

Generalforsamling 31. januar 2019

Formandens beretning 2018

2018 var Mejdal-Halgård Motions 37. sæson og mit første år som formand.

Der har i årets løb været afholdt 9 bestyrelsesmøder.

Den 31. december 2018 var der:

Medlemsstatistik:						
Kontingent type:	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Aktive Medlemmer	105	113	140	186	200	208
Aktive medlemmer 2. halvår	3	5				
Begyndertræning - incl. kontingent	12	12	3	13	23	?
Begyndertræning - Projekt (01.01.-30.06)	32					
Jog & Go	46	55				
Passive medlemmer	33	29	33	13		
Ungdom under 25 år	4	3	1			
I alt	235	214	176	212	223	208

Jog & Go har haft en lille tilbagegang.

Totalt set er vi gået frem i forhold til 2017.

Træningen:

Jog & Go:

Jog & Go er et godt gennemprøvet koncept, som nu har kørt i snart 20 år. Det er en frisk gåtur på 3 – 5 el. 7 km. Om sommeren er det mandag aften og i vinterperioden søndag formiddag. Vi råder over en flok fantastiske guider, som på skift tager ansvar for ruterne. Der er 15 – 20 deltager i vinterperioden og op til 60 om sommeren når vejret viser sig fra sin bedste side.

Jog & Go har også sociale ture til spændende steder i omegnen, gerne med kaffe og kage, i år bl.a. til Ølgryde plantage en dejlig sommeraften. Julefrokosten har de sidste par år været henlagt til golfklubben i Råsted. Jog & Go hjælper også gerne med at holde Mejdal ren i den årlige rengøringsdag i foråret, noget som flere af deltagerne også gerne praktiserer på de ugentlige ture.

Stor tak til guider og deltagerne for mange gode ture sammen og ikke at forglemme den sociale snak.

Løbetræning / Motion+:

Ugens løbetræning er uændret tirsdag og torsdag kl. 18.30 og søndag kl. 10.00. Alle med start fra hallen.

Lørdag morgen kl. 8.00 mødes nogle af de morgenfriske i Vestre Plantage til et frisk morgenløb.

Motion+ træningen har været tilbudt hver torsdag helt frem til Vestjysk Halvmaraton. Motion+ har været en meget varieret specialtræning. Men det er ikke mere specielt end at træningen er for os alle. Vi kan alle på hver vores niveau få gavn af denne træning, enten for at blive hurtigere, holde niveau, blive mere robust, så vi kan minimere skader eller bare have det hyggeligt sammen med andre løbere.

Stor tak til trænersteamet i Motion+ som består af Brian, Tommy og Uffe.

Ruteplanlæggere er: Ole Gunnar, Hans, Tommy, Brian og Uffe der på skift en uge ad gangen lægger løbsruter på hjemmesiden. De skriver på Facebook, hvem der er fartholder den næste uge (som en lille reminder). Da det er svært at rekruttere nye trænere, har fartholderne fortsat den opgave, at de skal sætte sig ind i ruten og på skift sørge for, at grupperne bliver sat i gang (det har dog knebet lidt med igangsætning i den senere tid).

Søndag er som tidligere år fartholderfri. Her finder vi ruten på hjemmesiden og finder sammen i fartgrupper, som passer til vores eget tempo. Stor tak til ruteplanlæggerne for jeres utrættelig planlægningsarbejde.

Fartholderne:

Vi har også i år kun haft fartholdere hver tirsdag i fartgrupper < 5:30 min/km, 6:00 min/km, 6:30 min/km og 7 min/km. Vi har vurderet at det er tilstrækkeligt med de grupper.

Teamet af fartholdere falder lidt fra år til år, bl.a. på grund af, at flere bliver skadet og nogle stopper som fartholder.

Tilgangen kan desværre ikke følge med afgang, så hvis der er nogen, som gerne vil give en tjans med i fartholder teamet, så er I meget velkommen. Send venligst mail til undertegnede med besked om hvilken fartgruppe(r) i gerne vil være fartholder i.

