Holstebro, når den nye motorvej til Herning åbnes. Vi har meddelt DGI, som står som arrangør, at klubben gerne vil tage del i arrangementet, såfremt det er aktuelt – det kunne dels være med hjælpere på dagen men også med afholdelse af fortræning, som kan øge kendskabet til vores løbeklub.

VESTJYSK HALVMARATHON – MED 2 RUTER I 2017

I vores 20. jubilæumsår har løbsudvalget bag Vestjysk Halvmarathon besluttet at tilbyde en 11,1 km. rute som supplement til den velkendte halvmarathonrute.

Vi ved, at en del løb har haft succes med at tilbyde 2 distancer for at gøre det mere attraktivt fx for en klub at vælge et løb som mål for en klubbetur. Samtidig giver det mulighed for familiemedlemmer, som løber forskellige distancer at deltage i løbet.

Der er tale om et forsøg, som vi vil evaluere efter løbet med henblik på, om den korte udgave skal være et permanent tilbud.

CYKELTRÆNING – TIRSDAGE

Der har gennem årene været talt meget om tilbud til medlemmer, som af en eller anden grund ikke kan løbe midlertidig eller permanent – eller som måske blot ønsker variation i træningen via en anden sport.

I sommerferien viste det sig at adskillige af klubbens nuværende eller tidligere medlemmer har investeret i en racercykel. En cykel som flere luftede til en torsdagstræning i sommerferien på en dejlig tur tilrettelagt af Sigrid.

Selvom det snart går imod enden for landevejscykling i år, vil vi etablere en Facebookgruppe, hvor medlemmer kan aftale, om der er nogen at cykle med om tirsdagen – tirsdag er valgt, så deltagerne stadig kan deltage i Motion+ om torsdagen jf. forslaget fra udvalget omkring Mejdals fremtid.

Starttidspunkt forslås til kl. 18:00 – på den måde kan der et stykke tid endnu køres en tur, inden det bliver mørkt dels kan deltagerne stadig deltage i den sociale del af klublivet efter træning med løberne.

Facebookgruppens navn: Mejdal-Halgård Motion – Vi cykler

Det er vigtigt at slå fast, at tiltaget på ingen måde er et forsøg på at starte endnu en cykelklub i området, der vil derfor "kun" være tale om fællesskab under cyklingen og ikke nogen målrettet træning. Det må man finde hos en af de "rigtige" cykelklubber i området.

SEN TIRSDAGSTRÆNING FOR UNGE FAMILIER

Som nævnt ovenfor under Mejdal-Halgård Motion – Imod nye tider, vil Annika og Krestine i efteråret forsøge at etablere træning tirsdage kl. 19:30, så unge forældre kan løbe med i klubben – se mere ovenfor

NY FORMAND OG BESTYRELSESMEDELMER FRA 2018

Ved generalforsamlingen i 2017 fortalte flere af bestyrelsens medlemmer, at de planlagde at trække sig ved generalforsamlingen i 2018.

Det giver muligheder!

Måske har du eller din makker ved siden af lyst til at være med til at præge klubben fremadrettet – så er chancen der.

Overvej om det er noget for dig eller din makker – måske din makker lige skal spørges, om du og ham/hende ikke sammen skal stille op.

Bestyrelsesarbejde er spændende og også personlig udviklende!