

Motionsafdelingens beretning "Året der gak" -2017

Så er det tid til en status for 2017

Igen et år med mange aktiviteter og med flere nye tiltag i motionsafdelingen.

Vi er i motionsudvalget 5 medlemmer, efter at "kongen" abdicerede i jan 2017 ☺ :

Vi er ; Jørgen Bang, Birgitte Krejbjerg, Inger Olesen, Finn Andersen og undertegnede .

Vi deler alle poster ligeligt – dvs. ca. 20% af alle poster og arbejdsopgaver er fordelt på hver af os.

Vi føler selv i udvalget at denne konstellation fungerer fint – så det fortsætter således.

Vi var 286 medlemmer, det vil sige en afdeling med en mindre tilbagegang fra 315 året forinden. De seneste år har vi været ca. 300 medlemmer i snit.

Vi synes ellers vi gør hvad vi kan for at forny os og hele tiden holde "gryden i kog".

Der skal måske tænkes i nye baner , eksisterende arrangementer skal måske nytænkes osv.

Derfor blev der afholdt klubudviklingsaften i november , serieløbene ændret og Givskov Løbet blev flyttet ned til Strandtangen ved skov og fjord, Årets træner kåring indført osv.

Året der Gak :

8-1-2017 :Året 2017 startede med Nytårsløb og det blev afviklet som vanlig med fin tilstrømning og afvikling med 350 deltagere der trodsede kulden.

11-1-2017: Vi startede version 3.0 af nyløberholdet "Fra sofa til 5 km" – holdet var hurtigt fyldt op med 25 nyløbere og de 7 dygtige og motiverende trænere. Finn kan du huske om det var her Folkebladet lavede et indslag i avisen ???
Senere startede version 4.0 op den 16-8-2017 .

Der har været 5 serieløb i årets løb og de har været besøgt af 95 forskellige løbere gennem året. Desværre uden den helt store interesse af løbere fra andre klubber.

Nyt var at 3. afdeling Trailløb hvor 20 deltog– den 6.5 – blev afviklet sammen med Rosenhøj Grandprix . Vi har tænkt os at røre lidt i gryden mht pointsystemet – mere herom senere.

18-3-2017: Fælles løbetur –30 km på Salling Natursti – alle var med rutebil fra Skive til Glyngøre med hjemløb. Nogle stod på ruten undervejs . Der var sørget for udlagte vandposter . Den 19/11 var vi på en social løbetur omkring Ørslev Kloster hvor distancen var 10 km . Stor tak til Keld Vejlgård for initiativet !

10-4-2017: 70 SAMere deltog i hyggelig klubaften med Trimtex fremvisning, sandwich og kaffe samt motiverende foredrag med lokale Thomas Grønnemark – med temaet Doven Energi.

24-5-2017 : Onsdagstræning 7 km trailtur ude i Skive Plantage – Et nyt tiltag – vi kører ud samlet fra stadion for at komme ud på nye løberuter i forår/sommerperioden . Vi var 25 SAMere der fulgtes rundt på – for mange – nye spor . Bagefter fik vi vendt turen over en flaske vand.

27-05-2017 SAM havde er hold bestående af 33 SAMere der deltog aktivt i årets ”Stafet for Livet” – her blev der på et døgn indløbet 3.000 kr. til Kræftens Bekæmpelse – Samlet gav arrangementet et flot overskud på 300.000 kr. Vi vil kraftigt opfordre alle SAMere til at deltage igen her i sidste weekend i maj 2018 – samtidig vil vi opfordre til at flere omgangssponsorer melder sig (henvendelse til Inger Olesen ??)

Vi har afholdt 2 x Fællesspisninger i 2017 (30/5 og 12/10) med hhv. 50 og 56 spisende. Der er således plads til ca. 20 flere SAMere . Det er Grethe Larsen – chef for arrangementsudvalget -der står bag planlægningen.

17-6-2017 Skovtrolde løbet blev afviklet – 47 deltog og der var hyggelig spising og aftenhygge på ”Det Italienske Bøfhus”

2-7-2017 Start på fortræning frem mod SkiveLøbet på alle onsdage 17.30 som en del af vores alm træninger . Der var desværre lidt forvirring omkring annoncering med Fortræningen ...

8-7-2017 Fur Rundt – klubtur med gratis bus. Der var 16 løbere og 10 vandrere. Skuffende 5 valgte at køre gratis med bussen.

23-8-2017 GivskovLøbet 2017 genopstod – denne gang med start/målområde på Strandtangen. 8 km smuk og varieret tur i skoven ud langs fjorden og vende ved Marienlyst og retur. Vi fik god respons og vi fik en djævelsk fin omtale i Skive Folkeblad. Ca. 100 deltog og der er potentiale til mange flere.

31-8-2017 Træner TeamBuildingsAften . 25 trænere var samlet til TEAM-udfordringer ledet af firmaet DARE. Samarbejdet i grupper og de kreative ideer blev kraftigt udfordret og vi lærte hinanden lidt bedre at kende. Vi sluttede af med hyggelig fællesspisning. Det blev efterfølgende besluttet at trænerne fremover mødes til en årlig RystesammenAktivitet.

23-9-2017 Den årlige klubtur til Skånsø – 40 SAMere deltog i løb i det kuperede teræn og efterfølgende hygge med grillpølser og øl/vand. Jørgen Bang var arrangør.