[Fartholderplanen](#) samt en [liste](#) over alle fartholdere kan findes på hjemmesiden, hvor de altid er opdateret. Vi har i år og fortsætter med reglen om, at man lige selv prøver at finde en afløser, hvis man alligevel ikke kan være fartholder den dag man nu er sat til at være det. Tak til alle fartholderne for jeres indsats.

Begyndertræning:

I 2018 har begynderteamet igen tilbudt begyndertræning med start i januar måned.

Der har ikke været nogen diskussion om, om vi skulle fortsætte med projektet. Det er et rigtig godt projekt, som begynderteamet tilbyder og som giver adgang til nye medlemmer.

Begynderstatistik:							
Kontingent type:	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
Begynder - Projekt (01.01.-30.06)	32	39	44	43	76	135	89
Begynder - Projekt incl. Kontingent (01.01.-31.12)	12	12	3	13	23	?	13
Begynder - Kontingent (01.01.-31.12.) Medlemmer	9						
Total begyndertræning	53	51	47	56	99	135	102

Efter "Søen Rundt" sluttede begynder-projektet. Begynderne blev opfordret til at melde sig ind i klubben og fortsætte deres træning her. En ud af de 32 har benyttet sig af tilbuddet, der var 12 som havde besluttet sig fra starten. De 9 som havde tilmeldt sig begyndertræning incl. kontingent for hele året, var de to "gamle" medlemmer, så tilvækst af nye medlemmer blev på (1+12+7) 20 nye medlemmer.

Begynder teamet har endnu engang gjort det rigtig godt i 2018, stor tak til teamet og alle jeres hjælpetræner for indsatsen.

Arrangementer:

Vestjysk Vinterløbs 28. sæson:

Vinterløbene blev afviklet for 28. gang i samarbejde med Holstebro Løbeklub og AK Kilen, Struer.

Fra Mejdal-Halgård Motion var det Søren Rahbek, Tommy Nielsen og Halling Boutrup, der stod for løbet.

I 2018 sluttede Vestjysk Vinterløb igen i Mejdal med den traditionelle fællesspisning.

Vinterløbene:							
Klub - By	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
AK-Kilen Struer	242	280	245	324	276	270	-
Holstebro Løbeklub	231	277	223	316	265	298	-
Mejdal-Halgård Motion	251	254	221	284	292	326	-
Samlet antal gennemførte:	724	811	689	924	833	894	-

Det samlede deltagerantal faldt lidt i forhold til 2017.

Søen Rundt og Vestjysk Bank Børneløbet

Den 7. juni afvikledes "Søen Rundt" for 16. gang.

Der er efterhånden mange løb vi kan deltage i, så der er kamp om løberne. Søen Rundt og Vestjysk Bank Børneløb er stadig et af de store lokale løb i området. I år har vi haft en fin fremgang, måske pga. det gode vejr vi havde op til løbet.

Der var 806 løbere, hvilket er en fin fremgang i forhold til 2017 (cirka 34%). Vi håber, at vi kan stabilisere os på dette niveau.

Igen i 2018 havde vi stor glæde af samarbejdet med byfesten i Mejdal. Vi kunne nyde godt af de faciliteter, som byfesten havde arrangeret. Opløbet hen over fodboldbanerne syntes vi var en rigtig fin opløbsstrækning.

Søen Rundt & Vestjysk Bank Børneløb:							
Distance	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
10 km	162	155	226	272	358	390	344
5 km	229	152	189	212	194	170	150
3,2 km - Børneløb	270	201	193	160	141	93	135
400 m - Børneløb	145	95	142	130	130	134	147
Samlet antal gennemførte:	806	603	750	774	823	787	776

Tak til alle hjælpere for jeres indsats i forbindelse med afholdelsen af Søen Rundt & Vestjysk Bank børneløb.

Vej Fest I Vest:

Lørdag den 29. september afholdte vi i samarbejde med 7 andre foreninger Vej Fest I Vest, med Leif Lundstrøm fra DGI i spidsen for arrangementet. Mejdal-Halgård Motion stod for opbygning af start og mål området om fredagen, samt afvikling af cykelløb og børneløb lørdag formiddag. Det blev en stor succes, da der var omkring 7000 deltager. Bestyrelsen indstillede de 8 foreninger til Holstebro Idrætsråds Pokal og Pris for dette usædvanlige samarbejde. Vi 7 foreninger indgår i fællesskab blandt kandidater.

