

**Referat fra bestyrelsesmødet torsdag d. 28. august 2024 i Frederikssund Hallen
(mødelokalet).**

Forslag til dagsorden:

1. *Godkendelse af dagens dagsorden.*
2. *Evaluering og drøftelse af 13 ugers sommerforsøg med tidligere sluttidspunkt ved søndagstræningen fra Færgelunden.*
3. *Kort opsamling og evaluering på Frederikssund stafetten 2024 – stort og småt...*
4. *Økonomi og medlemstal – bare en lillekort info/status fra Lisbeth.*
5. *Nytårskur i Valhal lørdag den 11. januar 2025.*
6. *Begyndertræning i Fjordløberne.*
7. *Træning og hold – en kort runde, hvor vi får vendt status på de enkelte hold. Se evt. den aktuelle holdoversigt på hjemmesiden <https://www.fjordloberne.dk/traeningshold/>*
8. *Generalforsamling i marts 2025.*
 - a. *Formandsskifte – er der dukket emner op?*
9. *Evaluering af dagens møde og fastlæggelse af næste mødedato.*
10. *Eventuelt*

1. Godkendelse af dagens dagsorden.

- a. Torben bød velkommen
- b. Dagsorden er godkendt og nyt pkt. 8a

2. Evaluering og drøftelse af 13 ugers sommerforsøg med tidligere sluttidspunkt ved søndagstræningen fra Færgelunden.

- a. Initiativet havde ikke den opbakning, som vi, i bestyrelsen, havde håbet på. Ulrich fortalte, at der på hold 2 har været taget positivt imod forsøget. Bjørn foreslog, at det burde/kunne gøres noget andet for at samle klubben igen på det sociale plan efter løb om søndagen. Der blev snakket om hvad der så kunne gøres for at folk til at samles igen efter løb. Torben fortalte om, at der er i andre klubber fx bliver serveret morgenmad 1 gang om måneden. Bestyrelsen talte om mængden af aktiviteter har stor de sidste uger, det kunne måske være der for, at cykelturen ikke blev til noget.
- b. Lisbeth fortalte, at nogle hold tager hjem til hinanden på skift uden for klub regi, dette kan være årsagen til at der ikke er så mange der ønsker at samles efter løb om søndagen.
- c. Bestyrelsen talte om, at det er en rigtig god ide at nogle af holdene, et par gange om året starter et andet sted (løber en anden rute) end det sædvanlige familiebænken. F.eks. Lystrupskoven, Torben syntes at det er en rigtig god ide at vi mødes forskellige steder.
- d. Konklusionen må være at der IKKE løbes tidligere om søndagen, nu er det prøvet.

3. Kort opsamling og evaluering på Frederikssund stafetten 2024 – stort og småt...

- a. Søren spurgte hvorfor det kun var 4 km igen i år. Torben fortalte, at løbsudvalget havde besluttet dette på baggrund af tilbagemeldinger fra sidste år, så kunne flere deltage og man kunne spise sammen, uden at det blev alt for sent, før alle var færdige.

Carsten fortalte, at han syntes at hjælperindsatsen med opsætning og oprydning var virkelig god og at det gik super hurtigt med at få pakket borde og bænke sammen. Torben tilføjede at udlejer af borde og bænke også var tilfreds med de stabler af borde og bænke han hentede.

Lisbeth fortalte, at der var alt for lidt kage og kaffe, der var hurtigt udsolgt. Der blev ikke solgt at meget øl og vand som sidste år – dette kan måske skyldes vejret? Der skal være en bedre koordinering når der pakkes øl fustager og sodavand i køletraileren Øl fustagerne er temmelig tunge og det er ikke særlig hensigtsmæssigt at de står allerbagerst i køletraileren. Der skal være en bedre koordinering år køletraileren pakkes.

b.

4. Økonomi og medlemstal – bare en lille kort info/status fra Lisbeth.

- a. 230 medlemmer, økonomien har det rigtig godt i øjeblikket. De helt præcise tal kendes ikke endnu, da regnskabet for stafetten ikke er opgjort endnu.

