

Kort referat fra klubaften 11.2.2010.

Løbetider:

Langt de fleste var godt tilfredse med nuværende tider.

En enkelt ville helst kl. 17 eller 19.

En anden helst ugevis på skift mandag + onsdag og tirsdag + torsdag.

Konklusion:

Indtil videre fortsættes uændret.

Eventuelle ændringer aftales efter 23.2.2010, når vi har besluttet, om vi skal deltage i DGI-projekt, som eventuelt kunne blive torsdag.

Opvarmning før løb:

Mange forskellige holdninger hertil, men som løbeklub bør/skal vi tilbyde opvarmning før løb.

Konklusion:

Opvarmning/hop+spjæt kl. 18.05

Herefter fælles løbestart kl. 18.15 nøjagtigt og i max 1 km

Der opsættes side med opvarmningsøvelser i skabet

Startsted:

Forslag om start om lørdagen fra Brugsen i Løgten, Bytorvet i Løgten eller Tanken i Løgten.

Dette for at løbeklubben skulle blive mere set i bybilledet.

Konklusion:

Uændret fra hallen, da løbeklubben trods alt har tilknytning til sportsforeningen og vi kan gå ind i forhallen og samtidig er der mulighed for toiletbesøg og vand.

PR-gruppe:

Der blev nedsat en PR-gruppe bestående af Lykke, ansvarlig og Henrik, Søren og Mads T.

Kommende klubaftener evt. emner:

Løb ved fysioterapeut (Iben)

Kost og ernæring (Lykke)

Karpenhøjdag med løb, klatring m.v. (?)

Løgtenløbet 18.6.2010:

Niels Peter hjælper Anette, men der mangler fortsat en ruteansvarlig. Alle øvrige er hjælpere på dagen, hvis de kan og hvis de ikke gerne vil løbe.

REF. Jette