Vestjysk Halvmaraton:

Den 3. november afviklede vi Vestjysk Halvmaraton for 21. gang.

Løbet er "Sølv certificeret" hos DAF og er således med i www.motiondanmark.dk løbskalender.

På baggrund af faldende deltagerantal i 2016 lavede vi en alternativ kort rute på 11,1 km ruten i 2017, hvilket var en stor succes og i år 2018 kom endnu en kort rute til på 5,5 km.

Dette var også en stor succes. Vi havde 141 deltagere på den korte rute (5,5 km) og en fremgang fra 222 til 266 på 11,1 km ruten i forhold til 2017, hvilket er yderst tilfredsstillende. Total var der fremgang som følge af disse tiltag i år fra 1011 (i 2017) til 1122 (i år 2018) løbere på de 3 distancer (det er en fremgang på cirka 10%). Der var omkring 10 % som ikke kom til start. Vi havde 1224 tilmeldte løbere og 1122 gennemført.

Efter løbet udsendte DAF et spørgeskema til alle deltagere og ca. 36% svarede på spørgeskemaet.

Alle besvarelser kan du læse ved at trykke [her](#): Af de mange svar var der stor ros til de korte ruter, som rigtig mange håbede ville fortsætte og der var mange der syntes at det var et positiv tiltag i forbindelse med Vestjysk Halvmarathon. Hvis vi selv har nogle spørgsmål som vi ønsker sat på fremtidige spørgeskema, så må vi gerne byde ind med det.

I år blev der på halvmarathon ruten sat ny løbsrekord. Thijs Nijhuis kom ind i tiden 1.09.13, hvilket forbedrede den gamle rekord fra 2014 med 12 sekunder. Nr. 2 på halvmarathon ruten kom bare et sekund senere, altså i tiden på 1.09.14 og nr.3 kom ind i tiden på 1.09.47 hvilket også er en rigtig fin tid. Kun 22 sekunder efter den gamle rekord.

Vestjysk Halvmarathon:						
Distance:	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Halvmarathon	715	789	749	966	1.188	1.265
Hurtigste mand:	Thijs Nijhuis Boligselskab Sct.Jørgen Ny rekord 1.09.13	Thomas Sand Nielsen A.K. Holstebro 1.11.22	Thomas Sand Nielsen A.K. Holstebro 01.13.50	Thorkild Sundstrup Aahus Fremad/Pi Aahus 1.10.07	Ulrik Heitmann Århus 1900 NY rekord 1.09.25	Andreas Sjurseth Fysioterapien Sct. Jøren 1.10.23
Hurtigste dame:	Line Brandt Pedersen Multiperformance 1.28:29	Ulla Binderup Jacobsen Viborg AM 1.27.31	Lotte Gindeskov Andersen Holstebro Løbeklub 1.23.00	Lone Balling Hansen Gardiner, Skive NY rekord 1.18.45	Louise Søby Alpi 1.25.46	Luise Sønder Givskud Løb/Skive AM 1.22.21
VHM Søen Rundt 11,1 km	266	222				
Hurtigste mand:	Thomas Esbensen Herning Løbeklub 0.38:17	Anders Mondrup Brande Motion 0.43.10				
Hurtigste dame:	Trine Andersen (Klub ikke oplyst) 0.45.08	Trine Andersen (Klub ikke oplyst) 0.45.14				
VHM Uhresø Rundt 5,5 km	141					
Hurtigste mand:	Jesper Reinhold Holstebro løbeklub 0.20.07					
Hurtigste dame:	Hannah Odgaard Jacobsen Lemvig Løbeklub 0.25.56					
Samlet antal gennemførte:	1.122	1.011	749	966	1.188	1.265

Vejret var rigtig fint, så på dette område har vi været heldige. Løberne fik en rigtig fin oplevelse med hjem. Kagebordet i hallen var som sædvanlig en stor succes.

