

# Referat for Rold Skov OK – Visionsmøde den 22. oktober 2014



Antal deltagere: 24

Referent: Michael Niss

Tekster skrevet med *kursiv* er kopieret ind fra slides anvendt på mødet.

Formand Ole indleder mødet med en beretning om klubbens nuværende økonomiske situation, historie, planer, medlemstal osv. (se slide 1-8)

Helge introducerer formen på debatten samt emnerne (slide 10-11).

## **1. Trænings- lørdagsløb**

- *Nu har vi 35 T-løb og 8 MTBO-T-løb!*
- *Blokerer det for deltagelse i åbne løb?*
- *Kerneydelse?*
- *Kvaliteten svinger – skal hæves!. Kvalitetssikring!*
- *Få udleveret færdige baner og afvikle?*
- *Selv lave baner og klare alt resten?*
- *Selv lave baner med momenter – indbygget læring og o-teknik – og afvikle?*
- *Brug de nyeste kort mest?*
- *By/sprintkort om vinteren?*

## **Debatten**

- Træningsløb er det bedste i klubben
- Det er fedt og sjovt.
- Det er vigtigt at alle får mulighed for at lave gode baner, undervisning.
- Lørdagsløb/lørdagsmotionsløb er måske bedre ord for det.
- Det er bekvemt med træningsløb, det er tæt på.
- Det er en god weekend aktivitet. Det er let at komme ind i klubben med dem.
- Det er alfa og omega for klubben.
- Træningsløb kan bruges til at uddanne folk til banelæggere til stævner, f.eks. at en person laver baner i en længere periode og dermed blive gjort klar til stævne banelægger. Kun lave banerne, andre personer kan så sætte poster ud og afvikle løbet.
- De nyeste kort skal være mere tilgængelige.
- For at blive god banelægger skal man ud og have erfaring i at løbe løb andre steder end i Rold Skov.
- Vi bruger måske for meget tid på at lave nye baner. Ældre baner kunne genbruges i stedet for altid at lave nye.
- Det er vigtigt at banelæggere får konstruktiv feedback på deres løb
- Er ambitionsniveauet kun motion eller er det nogen som har ønske om mere?
- Jakob – vi har nu været med i 2 år, tænker nu mere og mere på at komme ud og være med i andre løb og møde ligesindede fra andre klubber, også med børn på samme alder.
- Kvaliteten af træningsløb kunne hæves ved at indlægge momenter som styrker det tekniske.

- Man bliver ikke god banelægger af at lave mange baner i træk, de kommer til at ligne hinanden for meget.
- Del emnet op i to, motion og træning. Der er 2 niveauer i klubbens medlemmer.
- Det er for lidt at lave baner 2 gange om året, man glemmer for meget.
- Klubben vil tabe på at skære ned på antal træningsløb da det er det som skal trække folk til INDEN de skal ud til andre løb.
- Ønske om momenter, teknisk træning.

## Ønsker (gule sedler)

Lørdagsløb, OGSÅ torsdag eller fredag aften om foråret, med poster sat ud i god tid.

Regelmæssige løb

Beholde træningsløb

Hæve kvalitet af banerne

Fortsæt med ugentlige løb

Alle deltage i planlægning af løb

O-løb lørdag med mulighed for at løbe både teknisk træning +baner

Højne kvalitetsniveau "moment"

T-løb – bedre kvalitet

God ide med "tekniktræning", super med træningsløb ogsp for motion

Tekniktræning på træningsløb

Bevaring af antallet af træningsløb kombineret med tekniktræning

Indbygge O-teknik træning i lørdagstræning

Mere teknik træning – Flere løb/stævner

Ok med t-løb – måske ingen t-løb på de datoer med "andre løb"

Er der nogen der er ambitiøse nok til banelægger tjansen hele året?

