

Motionsafdelingen 2017

I 2017 har træningen i motionsafdelingen fortsat med træningstilbuddet, 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. Trænerne har kunnet give træningen nye dimensioner og give deltagerne nye gode træningsmuligheder. Succesen fra sidst år har til trods af et skadesramt trænerhold fortsat.

Motionsafdelingens træningstilbud giver også Gruppe 4 medlemmerne en god mulighed for at komme ud på de lidt længere distancer.

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.

Lørdagsholdet tager sig af de lange ture. De har under vejs blevet til et stort hold, hvor deltagerne sætter pris på at kunne komme ud på lange udfordrende ture.

Sidst på året startede planlægningen for endnu et lange-ture-hold. Nu i samarbejde med Sparta hvor deltagerne træner op til at kunne deltage i Copenhagen Marathon i maj 2018.

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 har efterspurgt og kunnet udvikle sig i forhold til løb.

Med hjælp fra frem for alt Dorte og Janne har vi nu for tiden muligheder for at informere om vores forskellige løb og hvad som sker i klubben. Jeg takker derfor jer begge for al den tid I bruger på at administrere facebookside for vores løb og Motions klubside.

Årets motionist i 2017 er John Nyberg, fordi John har vidst at man kan, bare man vil, og at alder og sygdom ikke er en forhindring for at kunne nå resultater. John har kæmpet en stor kamp. Vi andre har bare med beundring i blikkene kunnet så lidt ved siden af og konstatere at han gør det sku' godt.

Årets Fiduspokal gik til Karin Lillelund fordi Karin yder et meget stort arbejde med planlægning af motionsgruppernes træning. Hvem skal nu holde i opvarmningen, hvem er ansvarlig for det ene og det andre. Det ved vi alle fordi Karin allerede har lagt en plan.

Motionsafdelingen startede hårdt op i det nye år 2017 med at arrangere Cross DM, kort bane. De danske mestre i de forskellige aldersgrupper blev kåret, og mange af motionisterne benyttede lejligheden til at prøve kræfter med den korte med meget krævende distance. DAF har rost arrangementet og har givet klubben topkarakterer for ruten og afviklingen af løbet.

Serieløbene, Skærtorsdagsløbet, Danmarksstafetten, Kvindemilen og Mærk Næstved Løbet er bare nogle af de arrangementer, hvor alle klubbens medlemmer stiller sin tid til rådighed og hjælper deltagerne til at få en god oplevelse, men hvor man også som medlem får en god oplevelse med et godt fællesskab.

Her skal også nævnes at Kvindemilen er ved at blive til et rigtigt succes løb, hvor deltagerne føler de gør en forskel med Støt Brysterne kampagnen, samtidig som fællesskabet og løbeturen er vigtigt.

Vi blev til sidst et hold som også fik malet containeren. Under kyndig vejledning af Dorte fik Per, Nina, Dorte, Ingefred, Henrik, og René malet med sådan et godt resultat, at også Philip har rost det.

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, Motionsafdelingens formand