

## Referat fra styremøte i Turløpergruppa 14. mai 2014

Tilstede: Inger, Pål, Erik, Håkon, Gro  
Dato: 14. mai 2014 - hos Erik  
Fra: Gro



### Saksliste

1. Referat fra forrige møte. Aksjoner
2. Status økonomi, kontingent og medlemsliste
3. Kort status løping hittil
4. Hjemmesiden og markedsføring
5. Trening etter sommeren
6. Nye foredrag
7. Sommeravslutning
8. Birkenbussen videre
9. Oppfølging nye medlemmer
10. Neste møte

1. Referatet fra forrige møte ble gjennomgått og videre aksjoner i action punkter nederst i referatet.

### 2. Status økonomi, kontingent og medlemsliste

#### **DIBS**

Inger sjekker med Handelsbanken om overgang dit vil gi oss bedre funksjonalitet med hensyn til DIBS og evt. kostnader en konto i Handelsbanken koster kontra DnB. Inger sjekker også om vi har noen forpliktelser med hensyn til å bruke DnB. **Ansvar Inger**

#### **Status økonomi**

Driftskonto viser 51.851,- og på sparekontoen står det 120.000,- .

#### **Medlemsliste & Medlemsbetaling**

Pt. 81 betalende medlemmer. 49 av disse har betalt. Det ble lagt ut informasjon om betaling på nett 20. mars og sendt mail til 36 personer som ikke hadde betalt 6. mai. Hittil i år har vi 5 utmeldinger og 2 innmeldinger. Ny mailpurring på betaling av avgiften sendes i september og november.

**Ansvar Gro**

### 3. **Kort status løping hittil i år**

- Kun 4 personer stilte på hhv. Brønnøyaturen og Kyststituren. Sentrumsløpet og Holmenkollstafetten får ta litt av skylden for dårlig oppmøte.
- Det er viktig å variere og skille på treningsformen på tirsdag og torsdag. Fartslek tirsdager betyr variert fart i terreng og intervaller på torsdager med spesifikk lengde på dragene med pauser.
- Lørdagsturene frem til sommeren foregår fra Nakuhel. Tur pinseaften utgår. Til høsten vil vi i utgangspunktet ha annet startsted på 2 turer og evt. finne nye steder å løpe. I tillegg kommer 5-toppers. Forslag på turer kan sendes til Erik.

#### 4. Hjemmesiden og markedsføring

- Små og store hendelser bør informeres om. Bilder som tas på trening eller lørdagstur kan legges ut på nett. Kreative forslag mottas. Info som skal på nett sendes til Gro.
- Kalenderen på nett bør oppdateres og Gro gjør et forsøk. **Ansvar Gro**
- Vi fikk veldig kort frist på input til Klubbavisen og rakk ikke å få noe med i siste nummer. Håkon sjekker når neste nummer av klubbavisen kommer. Forslag input kan være løpetrening, løpsteknikk, lørdagsturer etc. Forslag imøteses. **Ansvar Håkon**

#### 5. Trening etter sommeren

- Første treningsdag etter ferien blir tirsdag 19. august.
- Vi har litt for få trenere i terreng for gruppe 3.
- Vi kontakter Lars Petter og Pål om de ønsker å stille som trenere igjen (stavgang og ski). **Ansvar Erik.**

#### 6. Nye foredrag/aktiviteter

- Vi satser på å invitere til et foredrag til høsten. Forslag faglig tema: Hva gjør andre turløpergrupper i andre klubber. Vi kan invitere ikke medlemmer til et interessant foredrag for å rekruttere nye medlemmer. Forslag ønskes og sendes til **Håkon**.
- Pål kontakter Melkesyrefabrikken igjen og forsøker å få Simen Østensen til å stille på en teknikkøkt rulleski. Dette er beregnet på litt viderekomme. Om det er behov vil vi arrangere et nybegynnerkurs med interne ressurser. **Ansvar Pål.**
- Vi informerer Petter Riiser om at han kan organisere felles rulleskitur når det måtte passe utenom våre treningstider tirsdag, torsdag og lørdag. Informeres om på web og facebook. Håkon informerer Petter. **Ansvar Håkon**
- Få representant fra Løps- og idrettsklinikken til å delta på innetrening for å gå gjennom ulike forebyggende øvelser. Håkon følger opp denne aktiviteten til høsten. **Ansvar Håkon**
- Jan Henry sjekker igjen med Sindre Ryan for å få gjennomført løpsteknikk trening en tirsdag på Føyka før sommeren. Håkon minner Jan Henry på dette. **Ansvar Håkon**
- Forslag om slyngetreningkurs med Henrik Pay på Redcord klinikken på Lysaker. **Ansvar Pål**
- Trenerutdanning – Erik sjekker med Tone Beate om de ulike skikursskolene har opplegg for dette. Håkon sjekker med Skiforbundet om det finnes noe tilbud der. **Ansvar Erik og Håkon**