Det var i år nogle hektiske måneder op til løbet. Vi havde i år fået lavet 10 stk. banner og 200 stk. plakater, som blev sat op på hegn og i lygtepæle forskellige steder i byen for at gøre opmærksom på Vestjysk Halvmarathon. Vi syntes, at det har

været pengene og energien vær med dette tiltag og som vi har hørt forskellige steder fra, har vi været mere synlige i bybilledet med banner og plakaterne. Vi kan bruge dem i flere år. Faktisk var der kun nogle få stykker, som gik i stykker. Søren Rahbek m.fl. var også rigtig gode til at bruge Facebook og Søren havde flere konkurrencer kørende for at få flere til at tilmelde sig i god tid. Halling har lavet en oversigt hen over tid med antal tilmeldte op til Vestjysk Halvmarathon, så i fremtiden, bedre kan sige om det er tilfredsstillende med tilmeldinger på et givet tidspunkt. Parkeringspladsen i fårefennen fungerede godt og i år havde vi sikret lys fra hallen til parkeringsområdet. Politiets ordenskorps hjalp med afvikling af trafikken til Mejdal, ved Ringvejen og på ruten. Den 25. november var alle som har været hjælper ved et eller flere af vores løb i 2018 inviteret til spisning i Råsted på Holstebro Golfklubs Café. Tak for jeres hjælp i 2018. Uden jeres hjælp kan vi ikke afholde vores løb arrangementer.

Andre løb og ture:

Ifølge årshjulets kalender var der lagt op til følgende:

- Klubtur til Ærø den 11-13. maj.
- Ladywalk i Agger den 28. maj.
- Stafet for livet den 2-3. juni, med Daisy som holdkaptajn for Mejdal-Halgård.
- Ådal-Stafetten som desværre blev aflyst i år.
- Bremdalløbet den 5. juni.
- Storålbøbet den 26. august.

Der var også nogle, som selv arrangerede en tur:

- Turen gik til Weinstrasse løb i Tyskland, hvor der skulle løbes halv- eller hel marathon.

Årshjul:

Hvis du har en tur eller et andet event, som du syntes vi skal deltage i, så må du gerne komme med dine oplysninger i god tid, så årshjulet kan lave deres anbefaling til bestyrelsen / klubbens videre planlægning. God tid er i dette sammenhæng 1 - 1½ år før, da vores sæsonkalender gerne skal være på hjemmesiden inden årsskiftet og vi skal gerne kende planlagt klubtur til følgende år. Årshjulet består af Søren, Solveig, Hanne Søre og Frede. Hanne Søre har dog valgt at stoppe i udvalget, så der er en plads ledig i dette udvalg. Stor tak til udvalget arbejde.

Vi må gerne blive bedre endnu til at støtte op omkring de lokale løb. Først i januar deltog ikke mindre end 22-25 her fra klubben i Oddesund Trailløb. Det var dejligt at se den opbakning til et lokalt løb.

Sociale islæt i foreningen:

Sidste lørdag i januar blev årets klubfest holdt. 65 personer deltog i året klubfest hvor det i år var Tjip og Tjap som underholdt. En fantastisk aften hvor dansegulvet var fyldt med glade mennesker.

Det er ved denne festlige lejlighed, at "Årets Motionist" kåres.

Der var indkommet flere fine indstillinger på personer, som alle var berettiget til titlen.

Det blev Uffe Lambæk, der løb med sejren. Tillykke til Uffe.

Festudvalget havde gjort et stort stykke arbejde. Stor TAK til Dorthe, Bente, Karsten og Frede.

Forårsturen gik i år til Husby Klitplantage, hvor der både var mulighed for at løbe og gå en tur, samt tage en dukkert i skovsøen. Aftenen sluttede som sædvanlig med grillpølser, kager og hvad hjertet ellers kunne begære.

Royal Run:

I forbindelse med Kronprins Frederiks 50 årsfødselsdag, var vi flere som deltog i dette event, enten i Århus eller Esbjerg. Begge steder løb kronprinsen en mil. Et fantastisk event som blev afholdt i 5 byer, hvor kronprinsen startede i Aalborg, derefter Århus, Esbjerg, Odense og med afslutning i København, hvor han løb 10 km ruten.

Biatlon: 13 deltog i biatlon løbet og efterfølgende stødte 8 til det fælles sociale arrangement.

