

Årsberetning 2019. Motionsafdelingen.

Status på 2019.

Masser af gode SAM-timer er tilbragt her i/ved vores gode faciliteter/skønne natur: Fælles udgangspunkt er løbeglæde, og at få sved på panden sammen med andre; det giver styrke både fysisk og mentalt.

Motionsudvalget: Jørgen Bang, Finn Andersen, Birgitte Krejberg, Kim Høxbro og Inger Olesen; fortsatte uændret fra 2018 med deling af opgaverne. Desuden 3 underudvalg: 1.Trænerudvalg: Bente Søballe og Frank Roed Andersen. 2. Arrangementsudvalg: Grethe Dahl Larsen.3. Løbsudvalg: Finn Andersen og Niels Henrik Simonsen. Ubesatte pladser i underudvalgene.

Dette år har budt på både velkendte og nye aktiviteter. Vi har bestræbt os på at imødekomme forslag og ønsker fra øvrige medlemmer, f. eks klubture/fællesarrangementer: Noget lykkes selvfølgelig bedre end andet.

Medlemstallet 224. Flere har lyst til at kombinere træningsmulighederne og vælger derfor medlemskab i tri-afdeling. Andre løbeglade danner egne grupper, eks i nærområdet, og på tidspunkter der passer med arbejde/familie. Outdoor-træning kørte hen over sidste vinter, men stoppede pga for få interesserede. Træningen god, men alm. løb er tydeligvis det primære ønske.

NYTÅRSLØBET 6/1 med flot deltagelse af 349. Gåturen er nu også en veletableret og kendt mulighed.

Den 16/1: 30 pers møder til nyt hold "SOFA til 5 KM", 12 var med ved afsluttende løb på digerne 15/5. Et par stykker er nu med som trænere på 2020-holdet 😊

SERIELØB blev igen til Serieløb – efter sæson som Running Cup Skive. Den gamle betegnelse ville ikke slippe. Nyt dette år har været muligheden for at koble 3 ekstra arrangementer på – i samarbejde med Tri-afdelingen. Nemlig 28 km cykel, 650m svømning (KCL), og Thise Minitri. Desuden var et af løbene natløb i skoven med uhyggetema: Lige godt 100 børn og voksne tog godt imod dette på en fredag aften. I alt har 203 deltaget i Serieløbene, det er 100 mere end året før! Vigtigt at nævne, at deraf 55 ikke-SAM'ere (dvs. indtægt 5500 kr). Så et godt arrangement, som tiltrækker løbere fra både Thy og Nordjylland. God eksponering vigtigt!

STAFET for LIVET sidste weekend i maj. God opbakning til Skive AM-holdet fra 57 deltagere og vores omgangs-sponsorer: Thøgersen Tagdækning og Bang Biler A/S. Det gav i alt 14000kr til Kræftens Bekæmpelse, flot.

BRO-BANELØBET 22/6: Arrangeret i samarbejde med Pinen og Plagen på Mors; vellykket løb i flot vejr til de 394 deltagere på fire forskellige distancer. Start i Skive og mål i Nykøbing.

SKOVTRULD 29/6: 51 deltog på den kuperede strækning rundt i skoven. Skovtroldene blev Kirsten Sigaard med 12 omgange, og Egon Laursen med 13 omgange. Om aftenen dejlig mad og evaluering på Det Italienske Bøfhus.

ROSENHØJ GRAND PRIX 24/8: Strabadserende trailrute på rigtig varm dag i vand, bakker og skov; til lykke til Kim Høxbro, der kom i fornemt selskab med sit maraton nr 100.

Sidste onsdag i august havde "Sofa-trænerne" planlagt et godt TRÆNERARRANGEMENT. Her blev motorikken afprøvet med kørestolsrugby – Allan Jensen fra Højslev var den inspirerende instruktør. Lækker mad efter anstrengelserne.

KLUBTURE

Royal Run 10/6 i Ålborg, fælles bus og næsten 40 løbere fra Skive AM.

22/9. Dollerup bakker/ Hald sø. 2 ruter i skønt terræn og perfekt vejr, god tilslutning. Efterfølgende hygge med grillpølse, drikke, kaffe, kage.

Mejdal halvmaraton 2/11; igen mulighed for fælles bus. Mulig optakt til vellykket Efterårsfest om aftenen.

FOREDRAG, FÆLLESSPISNING og andet godt.

*Fællesspisning i februar og juni. *Foredrag om kost med diætist Siw Rosenvinge.* I efteråret besøg af Martin Vangsgaard, som fortalte om sit forløb "Fra misbruger til ultraløber". * Medlemmer været på trænerkursus, og fået ny inspiration til glæde for os alle sammen. * Kursus om livredende førstehjælp blev benyttet af 8. * Yoga m/DGI instruktør "optimer dit løb"

DET BLOMSTRER....

Onsdagskaffe fungerer godt, her en kort snak på kryds og tværs mens pulsen kommer ned. Gågruppe en anden god mulighed for tilknytning til klubben, enten pga løbetrætte ben eller efter skade/sygdom. Gode søndagsture ud i vores egn, hvor vi ellers ikke ville komme.

TAK for et godt år til glade medlemmer, som kommer i al slags vejr.

TAK til medlemmer, der har givet noget af deres tid som f. eks træner, i udvalgsarbejde, lavet kaffe, kridtet ruter, koordineret fødselsdagshilsener, lavet nyhedsbreve og passet Facebook

TAK til sponsorer ??

Med håb om godt 2020 for SAM.

På motionsudvalget vegne, Inger Olesen