

Fjorløberne Julemøde d.3 dec 2013

Dagsorden

Fremmødt: Jørgen, Lars, Pina, Torben, Solveig, Katja, Anne Marie Jan, Søren, Carsten, Lisbeth, Henrik, Jannie, Hans Erik, Niels Peter, Gitte og Maneka.

Fraværende: Rikke.

1. Velkost og spising

2. Information fra formanden

Formanden var glad for det store fremmøde til træning.

Nytårskur. Alle i bestyrelsen/instruktør kan deltage gratis. Hvorimod ægtefællen/kæresten skal betale, grundet økonomien. Der kan være 120 personer til julefrokosten.

Der er kommet en klage fra Hallen. Vi står lige ved indgangen. OBS. Vi skal trække os helt ind.(træneren skal være obs. på at vi trækker ind)

Formanden mangler lagerplads til klubbens diverse ting. Katja vil undersøge om hun kan finde en lagerplads til dette.

3. Bordet rundt.

Søren; Føler ikke pt. Ikke at have tiden til trænerjobbet. Nogle forventer der bliver lavet træningsplaner.

Carsten; Fint at være med på begynderholdet. Vi mgl. disciplin når vi løber mange især når det er mørkt. Der skal måske laves 10 gode sikkerhedsråd. Opfordre til at løbe med sygesikringsbevis og tlf nr.

Lisbeth; Rigtig god Amsterdam tur. Flot der var så mange der deltog.

Henrik; Savner os alle, er pt. skadet. Forsøger nu at lave træningsprogram til WM halv maraton.

Jannie; Hjemmesiden kan bruges i et vis omfang på mobilen. Nogle informationer kan ikke ses på mobil versionen. Der er lagt statistik på vores hjemmeside. (Folk siger vi har en god hjemmeside)

Hans Erik; Løbere sviger pt. Der løbes kort og ikke på store veje. Det kniber med den langsomme fart. Der skal løbes langsommere. Det er svært at opretholde tre træning pas.

- Niels Peter; Det er de samme der kommer og løber på holdet. Der løbes med samme fart i en time.
- Gitte; Det er en godt begynderholdet. De kæmper og har stor lyst. De har rykket sig. Der er ca. 20 faste. Gitte får en glæde ved at være træner, dog ikke løbe mæssig. Det virker som et socialt godt hold.
- Maneka; Har meldt sig som tovholder og understreger ikke træner på en 30 min løbehold, hvor der løbes i tidsrummet kl. 17.30-18.30. Er dog ikke stabil pt, pga studie. Bliver mere stabil i februar 2014
- Jørgen; Har savnet klubben. Er glad for at være tilbage. Der skal laves en plan over hvad 30 min holdet skal være. Jørgen kan løbe hver tirsdag.
- Lars; Hold 1 og 2 er slået sammen.
- Pina; Godt der er mange trænere på begynderholdet. Begynderholdet er repræsenteret med løbere i alderen 10 -78 år. Pina fremkom med en ide, skal der være et fælles arrangement for hele klubben.
- Forslag til nogle foredrag;
- Kost til/under halvmarathon og marathon.
 - Kost løb generelt.
 - Vægttab og ernæring.
 - Træningsprogrammer.
 - Løbestil.
 - Første hjælp.
- Torben; Husk sikkerhed, når vi løber. Ser tilbage på en år, hvor der var gode arrangementer. Klubben er aktive.
- Solveig; Tak til dem der har lavet arrangementer. Der er stor opbakning i klubben og det er dejligt. Kan ikke følge med sit hold mere:-) Det er en populært og hyggeligt hold.
- AnneMarie; Der er 13 på Power Walk holdet. Deter hyggeligt på holdet. Har et princip. ”Der er ingen der går alene hjem, der er altid to der følges”. Har fået Birgit som hjælpetræner. De går tirsdag/torsdag.
- Katja; Nogle begynder vil gerne løbe lørdag.
Der skal strammes op omkring færdselsregler. Der skal samles op på mange af holdet. Der er nogle gange en dårlig kultur. Lav evt. en forventnings aftale til hver træningspass og hvor og hvordan vendes der om og hentes,
- Jan; Har ikke rigtig noget løbehold 3.

4. **Trænings hold.**

Der står for lidt på hjemmesiden om vores træningshold. Hvad omfatter det, hvad løbes der og evt. planer og programmer?

Halvmarathon træningshold til WM. Der skal afstemme på hvert hold, hvem der skal løbe løbet og hvad tid.

Pina forslår en aften/eftermiddag hvor DGI kan give et oplæg til hvordan der

trænes op til WM. Der er mange forskellige forventninger til WM m.h.t tider.

Jørgen fortæller, at Sparta deler løbene op på km tider.

Maneka stiller et åbent spørgsmål, ”hvad gjorde vi før til diverse maraton og halv marathon”?

Der ønskes fælles om søndagen.

Der konkluderes, at der laves 2 hold.

Hold 1 og 2 laver en træningsplan sammen.

Hold 3 og 4 laver en træningsplan sammen.

Det lægges ud på hjemmesiden. (søndagstræning)

Programmet startes op start januar.

5. Eventuelt.

Tak til Anne Marie og Jan, der lagde hus til vores hyggelige jule møde.

Julehygge.