Sommerafslutningen stod løbeklubben for. Vejret var fint til arrangementet som blev holdt på Skovlund Shelterplads. Vi mødtes ved hallen, herfra kunne man gå, løbe eller cykle ud til shelterpladsen. Der var også nogle, som snød og tog bilen.

Sommersvømning i Mejrup er et fast arrangement på sommerprogrammet.

Efter løb, cykling og en svømmetur blev den medbragte mad spist og i år var vejret med os.

Tradition tro blev der den sidste aften, hvor der var sommersvømning, arrangeret socialt samvær med grill, vin og øl hos Inger og Otto. Super arrangement. Fantastisk udsigt og dejlige værtsfolk. Tak for det.

Marathon og halvmarathonture:

Årshjulet havde lagt op til to store arrangementer i 2018.

Ærø Marathon:

Her var vi 26, som havde tilmeldt os turen. Desværre kom Odd ikke med alligevel. Det var en rigtig hyggelig klubtur, hvor vi boede på Femmasteren. Et dejligt Hotel og Vandrehjem, med et rigtig servicemindet værtspar. Synd for Ærø Marathon gruppen at løbet ikke bliver til noget her i 2019.

Aarhus Kamstrup Nytårscuppen 2018:

Denne tur blev af en eller anden grund ikke til noget.

Personlig udfordring:

Søren Christensen har i år gennemført den sidste af de 6 Majors Marathon, Tokyo marathon d. 25. februar 2018. De 6 marathon er Tokyo, Boston, London, Berlin, Chicago og New York City Marathon.

Leif Jeppesen og Freddy Olesen, har løbet sammen i mere end 25 år. I år (2018) havde de forventet at have løbet 30000 km sammen, men de rundede først de 30000 km søndag den 13.1.2019. Stort tillykke med jeres præstation.

STOR TILLYKKE til jer for jeres præstationer. Vi er stolte af, at I er medlemmer af Mejdal-Halgård Motion.

Conventus:

Conventus fungerer i det store hele fint. Vi har stor glæde af systemet både til tilmelding til ture mv og tilmelding og betaling af kontingent, samt klubregnskab.

Vi finder stadig nye muligheder og forsøger at optimere og forbedre systemet. Der er nogle (måske mange), som har mødt problemer ved tilmeldinger og kontingentbetaling, vi hører gerne fra jer hvis I støder på problemer. Vi har derfor undersøgt muligheder for betaling af kontingent på anden og nemmere måde, betalingservice. Vi vil allerede kunne tilbyde dette her i løbet af 2019.

RaceResult:

Vi har i 2018 tager et nyt tidtagningssystem i brug "RaceResult" Det er et stort system som også anvendes i andre dele af verden. Det er 100% online. Tilmelding foregår direkte via RaceResult til DanRider her i landet, som så afregner med os umiddelbart efter at løbene er afviklet.

Vi har anvendt dette system til alle vores løb i årets løb, og det ser ud til at det har fungeret perfekt. Vi har ikke observeret nogen graverende fejl ved systemet. Søren Rahbek og Hans Østergaard er tovholdere på systemet. Tak for jeres store indsats.

Hjemmeside:

Mejdal-Halgård Motion har flere hjemmesider, men for os almindelige brugere af hjemmesiden, ser det ud til at være samme hjemmeside, hvor vi bare klikker videre til side for Vinterløb, Søen Rundt og Vestjysk Halvmarathon. Det ser ud til at fungere fint.

Skulle du alligevel have problemer med at finde rundt på hjemmesiderne, hører vi gerne fra dig.

Vi forsøger at gøre artiklerne på forsiden til små appetitvækkere. For at se hele artiklen skal man klikke på "Læs mere" i bunden af artiklen. Halling og Hans er tovholder på hjemmesiden og opdatering af disse. Stor tak for jeres indsats.

Udvalg:

Vi har 8 udvalg i klubben. De forskellige udvalg prøver vi at tilpasse og forbedre, så de blive mere effektive og dynamiske til gavn for medlemmerne og dem som sidder i udvalgene.

