

Minnesanteckningar - Möte i Löpargruppen den 3 november 2024

Plats: Klubbstugan i Hovsta

Närvarande: Markus Eklund, Lisa Nyquist, Linn Sten, Johan Edström, Marcus Bargholtz, Mattias Valfridsson och Jonas Karlsson (sekreterare).

Upplägget för Löpargruppen

Vi är ingen egen sektion i föreningen utan organisatoriskt finns vi som en grupp under huvudstyrelsen. En fördel med det är att vi inte har samma krav på oss utan kan träffas som vi vill. Vi återskildrar verksamheten till huvudstyrelsen några gånger per år när de efterfrågar det.

Träningar

Vi diskuterar upplägget på de pass som vi har just nu och är överens om att det blir bra att utgå från tisdagar 18.00 för intervallpassen och lördagar 08.30 för distanspassen. Dessa kan dock komma att justeras om vi märker att andra dagar eller tider skulle fungera bättre. Mer specifikt om varje pass pratade vi om följande:

- Intervallpassen – Vi bestämmer att vi lägger upp ett schema över en period om tjugo veckor. Linn har ett schema klart som hon skickar till Jonas som publicerar det på Löpargruppens sida på Laget.se. Marcus B, Linn och Jonas kommer turas om att vara ledare på intervallpassen. Grundtanken med passen är att alla ska kunna vara med efter egen förmåga. Därför kommer vi fokusera på att ha pass i backe, där det finns en rundbana eller där vi kan ha start från samma plats hela tiden. Vi diskuterar även att barn är välkomna att delta. Det fungerar ju bra eftersom alla kan delta oavsett nivå.
- Distanspassen – Vi pratar om att ett problem med distanspassen har varit att nivån sannolikt varit lite hög och att det kan ha varit avskräckande för vissa. En viktig utveckling är att vi ska kunna erbjuda några olika fartnivåer så alla verkligen känner att de kan delta. Lisa säger att hon gärna kan hålla i en grupp i lugnare tempo. Tempot för henne är inte viktigt så inga problem med ett tempo mellan 6.30-07.00 min/km. Anpassning sker efter de som deltar. Även viktigt att vi kan erbjuda lite kortare pass eller bra möjligheter att vika av efter man fått den distans man vill ha. Långsiktigt målsättningen är att vi kanske kan ha tre eller fyra olika fartgrupper med varierande distanser. Barn är välkomna även på dessa pass, men då måste de orka hänga med i tempot. Cykel är ju ett alternativ. Tanken med att ha barn med är mer att det kan underlätta för föräldrar som vill träna.

Ansökan Friidrottsförbundet

Tyvärr väntar vi fortfarande på protokollet. Jonas håller i processen.

Medlemskap och träningsavgift

Till nästa år kommer det finns två olika avgifter att betala för att vara med i Löpargruppen. En medlemsavgift på 150 kr per år och sedan en träningsavgift. Vi diskuterar hur stor träningsavgiften ska vara. Den ska täcka kostnader för medlemskapet i Friidrottsförbundet, viss kostnad för att få vara en del i föreningen (exakt vad föreningen vill ha vet vi inte – Jonas tar med sig frågan), aktiviteter för oss medlemmar (här avgör vi själva vad och hur mycket vi vill göra) samt eventuell del av kostnad för tränings- och tävlingskläder. Vi diskuterar vad som är rimligt och att vi själva faktiskt kan påverka mycket. Vi kan ju hålla kostnaden så låg som det bara går och då ingår inget utöver medlemskap i Friidrottsförbundet och kostnad till föreningen, men då kommer alla andra aktiviteter/förmåner att kosta separat. Annars kan vi ta ut en lite högre avgift och då ha möjlighet att stå för mer kostnader som tillkommer. Vi diskuterar i gruppen och tänker att det är kul om vi kan ha lite pengar i kassan och faktiskt kan göra en del saker utan att hela tiden behöva ta separata avgifter för det. Vi landar i att en träningsavgift på 250 kr per termin (eller 500 kr för ett helt år) är lagom. Jonas tar med sig detta till huvudstyrelsen och förankrar förslaget med dem och kollar hur stor del de vill ha.

Klubbkläder

Vi pratar om vilka kläder vi önskar kunna beställa. Vi bestämmer att det vi önskar är t-shirt, linne, short, tights (långa och korta), löparjacka, träningsmössa och buff. Så mycket som möjligt i herr- och damvarianter. Färgmässigt är det orange som gäller (i högsta möjliga utsträckning). Jonas tar kontakt med Intersport som är vår leverantör av klubbkläder. I den tidigare dialogen sa de att vi kunde välja vad vi ville från Crafts sortiment. Jonas tar upp kontakten och ser om vi kan få till ett utbud.