#### 7. Sommeravslutning

Festkomiteen er i gang med planleggingen. Dato er fastsatt til torsdag 19 juni. Informasjon om festen sendes Gro i god tid for publisering på nett og mail.

#### 8. Birkenbussen videre

Vi forsøker å organisere Birkenbuss også neste år. Håkon har sendt mail til Einar Gløersen i Holmen om det kan være interesse for Holmenløperne å delta på vårt opplegg neste år. Einar skulle ta opp dette i gruppen og komme tilbake til oss. Håkon følger opp. Svein Are organiserer bussen neste år med ny sjåfør. Håkon følger opp. **Ansvar Håkon**

#### 9. Oppfølging nye medlemmer – publisering av resultat

Et lite sammendrag av tilbakemeldingene fra spørreundersøkelsen legges ut på nett. **Ansvar Håkon.**

#### 10. Neste møte

Torsdag 14. august blir det styremøte kl. 18 med etterfølgende trenermøte kl. 19 hos Pål. Erik kaller inn til trenermøte og Håkon til styremøte. **Ansvar Erik og Håkon**

Vollen 15. mai 2014

Gro R. Aas

**Kortversjon av actionpunktene (fra dette og tidligere møter):**

(lukkede saker merkes 'lukket' og står en gang i listen)

<b>Møte dato</b>	<b>Sak</b>	<b>Ansvar</b>	<b>Frist/ utført</b>
23/1	Tiltak for å øke antall aktive medlemmer	Alle	Løpende
17/3	Avklare vedr. Handelsbanken og evt. forpliktelser konto DnB	Inger	Neste møte
20/1	Små og store hendelser til web – sendes Gro for publisering	Alle	Løpende
20/1	Aktivitet/konkurranse på nettsiden for å generere økt besøk	Alle	Løpende
17/3	Informasjon om betaling av treningsavgift på web	Gro	Lukket
17/3	Purre treningsavgift på mail i mai, september og november	Gro	1. des
17/3	Dugnadspenger for Vestergyllen 2014	Inger	Lukket
17/3	Håkon sjekker om Joan kan ta innetreningen frem til påske	Håkon	Lukket
17/3	Kyststatur og Brønnøya før og etter påske	Erik	Lukket
17/3	Reservere gymsalen på Solvang	Håkon	Lukket
17/3	Sende ut forslag aktivitetsoversikt for vårsesongen	Erik	Lukket
17/3	Invitere til kurs/møte i april vedr. oppdatering i Weborg	Gro	Lukket
17/3	Oppdatere websiden med styre, valg og festkomitee	Gro	Lukket
17/3	Teknikkøkt på rullski før sommeren	Pål	Juni
17/3	Teknikkøkt med Sindre Ryan på Føyka før sommeren	Jan /Håkon	Juni
17/3	Trenerutdanning via skikursskolene	Erik	Juni
17/3	Trenerutdanning via skiforbundet	Håkon	Juni
17/3	Tilbakemeld Gløersen i Holmen vedr. Birkenbuss deltagelse neste år	Håkon	Høst
17/3	Sammendrag av spørreundersøkelsen legges på nett	Håkon	Juni
17/3	Sjekke når klubbavisen har deadline for input	Håkon	Juni
17/3	Tilbakemelding til Petter vedr. forslag aktivitet rullskitrening	Håkon	Mai
17/3	Løpsteknikk med Sindre Ryan – avklare ny dato med Jan Henry	Håkon	Mai
17/3	Slyngetrening på Redcord klinikken med Henrik Pay	Pål	Mai
14/5	Oppdatere kalenderen på websiden	Gro	Asap
14/5	Kontakte Lars Petter og Pål om de ønsker å stille som trenere igjen	Erik	August
14/5	Løps og idrettsklinikken repr. på innetrening til høsten	Håkon	August
14/5	Innkalling styremøte og trenermøte 14. august	Håkon/Erik	August