Vi har pt. Årshjulet, Træner-, sponser- og medie-, fest-, begyndertrænings-, vinterløbsudvalg, styregruppe for Søen Rundt og styregruppe for Vestjysk Halvmarathon. Det er Åses og min plan, at vi skal prøve at uddelegere nogle af opgaverne og ad den vej minimere mødeomfanget i styregrupperne Søen Rundt og VHM.

STOR TAK til alle udvalg for jeres utrættelige arbejde.

I gør alle et stort stykke arbejde for klubben, dens medlemmer og for bestyrelsen. Tak.

Bestyrelsen arbejde

Hvad har vi i bestyrelsen ellers arbejdet med, foruden alt arbejdet i forbindelse med de forskellige arrangementer som allerede er nævnt.

Anvendelse af OneDrive som arkiv

Vi har i årets løb fortsat processen med at anvende IT som værktøj og særligt som arkivering af alle dokumenter på fælles platform, så de forskellige dokumenter er tilgængelige for alle i bestyrelsen. Det gør arbejdsgangen noget nemmere at finde sidste nye version og vi kan arbejde i samme version fra hver vores lokalitet, vi er i øvrigt fri for at have mange forskellige versioner liggende på vores egne computer. Men vi er slet ikke i mål endnu, det kræver uddannelse og træning af os alle.

Privatlivspolitik

Vi har deltaget i kursus i privatlivspolitik flere gange i årets løb, læst hvad DGI og Conventus har skrevet om persondataloven. Herefter har vi gennemgået forenings arbejdsgange, hvad vi modtager af oplysninger og hvordan vi registrer og opbevare disse. På baggrund af det, har vi udarbejdet et sæt regler for os i bestyrelsen om hvordan vi vil behandle og hvor længe vi vil gemme disse oplysninger. Denne politikken er implementeret i vores [Privatlivspolitik for Mejdal-Halgård Motion](#) som kan findes på hjemmesiden.

Vi nåede at få implementeret politikken ind den 25. maj 2018.

Klubbens midler

Bestyrelsen blev bedt om på sidste års generalforsamling at fastlægge, hvor stor en buffer vi ønsker foreningen skal have. Vores bedste bud er, at der skal være minimum kr. 200.000 i beholdning, således vi kan tåle tabsgivende event, hvilket dog ikke er en målsætning.

Vi har arbejdet med hvilke principper der skal ligge til grund for anvendelse af midlerne. [Se principperne.](#)

Vi har været i gang med at fastlægge indtægter og udgifter, hvad vi støtter og hvilke løb vi ønsker at støtte, deltage i. Det kan være lokale løb som arrangeres af klubber hvor de støtter vores løbs arrangementer, Skive løb, Lemvig, Pinen og Plagen, Viborg AM og Århus 1900 dette arbejde er vi ikke færdig endnu (vi vil gerne have input fra Årshjulet). Se foreløbig oversigt over hvorfra vi får vores indtægter og liste over udgifterne – [indtægter og udgifter.](#)

Husk når I er ude til et løb: Mød op i løbetøj med klubbens logo! Husk ligeledes ved registrering at skrive, at I kommer fra Mejdal-Halgård Motion. (Ikke Mejdal-Halgård GIK, der er hovedafdelingen).

Tak til alle for hjælp og opbakning ved vores arrangementer i årets løb. Uden jeres indsats var det ikke muligt at afvikle alle vores løb.

Stor tak til bestyrelsen for jeres store indsats og engagement i arbejdet. Tak for et rigtig positivt og konstruktivt samarbejde i 2018. Tak til Uffe, som desværre har valgt at forlade bestyrelsen. Vi håber, du vil blive ved med at være en del af klubben og være med til at løse nogle af opgaver i klubregi.

Halling kom sidste år med et ønske om, at vores lille klub igen må få luft under vingerne. Det syntes jeg, at vi har fået lidt af i årets løb f.eks. fremgang med Søen Rundt og Vestjysk Halvmarathon. Det er 2 meget positive udviklinger. Jeg vil håbe at disse positive vinde må fortsætte med at blæse den rigtige vej.

Den 31. januar 2019.
På bestyrelsens vegne.

Jens-Erik

På valg: Sigrid, Frede, Uffe, Jonna og Halling