Tävlingar

Vi pratar om lite olika tävlingar som vi helt eller delvis skulle kunna arrangera.

- Hovstajoggen – Här har det saknats ett lag som tagit ansvar för arrangemanget senaste året. Löpargruppen är positiva till att gå in och hjälpa till med Hovstajoggen om vi får avlastning med projektledningen av han Niklas som hade det förra året.
- Hanna och Magnus Knutsson har de senaste åren arrangerat en egen Backyard-tävling i Hovsta. De är intresserade av att vara med i Löpargruppen och kanske finns det ett möjligt samarbete här? Markus E kollar med Magnus och Hanna vad de känner.
- En ny idé som kommer är om vi ska arrangera mer av ett familjelopp i samband med Halloween. Ett lopp med lite skrämselfema. Halloween har ju vuxit mycket i Hovsta och kanske finns det ett kul arrangemang här? Vi tar med oss idén framåt. Skulle sannolikt vara stort intresse och kunna bli en fin intäkt.

Andra händelser

Vi pratar en del om andra mindre arrangemang och händelser vi som grupp vill arrangera.

- Luciapass den 14 december – Förra året körde vi ett Luciapass där vi sprang ett långpass och sedan fikade i klubbstugan. Det var uppskattat och vi bestämmer att vi ska göra det i

år igen. Vi ser dessutom att detta år skulle det vara ett jättebra tillfälle att locka nya medlemmar. Kanske främst sådana som varit intresserade, men som inte varit med något pass än. Därför ser vi till att kunna erbjuda flera olika fartgrupper som dessutom kör lite olika distanser. Förslag på fartgrupper är: ca 05.00 min/km, 05.30-06.00 min/km och 06.30-07.00 min/km. Vi får dela upp oss så det finns ledare för varje grupp. Planen är sedan att grupperna kör ett pass och sedan återsamlas vid klubbstugan 11.00 där fika finns förberett. Innan fikat ska vi också försöka arrangera ett pass på 3 km för barn som någon vuxen kan hålla i. Då kan hela familjen delta. För att täcka kostnader för fika tar vi 50 kr per familj som kommer eller 20 kr per person. Jonas kollar med styrelsen så klubbstugan är ledig. Om den är ledig måste vi snart gå ut med en inbjudan.

- Utöver Luciapasset pratar vi (mest Jonas) om att det vore trevligt med en grillkväll på sommaren. Kanske lite mer av "festkaraktär" för Löpargruppens medlemmar. Ett förslag kommer om att vi kanske skulle köra ett "konceptpass" innan på dagen. Exempelvis som Örebro AIK gör med Hemfjärden runt. Just Hemfjärden passar inte för oss, men något liknande roligt upplägg skulle vi kunna ha och sedan avsluta med fest på kvällen. Förslagsvis någon gång i juni.

Sponsring

Vi pratar kort om sponsring, men inser att det är svårt att göra så mycket när vi är så få som är medlemmar i gruppen. Svårt att sälja in till företag. Vi tror nog ändå att företag kan vara intresserade av att synas på våra tränings- och tävlingskläder, men vi måste växa mer först. Vi pausar frågan tills vidare.

Annat arbete

Vi säger att det arbete vi ser som rimligt i nuläget är arrangemang av lopp och då Hovstajoggen som det naturliga. Eventuellt ett Backyard-lopp och ett Halloween-lopp.

Övrigt

Vi pratar om några övriga punkter.

- Något som vore kul att arrangera framåt är träningsresor.
- Ett önskemål kommer upp om att åka iväg tillsammans och köra enstaka pass. Exempelvis åka till Ånnaboda och köra backträning.
- Vi pratar om Messengergruppen och bestämmer att försöka få över mer information mot Laget.se eftersom det är vår formella kanal. Messengergruppen får dock leva ett tag till och är ju bra för spontana pass.
- Förra året körde vi ett pass på julafton. Det löser vi i år också.
- Ett önskemål kommer om att kunna samåka till lopp. Då är det bra om man lägger ut i tid vilka lopp man planerar att springa för att andra ska kunna planera in det.
- Vi pratar om att vi skulle kunna ha stafettlag framåt.
- Vi bestämmer att anteckningarna från mötet läggs ut på Laget.se.

Anteckningar av, Jonas Karlsson