5. Nytårskur i Valhal lørdag den 11. januar 2025.

- a. Valhal er booket
- b. Der skal bestilles musik, der var enighed om at det skal være de samme som i år.
- c. Torben undersøger omkring menu, noget i stil med i år (2024).
- d. Søren, foreslog om der kunne findes en anden placering til baren? – måske ved garderoben, der hvor der serveres velkomstdrinks, da det ikke er optimalt at baren er lige ved musikken – placering tages med i planlægningen til kommende nytårskur.

6. Begyndertræning i Fjordløberne.

- a. Torben spurgte, hvordan vi skal forholde os til begynder træning? Han har fået nogle henvendelser på mail/SMS. Bestyrelsen talte, om der var en træner til et begynderhold. Søren fortalte, at der bedst at starte et begynderhold i uge 32, som er lige efter sommerferien. Så er det stadig lyst under træningen da vi nu er så småt er i gang med efteråret og dermed den mørke tid, er det ikke en god ide at starte et begynderhold nu, det kan afholde nogen fra at starte.
- b. Et begynderhold kræver noget af en træner, da denne træner jo ikke kan ”vedligeholde” egen træning.

7. Træning og hold – en kort runde, hvor vi får vendt status på de enkelte hold. Se evt. den aktuelle holdoversigt på hjemmesiden <https://www.fjordloberne.dk/traeningshold/>

- a. Hold 1 kører fint. Bruttogrupper fungerer fint, når Kasper er forhindret, er der altid en til at tage over.
- b. Hold 2 Ulrich fortalte om truppen. Der er nogle der altid er der og andre der er der on/off og der er desværre nogle der er skadet i øjeblikket. Der er en super god stemning på holdet, Lisbeth roste Ulrich for planlægning, gennemførelse af træning og planlægning af ruter.
- c. Hold 3, er en lille gruppe på 5-7 stk. og Torben fortalte, at det er hans indtryk at det går rigtig fint
- d. Hold 4, her går det også rigtig fint de løber ca 8 km hver gang de mødes

- e. Hold 5 her er det også rigtig fint. De er en gruppe af ”modne” løbere der får det til at fungere og har meget fokus på det sociale.
- f. Hold 6, Hans Erik, løber om lørdagene og de får løbet en masse, der er også her fokus på det sociale.
- g. Hold 7 Power Walkerne – dette fungerer også fint.
- h. Hold 8, Kim Nielsen og Torben. Dette hold er det større hold og her bliver der typisk løbet 60 min. Til træningerne. Der løbes pace 7/7.30. Jesper fortalte at han har fået tilkendegivelser fra løbere der også er meget positive for at være med på dette hold
- i. Hold 9, Lene Lintrup, de er 4 der løber sammen og der er hyggen i højsædet, de løber ikke alle tirsdage og torsdage, men når de mødes er der stort engagement.
- j. Hold 10, Lars Kjeldergaard, ”gå” hold, her er der også rigtig god opbakning til dette gå-hold. Dette hold har et lidt højere tempo end Power Walkerne, derfor supplerer de hinanden rigtig godt.

8. Generalforsamling i marts 2025.

- a. Formandsskifte – er der dukket emner op? Som forberedelse til det kommende formandsskifte, sætter Torben, Jesper og Carsten sig sammen for at skrive et ”årshjul” for, at få visualiseret hvad der er af aktiviteter i et kalenderår.
- b. Generalforsamlingen afholdes, som sædvanligt på Ådalens skole igen.
- c. Ulrich foreslog om det var en ide at der også bliver serveret kaffe og kage ud over sandwich? Dette vil blive taget med i overvejelserne når generalforsamlingen forberedes.

9. Evaluering af dagens møde og fastlæggelse af næste mødedato.

- a. Tirsdag 12. november kl. 19.30 i hallen på 1. sal. – Torben bestiller lokalet.

10. Eventuelt.

- a. Iab.

Afbud: ingen

Tak for et godt møde.

**Næste bestyrelsesmøde afholdes tirsdag d. 12. november 2024 kl. 19.30
i Frederikssund Hallen, 1. sal.**