

## Motionsudvalgets Stormøde d. 29. november 2011-11-29

Efter at have evalueret sæsonen og tænkt de indledende tanker omkring næste år, havde vi i motionsudvalget indkaldt til stormøde for præsentere vores ideér og få inspiration fra klubbens medlemmer.

Der var mødt 23 personer op hvilket var et passende antal for at have en livlig diskussion og mange gode indslag.

Motionsudvalget præsenterede først målsætningen for udvalget, som jo er det grundlag som udvalget arbejder på. Denne er:

- *Sikre overgangen fra kursist til roer, ved at tilbyde en struktur og et netværk som giver mulighed dygtiggørelse udover kurset.*
- *At etablere et aktivt motionsmiljø i klubben for seniorer.*
  - *På flere niveauer således at der er plads til både aktive motionister og træningfreaks.*
  - *Højne motionsindsatsen, således at den enkelte kan blive udfordret på egne evner*
- *At medvirke til at medlemmer føler glæde ved at komme klubben med højere aktivitetsniveau i klubben til følge*

### Træning

På den baggrund havde motionsudvalget evalueret sæsonen og en af konklusionerne var at vores træning blev opfattet som værende for ambitiøs og elitær og derved "skræmte" mange knap så erfarne roere væk.

Derfor vil målsætningen for træningen blive ændret og vi vil arbejde på at køre træningen på 2 niveauer. Derved vil **både** nye roeres målsætninger om eksempelvis at kunne gennemføre Mølleåens Blå Bånd på 14 km distancen (og have en god oplevelse med dette) **og** de mere erfarne roeres ønske om at kunne træne langdistancer, blive tilgodeset. Endvidere vil vi omlægge træningen fra distancer til faste træningstidspunkter. Disse kunne f.eks. være mandag/onsdag kl. 18-20, lørdag kl. 9-11. Vil folk så træne mere, er de selvfølgelig velkommen til dette.

At køre træningen i 2 hold kræver imidlertid også at der kommer væsentligt flere til træningen, så hermed skal samtidig lyde en opfordring til alle som gerne vil blive dygtigere (uanset niveau), om at komme og deltage.

Træningen vil være en blanding af konditions- og styrkeøgende øvelser og lørdag vil være ture. På alle dage vil det også være muligt at få rettet teknikken lidt.

Motionsudvalget tror ikke at det vil være muligt at få en fast træner i 2012 og derfor søger udvalget at etablere et "trænerkollegium", hvis primære opgave bliver at sørge for en fastere struktur under træningen og have tid til teknikrettelser.

Så blev brutto løbs & turkalenderen præsenteret og her er der også lagt vægt på at vi kommer til at deltage i kortere løb således at man ikke nødvendigvis skal afsætte en hel dag (eller weekend til dette).

Så var der ellers tid til kommentarer ideér og spørgsmål og disse kom i en lind strøm.

Konklusionen fra forsamlingen var at det var en god idé at gøre træningen mere tilgængelig og det vil der givetvis komme flere deltagere på. Så var der også en diskussion om hvorvidt at der på træningstidspunkterne skulle være plads til de som ikke vil "træne" men bare "hyggero". Det kunne da være en mulighed, men motionsudvalget var måske bange for at det vil betyde at der er for få kajaker ledige – motionsudvalget arbejder videre med idéen.

Der var også ønske om måske bare at få nogle i nærmiljøet såsom:

- Øresundstur. Ro ad Mølleåen ud til Øresund.
- Rund om Furesøen
- Ro på Roskilde Fjord.

Alt sammen rigtig gode ideér og der meldte sig også frivillige som vil arrangere disse. Således vil Anja Schnack og Jette Lüthcke arbejde med at planlægge både Øresundsturen og en Furesø Rundt tur, ligesom Karin Lorentsen og Tina Olsen. vil arbejder med planlægningen af en tur til Roskilde Fjord.

Sidst men ikke mindst efterlyste Motionsudvalget flere medlemmer som havde lyst til at give den en lille skalle for LK og Jette Lütchke meldte sig og blev enstemmigt valgt. :-)

Motionsudvalget består således nu af: Anja Schnack Jørgensen, Anne Grete Valeur, Christian Hjort, Claus Lorentzen, Henrik Olsson, Jette Lütchke & Tina Olsen.

Det var så det.

Med venlig hilsen  
Motionsudvalget  
E-mail: [motionsudvalg@clorentzen.dk](mailto:motionsudvalg@clorentzen.dk)