O-teknik ind imellem træningsløb

Opnå erfaring ved at lave flere træningsløb tæt efter hinanden

1. prioritere motionsmomentet for bredden

Tekniktræning som en del af træningsløb

Træning hver lørdag + uddannelse

## 2. Uddannelse og kursusforløb

- *Eksterne kurser og/eller interne kurser?*
- *O-teknik for voksne? Lær af "de gamle rotter"!*
- *Kendskab til tekniske "Fif" gør det sjovere!*
- *Mange kursusmuligheder: Grundkursus, Videregående o-teknik, Condesbanelægning, banelægning, MTBO-teknik?*
- *En aften, et par lørdage eller?*
- *Forår, efterår eller en vinteraktivitet?*

## Debatten

- Ideen med at måske ikke en, men en gruppe på 4 laver baner over en eftermiddag og der laver baner til 4-6 lørdage. (Mange bakker op om dette forslag)
- Jesper: hvem der er sat på træningsløb bliver altid diskuteret i bestyrelsen. Planen har været at sætte en "gammel" og en "ny" løber sammen.
- De dygtige til banelægning og Condes kunne stå for det og en anden gruppe kunne stå for postudsætning.
- Der er bestemt ønske om Condes kursus i klubben (ikke eksternt).

- Gerne løbsteknisk kursus, fra klubbens garvede, men også gerne udefra.
- Jakob, børnene er meldt til U1, men vil også gerne selv lære mere.
- Skal der træningsmæssigt til at laves noget for den yngre generation? (gå til orientering som med fodbold og andet)
- Vigtigt med en "rugekasse" som kan løfte den nye generation.
- 29. november kommer en underviser som skal give kurset "voksen 2", som er en overbygning på det orienteringstekniske.
- DOF akademiet afholdes lørdag den 24. januar med mange forskellige kurser samlet.
- Vigtigt med opfølgning efter kurser så det hele ikke går i glemmebogen.

## Ønsker (gule sedler)

Ungdomstræning

Condeskursus, evt. a la Johans forslag med udarbejdelse af lørdagsbaner (*ref. punkt 1 i debatten*)

Forsøg med gruppearbejde i banelægning

Kursus vinteraktivitet

Forløb for børn + teknik kursus for voksne

Tekniktræning – Ungdomstræning

Ungdomstræning, teknik kurser

O-træning et par lørdage

2 gode kurser for begyndere som "skub i gang" (løbteknik mm.)

God ide med en gruppe der laver løb – dejligt med kursus i både condes + o-teknik

Kursus i løbsteknik

Condes banelægning

Vinteraktivitet

1. ungdomskonsulent, 2. kursus i Condes, SAMMEN med banelægning fremover

Kursus i løbteknik – Kursus for begyndere

Ok med – Teknik kursus – Condes kursus

Unge talenter – "Rugekasse" – Opfølgning på kursusaktiviteter – Repetition

## 3. Klubture og deltagelse i åbne løb

- Klubture til NJ2-Dages, Skawdysten/Læsø 3 Dages, Vikingedyst i Sydjylland?
- Traditionel deltagelse i NJM Lang, NJM Stafet (frokostbordet!!), Natløbsserien, Efterårsstafet!
- Flere til åbne løb – hvad skal der til?
- Klubbelt og klubstander – er det nok?
- Aktiv tilmeldingsservice?

## Debatten

- Dobbeltmoralsk at vi gerne vil have at folk kommer udefra til vores løb, men vi tager ikke ud.
- Hvis man tager til stævne med børn var det godt at kunne sige til børnene at der er andre med fra klubben. Evt. planlægning langt frem i tiden.
- U1 kurserne kan klart anbefales da de skaber venner og bekendte, og så vil børnene selv afsted for at møde andre.
- Der mangler indpisker i klubben som prøver at få folk med når der er åbne løb.
- Det er godt med listen i O-brevet over åbne løb, men det vil stadig være godt med en indpisker.
- Er det en ide at mødes ved klubhuset og tage sammen ud til stævner?
- God ide med fælleskørsel, også fordi det måske giver mere mulighed for at diskutere baner på vejen hjem.
- Klubdragter og bannere giver fællesskab.

- Der er nok generelt tilslutning til åbne løb, men det handler om information, ikke indpiskning for at få folk med.
- Eks. fra Mariagerfjord, de har mulighed for tilmelding til fælleskørsel på hjemmesiden og info om åbne løb.
- Navne på stævner er meget indforstået, mere information om hvad det går ud på.

