

Motionsafdelingen 2016

I 2016 har træningen i motionsafdelingen gået fra at være en træning, hvor deltagerne mødte op og der blev aftalt på pladsen hvad man skulle løbe, til at blive en træning, hvor dedikerede og godt forberedte trænere hver gang møder op med målet at give deltagerne en god træning.

Trænergruppen har deltaget i forskellige trænerkurser i løbet af året, og har lært sig at tilpasse træningen til det hold de træner. Vi valgte, at tilbyde medlemmerne alle fem hold Igang sætterhold, Begynderhold, Fem- og Ti-kæmpere og Halvamaratonholdet i hele sæsonen. Vi har kunnet give træningen nye dimensioner og give deltagerne nye gode træningsmuligheder. Det har været en succes!

En rigtig stor tak til alle trænere. Uge efter uge har I mødt op, planlagt, samarbejdet, guidet og inspireret alle deltagere, så de uanset niveau har fået den træning de efterspurgte og kunnet udvikle sig i forhold til løb.

Med hjælp fra nogle interesserede medlemmer har vi muligheder for at informere om vores forskellige løb og hvad som sker i klubben. Jeg takker derfor dem som bruger tid på at administrere facebooksiderne for vores løb og Motions klubsider.

Peter Olsen, blev til pokalfesten udset til årets motionist. Han har i løbet af året forbedret sine tider på alle distancer og har meget dedikeret trænet for at yderligere kunne optimere sine resultater.

Ved pokalfesten blev Dorte Hansen tildelt årets fiduspokal. Dette fordi Dorte har vist et meget stort engagement i klubbens alle arrangement og fordi hun har påtaget sig opgaven med at få til en klubbøjskollektion med et tilbud som passer alle.

I motionsafdelingens træningstilbud giver også Gruppe 4, som ledes af Flemming Madsen, medlemmerne en god mulighed for at komme ud på de lidt længere distancer. Træningen tilrettelægges af Flemming, Henrik Hansen og Jan Andersen.

Holdet er henvendt til løbere med forkærlighed for trail- og ultraløb, dvs. hellere løbe igennem vandpytten, mudderet eller hen over bjerget end udenom. At man desuden går meget op i at holde naturen og Næstved rent og samler skrald undervejs, gør jo ikke tingene ringere.

En rigtig stor tak til alle nye og tidligere hjælpere ved klubbens arrangementer. Uden jer skulle det ikke kunne lade sig gøre!

Træningen i HG giver fællesskab, udfordringer og mange sjove bemærkninger. Det skal vi blive ved med!

Monica Mikkelsen