4-11-2017 Klubtur til Mejdal, hvor der løbes halvmaraton og ny 11 km rute. 40 SAMere deltog i den gratis bustur og lidt flere deltog i løbet. Efter hjemturen skulle mange til Klubfest i Vinde – her deltog 120 i festlighederne. Vi er blevet enige om at gentage arrangementet med bustur og håber det bliver en tradition fremover. Løb, bustur, kaffebord, en tår øl i bussen (hjemad) var en rigtig hyggelig optakt til festen 😊

23-11-2017 Foredrag med Kristina Extreme Running – den lille charmerende og seje lille pige fra Kolding tryllebandt de 55 deltagere med erfaringer og sjove samt spændende løbsoplevelser fra bla. et vildt 230 km Jungluløb.

Kristina Madsen træner pt. for at lave et verdensrekordforsøg på at løbe op af Kilimanjaro den 16-2 !
Man kan følge hende og rekordforsøget på Facebook
Distancer: 30,1 km op + 20 km ned Højdemeter: 4.295 m

2-12-2017 Juleafslutning – Debut på Fælles Juletræsdans på Rådhus torvet – alle holdene mødtes fra start på torvet og det var et flot oplevelse med de over 100 julesyngende og dansende SAMere .
Det er med til at give os lidt PR i byen, som positive og lidt tossede motionister 😊
Mere end 1.600 har set videoen på vores Facebook-side. Husk at like siden og følg med i Motions aktiviteter .

Apropos Facebook - Når vi opretter begivenheder som klubture, foredrag og fællesspisning så er det mit håb at atletik, orientering og triatlon deler disse opslag så alle kan få gavn og glæde af ”tilbuddene” Vi deler ligeledes begivenheder som Atletik DM, Familieorientering, Rosenhøj GrandPrix mv. Vi er jo én klub!

Vi har i årets løb også været involveret i projektet med anlæggelse af en Motionstrappe (mellem Violvej og Fjorden) i fint samarbejde med Skive Kommune og SET (Skiveegnes Erhverv og Turistråd) – Projektet finpudses nu af en landskabsarkitekt og forventes realiseret i løbet af 2018. Det giver os mulighed for puls og variation på vores træningsture.

Nu er 2018 i gang og hvilke løb og arrangementer, der arrangeres, er på og vil komme i kalenderen på hjemmesiden den kommende tid.

Efter Klubudviklingsdagen blev følgende tiltag vedtaget til at pleje og fastholde medlemmer i motionsafdelingen:

- Kaffehygge på onsdage efter træningen kører på 3. måned (Jørgen Bang, Inger Olesen, Finn Andersen ???på skift
- Musik som en del af opvarmningen er i gang – de opvarmere der ønsker det kan bruge mobilt højttaleranlæg og tilkoble egen mobiltlf. (praktisk kan aftales med Finn)
- Mentorordning – alle nye løbere skal tilbydes en mentor – her er det ideen at nyløberne får en SAMmotion mentor til at ”holde i hånd” og drikke en kop kaffe sammen. Konceptet er stadig under udarbejdelse

Af andre tiltag/projekter i 2018 kan nævnes :

- Løbsudvalget (Finn A, Niels Henrik Simonsen, Henning Hajsland) barsler med et nyt – mere fair og gennemskueligt -pointsystem til serieløbene – i håb om at det kan tiltrække flere deltagere.
- Offentliggørelse af Serieløbsvindere og Klubmestre straks efter afvikling af 5. afd. Serieløb
- Evt. nyt koncept til Skovtroldeløbet – hvor cut-omgangstiderne for +40 år lempes -især for herrerne! Det vil forhåbentligt give flere mulighed for og lyst til at deltage!

- Givskov Løbet 2018, bliver i år en søndag formiddag, succesen på Strandtangen gentages – vi håber at både Djævelen og Klovn kommer igen 😊
- ”Fra sofa til 5 km” version 5.0 er lige skudt i gang og der er næsten udsolgt !
- Foredrag i marts med marathon- & ultraløber Henning Bechman – alias Filuran (Debut)
- Nyt løb i samarbejde med Pinen & Plagen – Bro-& Baneløbet 23.06.2018 – genoplivelse af det gamle Nykøbing Skive Løb som døde i 1998. Nu er løbet ikke kun for de få rå – men for alle – på de 5 distancer – 5, 10, 21, 30 og 42 km. Alle med mål på Posthustorvet Skive, hvor vi arrangerer torvehygge med musik , stemning og sommervejr.
 - tag en kopi med hjem og få jer nu tilmeldt , tak.
- ????

Tak til alle medlemmer i Motion for jeres engagement i klubben. Tak for det altid gode humør I skaber hver gang der er træning.

Tak til vore sponsorer Bent Siewertsen, Rettrup Auto, DEIF A/S, Givskov løb, Trimtex, De blå busser og SparNord Bank.

Tak til de 32 trænere i Motion som er hele rygraden i vores fine motionsafdeling.

Tak til alle der giver en hånd med på alle fronter. Især en stor tak til cafeteria-bestyrer, kaffeværter, +60 gruppens hjælpsomhed ved løb og alle i andre frivillige der er hele baggrunden for at vores klub er så velfungerende.

.
Mvh Kim Høxbro

Skive AM Motion.