



Løbeklubsmøde 2010

Referat NALK, 05-10-2010
34 fremmødte til mødet.

Dagsorden:

- Pkt. 1 – Valg af dirigent og referent.
- Pkt. 2 – Beretning ved Formanden.
- Pkt. 3 – Fremlæggelse af regnskab.
- Pkt. 4 – Fremlæggelse af budget.
- Pkt. 5 – Forslag.
- Pkt. 6 – Valg af formand for 2 år.
- Pkt. 7 – Orientering om fremtiden.
- Pkt. 8 – Eventuelt.

Formanden Rikke byder velkommen til NALK

Pkt.1

Flemming Ulka vælges som dirigent, Kenneth Sjørslev Bruun som referent

Pkt.2

Formandens beretning:

I begyndelsen af december mødtes 4 personer i NAB's klubhus (Jan Simonsen, Bente Sørensen, Bjarne Schultz og Rikke Skuldbøl). Formålet var at drøfte muligheder for evt. opstart af løbeklub i Nørre Alslev. Gruppen blev enige om, at der var basis og behov for dette. Vi begyndte herefter at søge efter emner til et løbeudvalg, som kom til at bestå af 7 personer. Udvalget tog kontakt til DGI ud fra et ønske om at koble sig til projektet "Løb med DGI" - et projekt som skulle strække sig over 30 uger på 6 forskellige niveauer. Herefter gik jagten ind på hjælpetrænere, og vi nåede op på 15 stk. I begyndelsen af marts blev der afholdt infomøde på Nørre Alslev Bibliotek med flot fremmøde. Her blev klubben præsenteret og DGI fremlagde det kommende projekt. Hjælpetrænerne gennemførte et kursus over to aftener for at være klædt på til de kommende udfordringer. Nogle trænere påbegyndte DGIs løbetræneruddannelse. Jan Simonsen har gennemført træner uddannelsen, og flere trænere er snart færdiguddannet. I næste weekend deltager tre trænere fx i marathon-modulet. I november afholdes Basiskursus i NAB's klubhus for de løbetrænere der endnu ikke har gennemført det. Målet er at alle trænere mindst har Basiskurset. Klubben prioriterer uddannelse af trænerne højt. Således går mange kontingent kr. til dette formål. Ved NALK's første træningsdag deltog 101 løbere!!! Der er gennem foråret og sommeren blevet trænet hver tirsdag og torsdag. Løb med DGI er nu ved vejs ende, og vi skal til at træne som "ægte NALK'ere". For fremtiden trænes hver tirsdag og torsdag kl. 19 fra NAB's klubhus. Tirsdag er der mulighed for at træne på følgende hold: ganghold, begyndere, 5 km. og 10. km. Torsdag vil træningen være mere legende med

NALK Nørre Alslev Løbeklub NALK

interval, fartleg osv. Indenfor hvert hold trænes på flere niveauer, så der er mulighed for deltagelse af alle. Det koster 300 kr. om året at træne i NALK, og der er gratis refleksveste med klubbens logo til de 60 første medlemmer. Som noget nyt blev der før sommerferien etableret et børnehold, som kører med stor succes og gennemsnitligt 10 børn pr. gang. Holdet træner hver tirsdag, indtil november. Derefter er der træning for børnene den første tirsdag i hver måned kl. 19 samme sted som de voksne. Til foråret, fortsætter træningen igen hver tirsdag.

I juni arrangerede klubben løb med 5 og 10 km. distancer i forbindelse med Nørre Alslev Byfest. Her var et flot fremmøde.

Klubben og trænerne ser med glæde frem til den kommende tid i samarbejde med løberne. Det har været 30 gode uger, hvor rigtig mange har rykket sig markant.

Pkt. 3

Fremlæggelse af regnskab. I Wendys fravær, er det Jan Simonsen der fortæller om årsregnskabet.

Pkt. 4

Fremlæggelse af budget. Vi regner med 60 voksne samt 10 børn.

Pkt. 5

Ghita Ege-Møller foreslår en babyjogger som kan udlejes, så børnefamilier med små børn også har mulighed for at kunne løbe med. Babyjoggere koster mange penge, så hvis der evt. kunne sponsoreres sådan en ville det være dejligt.

Rikke Skuldbøl foreslår de fremmødte om der var stemning for om vi i klubben skulle lave nogle sociale arrangementer.

Vibeke Hoby Holman foreslog en afslutningsgrillkyllingaften, for at markere afslutningen af Løb med DGI. (nogle havde sagt siden vi startede at de ville ned på grillen bagefter og have en grillkylling, men aldrig blevet til noget)

Frank foreslog en nørdeaften om at lære at bruge disse garmin-ure, så man kan lære at blive bedre til at bruge dem. En god ide, der arbejdes videre på.

Rikke Beske Larsen spurgte til træning af at strække ud, Flemming Ulka påtager sig opgaven og vil instruere i det.

Pkt. 6

Rikke Skuldbøl trækker sig som formand pga. flytning fra byen. Jan Simonsen foreslås som ny formand, og blev valgt. Jan Simonsen fortalte, at først efter NAB's generalforsamling, hvis han også bliver valgt der, vil han være formand, men indtil da, vil han være kontaktperson for NALK.

Pkt. 7

Orientering om fremtiden. Jan Simonsen viste grafik for tirsdagstræningen med km-inddelinger og de tider man skal kunne løbe dem på /pr 1km. Der er også vist hvilke trænere der har hvilke hold.

Torsdagstræningen vil være interval, fartlege, stigningsløb samt bakk løb. Uanset hold, dog er gang og begynderhold undtaget.

Der spørges til om træningen kan være tidligere på dagen ... mange arbejder i København eller står i butik, så mange trænere vil ikke kunne være klar før. Der blev holdt en afstemning om tidspunktet, kun 15 kunne træne fra kl. 18 om tirsdagen, så der holdes fast i at træningen starter kl. 19.

Pkt. 8

Nørre Alslev Løbeklub

Vibeke Hoby Holman spørger ud til hvad folk har at sige til hvordan træningen har været for løberne. Der snakkes om at det er vigtigt at løbe samlet i den trup, man løber i, og sørge for at de forreste hurtige løbere løber ned bagerst og sørger for at alle er med og kommer samlet tilbage. Ghita Ege-Møller efterlyser også en stærk ånd i klubben hvor at man sørger for at hvis der er noget der er galt/i vejen på holdene, at der er vigtigt at få snakket om det og få løst problemerne i stedet for at snakke ude i byen om det.

Dirigenten takkede for god ro og orden.