## Ønsker (gule sedler)

Flere personer til åbne løb

Koordineret tilmelding /deltagelse i ture/stævner

Aftale/planlægning med andre "familier"

Klubture til udlandet

Et forum til folk der gerne vil ud og løbe andre løb end træningsløb

Klubtur social skal være i forbindelse med åbne løb kombination

Bedre forklaring om hvad de åbne løb går ud på, for hvad betyder NJM lang?

Søndagsbrev – mail – åbne løb

Klubtur til udlandet

Flere klubture til åbne løb

God ide med opsamling til deltagelse i åbne løb. F.eks. Facebook gruppe

3. Begrænset interesse

Grupper for tilmeldinger, fx. What's App

Ok med åbne løb, måske opfordring via sms/mail – Ok med klubtur til udlandet

Aktiv tilmeldingsservice – Klubløb – Indpisker

1. sats på at køre til samme stævner

Fokus på deltagelse i åbne løb – gerne sammen med andre

Udvælg nogle åbne løb der satses på

## 4. Sociale aktiviteter

- *Klubtur til udenlandsk løb*
- *Naturvandring!*
- *Sct. Hansbål og grillaften i Jane's garage!*
- *Klubmesterskab!*
- *Sæsonafslutning med julehygge!*
- *Klubfest?*
- *Andre ikke-o-arrangementer?*
- *Seniorafdeling for "de grå sokker"?*

## Debatten

- Naturvandringen bør fortsætte.
- Weekendturen som har kørt gennem mange år er desværre droppet pga. manglende deltagelse.
- Ved sct. Hans arrangement bliver man taget godt imod, også som ny.
- RSOK har altid stået stærkt på sociale aktiviteter, og det skal vi blive ved med.
- Det kunne være rigtig sjovt med en udenlandstur.
- Sociale arrangementer har tidligere været meget med til at binde medlemmerne sammen.
- Forsøg at binde sociale arrangementer sammen med orienteringsløb
- Største sociale aktivitet er efter træningsløb hvor man står og snakker lidt om løbet og med de nye.
- Naturvandring har nogen gange været kombineret med åbne løb.

- Ungdomsafdeling, træner, her kunne "de grå sokker" komme ind i billedet med udsætning af poster.
- Klubmesterskabet med pølser osv bagefter var godt, især også at Jens havde øl med.
- Vi har de sidste år mistet flere fra den ældre generation, bliver de presset for meget til at lave træningsløb osv.

## Ønsker (gule sedler)

Klubture udland

Kombinere o-løb og socialt

Genstart weekendtur

Fastholde de sociale aktiviteter – de nye med! – gerne udlandet

Klubtur til udlandet

Naturvandring – Klubtur udland – Sæsonafslutning – Skt. Hans bål

Fint med sociale aktiviteter – også udlandsture

1. Andre ikke o-arrangementer. F.eks. øl-smagning VINTERAKTIVITET – 2. Sociale aktivitet i fb. med o-løb

Klubtur – klubmesterskab

Klubtur til udlandet eller klubtur til andet sted i DK

Udlandstur

Klubtur til udlandet

4. Få – og helst i tilknytning til træningsløb

Familieturen – manglede på listen – bør måske genoptages – mange nye familiemedlemmer

## 5. Klubhuset

- *Vedligeholdelse og opsyn!*
- *Rum for møder eller bare et materieldepot?*
- *Renovering og modernisering?*
- *Andre/nye lokaler?*
- *Alternativ anvendelse?*

## Debatten

- Klubhuset ejes af kommunen. Materialer til vedligeholdelse betales af kommunen.
- Det ligner en weekendhytte fra fortiden, hvis det skal anvendes mere og være indbydende skal det total renoveres.
- Hvad der skal ske med det handler meget om ambitionsniveauet omkring huset.
- Huset opfylder sit formål.
- Kan fint være "rugekasse" for den yngre generation.
- Perfekt med et hus som ikke koster os ret meget, da det ikke sætter de store krav til klubben.
- En hovedrengøring ville gøre gavn.
- Det kræver mange frivillige kræfter at modernisere hus.
- Der findes 3-4 klubber i området som er "rodløse". Man kunne måske gå sammen om nogle fælles rammer.
- De blå spejdere har tidligere tænkt tanker om multihus.
- Skuret/garagen er fint rydeligt.
- Kommunen har repareret porten, sat elradiatorer op, osv.

