

Bestyrelsens beretning 2023



Løb & motion

Løb

Vandring

Styrketræning



GO FIT

SUNDHED

Styrke
Kondition
Kropsideal
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



GO PRO

UDFORDRING

Resultatorientering
Specialisering
Færdighedsorientering
Præstation

AT VÆRE GOD



GO FUN

GLÆDE

Legende
Fordybelse
Oplevelse
Sjov

AT VÆRE I NUET



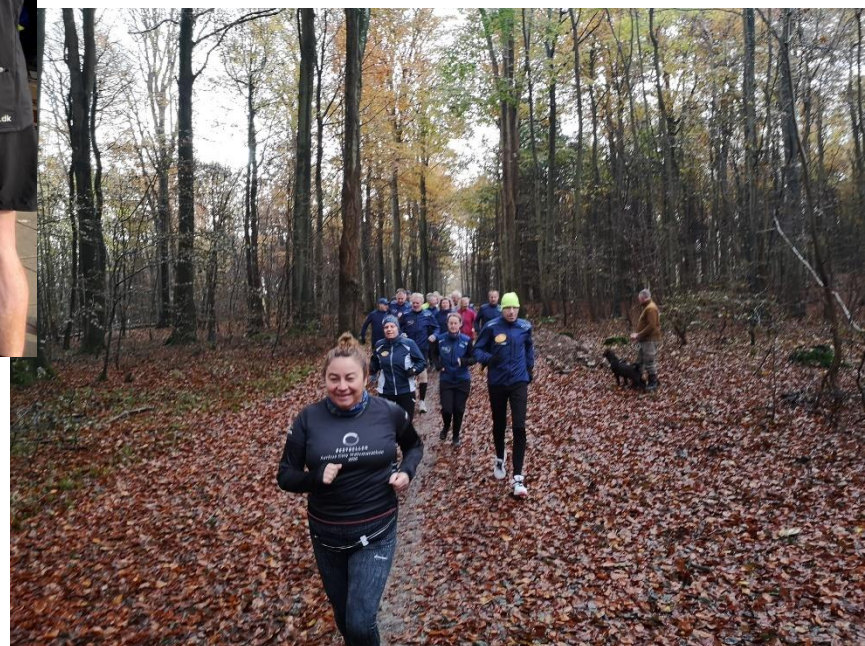
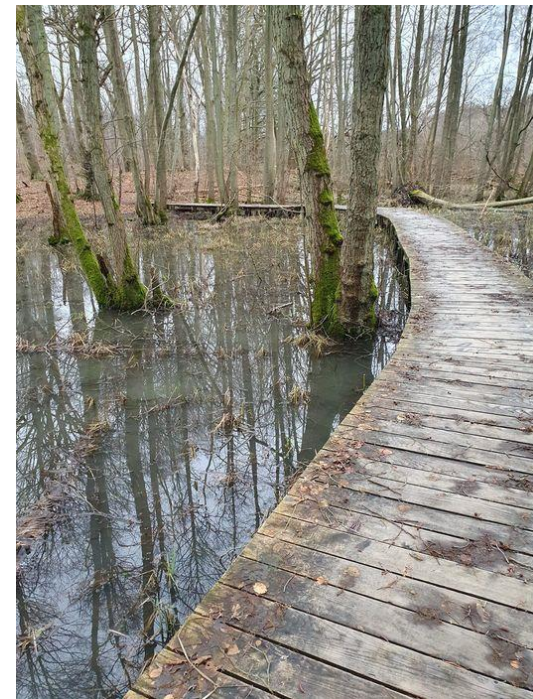
GO TOGETHER

FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold
Relation(er)
Ligeværd
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN

Fællestræning



Fælles vandreture



Styrketræning



Traditioner



Fuldenruten



Weekendtur i Viborg oktober



Julefrokost



Klub under lup

Kommende klubaften 13/3

De 4 emner/workshops bliver:

- **variation af ruterne i skoven**, nye ruter, nye startsteder, skal vi stoppe med at løbe/gå fra brugserne
- **indhold i træning**, variation, skal der lægges mere sjov/socialt ind i træningen – evt nogle gange i løbet af året
- **vandrerne/power-walkerne**: ruter, tidspunkter, deltagelse i events
- **fastholdelse af nye medlemmer**, evt. mere systematik ift velkomst til nye medlemmer, overgang fra løbeskole til klubben.

Løbeskole

20.15 📶 🔋 100

× < Løbeprogram... > 📖
#lookaside.fbsb...

	4
5 min. Gang	
2 min. Løb	
4 min. Gang	
2 min. løb	
1 min. Gang	
5 min. Gang	

↪ 🔁 ...

Officials



Deltagelse i løbsarrangementer



Tak

Kæmpe tak til alle, der gør denne klub til noget ganske særligt, - alle jer der kommer til træning og bidrager med godt humør, og guider nye medlemmer ud på ruterne.

Særlig tak til motionsudvalget: Steen, Sebastian, Carsten, Thomas, og Dagmar. Løbeskoletrænere Ernst, Geert, Søren og Anne Margrethe, Turarrangør Henrik Vistisen, Vandregruppe tovholder Lene Nicolaisen og Webmaster Preben Kjeldsen, "Medaljedesigner" Frank Vilbæk Jensen