



Referat 9. oktober 2023 (19:30 til 21:30)

Pkt.	Tid	Sager til beslutning	Referat	Ansvarlig
1	15 min	Søndagsfællestræningen mod CPH Marathon <ul style="list-style-type: none">• Fartholdere - status• Træningsplan - bilag• Andet	Der er lige nu 34 fartholdere og der bliver hold fra 4:15 til 6:15 med halehold. Træningsplanen godkendt. Vi holder formøde med søndagsfællestrænerne den 9 eller 16 november.	Michael & Bente
2	5 min	Førstehjælpkursus afholdes i oktober, dato fastsættes og meldes ud.	Afventer dato	Friis
3	15 min	Hold: Vi har opslag om trænere ude. Hvad er status?	Vi skal have lavet genopslag, da vi mangler en eller to trænere.	Friis
4	5 min	Indkommet forslag fra Early Run om Yoga for løbere mandag morgen. Aflønning 1,5 x 165 kroner pr. gang.	Løbsudvalget vedtager yoga mandag morgen frem til og med juni 2024.	Alle
5	5 min	Jubilæumstilskud til holdene. Arrangement med +25 medlemmer der deltager gives tilskud på 5.000 kroner. For arrangementer med mindre end 25 medlemmer, gives 200 pr deltager. Hvordan bliver det meldt ud til alle hold?	Det er kommunikeret ud og det første hold har brugt beløbet. Der laves endnu en kommunikation med lidt festligt sprog og opfordring til at holdene bruger pengene.	Friis
Pkt.	Tid	Sager til orientering	Referat	Ansvarlig
6	20min	Status på frivillige. Kun tre hold bød ind med frivillige til DHL. Hvordan kan udvalget arbejde med frivillighed generelt og særligt til de store events?	Genoptages som temapunkt på et kommende møde og evt. på trænermøde.	Friis
7	5 min	La Santa. Status	49 deltagere 40 fra Sparta.	Rikke og Henrik
Pkt.	Tid	Sager til drøftelse		Ansvarlig
8	10 min	Teknikdag med Dåsbjerg – ønsker til indhold:	Afholdes den 18. november.	Alle
9	10 min	Trænermøde 31. oktober. Indhold dagsorden og arrangement.	Indtil videre: Frivillighed, generel information, træningsplaner.	Alle
10	5 min	Velkomstmøde – ny dato	9. januar 2024 kl 19:30	Alle
Pkt.	Tid	Eventuelt		
11	5 min	Sparta Awards	Årets sociale løber Årets løbepræstation Løbsudvalgets særlige pris	

Punkter til næste møde:

Temamøde om frivillighed

Mentaltræning Johanne Prisak (Mental atlet)

Mødekalender:

Mandag den 6. november

Mandag den 11. december