## Ønsker (gule sedler)

Behold klubhus – det fungerer

Klubhuset fungerer fint – rengøring

Bevare vores klubhus

Huset er da så fint!

Mødet vedligeholdelse

Jeg vil godt male en weekend – Helmut

Super klubhus – Jeg kan godt male sammen med Otto & Helmut

Indkaldelse til arbejdsdag hvor der rengøres, males, osv.

En rengøring ville gøre det mere indbydende at holde møder i (de kommende ungdomsaktiviteter!)

Billigt og godt for de penge det koster

## **6. O-brevet, information og website**

- *Form og indhold på O-brevet – rammer vi rigtigt?*
- *Hyppeghed?*
- *Mail eller printversion?*
- *Websitet – godt nok eller nyt og moderne?*
- *Kobling til arrangementswebsites – ad hoc?*
- *Infomails til alle – mailetik, spam eller vigtigt?*

### **Debatten**

- O-brevet har fin form og hyppighed.
- Websitet kan godt trænge til en overhaling.
- Løbsmuligheder mangler på websitet.
- Forum på websitet til diskussion af kørsel osv.
- Siden bør være langt mere interaktiv.
- Løbskalenderen skal være opdateret længere frem i tiden
- Abonnementsservice på ændringer af specifikke dele af hjemmesiden.
- Mulighed for facebook gruppe til løbskørsel, diskussion osv. med link fra egen hjemmeside.
- Nyheder bør slettes når de er forældede.
- Jo mere interaktiv jo mere kan andre involveres i løbende vedligehold og input.

### **Ønsker (gule sedler)**

Super o-brev

Banner med nyheder

Forum på website

Aht. vedligehold – kommuniker kun det vigtigste. Ryd lidt op, men informationsniveau er ok

Klubblad hver måned

Mangler oplysninger om tilskudsregler

Opdatering af hjemmeside

Godt o-brev

Der mangler oplysninger om åbne løb

1. God for chat 2. skal være mere aktiv, Søren kom med et spændende tiltag

Simpel, overskueligt, selvvalgt informationsabonnement

Hjemmesiden skal være bedre

## **7. Klubmesterskab**

- *Kun et RSOK-arrangement?*

- *Eller kobles med NJM-klubdag i november?*
- *Hvad skal man vinde – retten til at arrangere? næste år, eller en fin pokal?*
- *Form på arrangementet – endnu et træningsløb eller en festdag med flag og pølser?*

## Debatten

- Dette års arrangement var rigtig godt
- Traditionen med at vinderen skal lave løbet næste år er god mener nogen, andre det modsatte.
- Det fungerer godt at løbet laves så alle starter og slutter samtidig.
- Der skal være børneaktiviteter.
- Klubmesteren kunne vinde et års gratis kontingent, ikke meget opbakning.
- Hold fast i nogen traditioner, ikke alt skal udskiftes.
- Der skal laves seedning, hvem kan gøre det retfærdigt.
- 5-10 træningsløb om året kunne udvælges til "super-løb", som kunne fungere som seedning til klubmesterskab.
- Vinderne kunne ud over vandrepræmie få vin til voksne og chokolade til børn.

## Ønsker (gule sedler)

God form med pointløb

Seedning til løbet

Klubmesterskab både for voksne og børn

Fint arrangement i år

Seedning

Super arrangement 2014

Vinder laver næste års løb – Seedning

Flere grupper, D21 skal ikke konkurrere med D60

Seedning – På samme bane – Herre damer drenge piger

Klubmesterskab = udvidet træningsløb <> socialt arrangement (for mig). Lægger ikke stor vægt på det

Seedning – en form for, er diff tid til at finde poster 40-50-60 min

En gruppe skal arrangere det – seedning kunne være sjovt

## 8. Klubbens struktur

- *Aktiviteterne sætter holdet!*
- *Nuværende smal – eller bredere bestyrelse?*
- *Forretningsudvalg?*
- *Fagudvalg? **UNGDOM, KORT, REKRUTTERING, INDSLUSNING, PRESSE/SYNLIGHED, UDDANNELSE, TRÆNING, ARRANGEMENTER, og, og, og ..... !?!?***
- *Er I klar til at indtræde i bestyrelsen eller relevante fagudvalg?*
- *Engagement=aktivitet=oplevelser=bedre klub!*
- *Bygger på frivillighed og positiv forpligtelse!*

## Debatten

- Vi skal helt klart have nogle udvalg, især ungdomsudvalg
- Det kunne være sjovt at være med i nogle udvalg og lære noget om hvordan klubben drives
- Nogle forældre til den unge generation vil gerne give en hånd med.
- Der skal være nogle specifikke trænere, og så kunne "de grå sokker" være behjælpelige med postudsætning.
- Ansa melder sig som idemand og moment koordinator for ungdomsgruppen.

- Det er væsentligt at der er en gennemgående figur i arbejdet for at skabe genkendelighed.
- Det vigtigste er sammenhold og leg, det er det som skal drive flokken. Træningen og orientingsløb tiltrækker ikke i sig selv.
- Tidligere var klubbens filosofi at det kun var for seniorer, det har ændret sig nu. Hvis forældrene skal være med er det vigtigt at der er en ungdomsafdeling.
- Johan vil gerne afholde Condes kursus og ellers være behjælpelig med Condes.

## Ønsker (gule sedler)

Ungdomsudvalg

Skal have et ungdomsudvalg. For at få/holde forældrene på

Nuværende smal bestyrelse – Ungdomsudvalg

Ungdomsudvalg

Ungdom

Noget for børn & unge

Condes kursus – ”uddannelses udvalg”

Ungdomsudvalg bestående af træner, nogle forældre og ide giver (+ grå sokker som praktiske medhj.)

Vigtigst at få uddelegeret i fagudvalg

Vigtigt med udvalg – Træningsløb – Korttegning – Uddannelse

## 9. Aktivitetsniveau og ambitioner

- *Træningsløbsarrangør: Fedt! – eller en plage?*
- *Årlige faste arrangementer!*
- *Store arrangementer – engang imellem?*
- *Bestyrelsens ambitioner?*
- *Hvad og hvor meget vil medlemmerne?*
- *Sjovt at lave noget andet!*
- *Socialt fællesskab – Vi gjorde det (sgu...)!!*

## Debatten

- Alfa og omega er at alt bygger på frivillighed
- Skal der flere aktiviteter skal flere medlemmer også involveres
- Systemet med uddeling af træningsløb er ok, men der skal være bedre mulighed for at få hjælp.
- Ved arrangementer kunne man have en liste til at cirkulere rundt med hvem der vil lave træningsløb hvornår.
- Ofte kan man få andre til at hjælpe med at indsamle poster dagen efter.
- Et 2 dages arrangement er fint, men folk skal være med og yde en indsats på frivillig basis.

## Ønsker (gule sedler)

Hvis vi skal bibeholde t.-løb, accept af ”dårlige” baner eller etablere en til kontrol af banerne inden udsk.

Godt med ”tvang” til træningsløb – super godt med Rebild 2-dages

Fint med arrangementer, giver sammenhold i klubben

Træningsløb – lidt ”tvang” er nødvendigt

Årlige faste arrangementer. Stort arrangement 1-2 gange årligt

Selv få lov at vælge dage til at lave t.-løb



## ***Afrunding og next step***

- *Mange, og gode, input!*
- *Ikke alt kan laves – i morgen!*
- *Økonomi og ressourcer (manpower)!*
- *Bestyrelsen sorterer og prioriterer nu!*
- *Tilbage melding!*
- *Nyt klubmøde – mulighed for justeringer?*
- *2015 – "here we come" .....*

- **Fællesskabet driver klubben.**