



SOK Knallen

Dagordning för årsmötet
Verksamhetsberättelse 2014
Resultat- och balansräkning

Dagordning för årsmötet

1. Mötets öppnande
2. Fastställande av röstlängd för mötet.
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
4. Val av protokolljusterare och rösträknare.
5. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
6. Fastställande av föredragningslista.
7. Styrelsens verksamhetsberättelse med årsredovisning/årsbokslut för det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
8. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
10. Fastställande av medlemsavgifter för 2016.
11. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av ekonomisk plan för kommande verksamhets-/räkenskapsår. Styrelsens arvoden.
12. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
13. Val av
 - a) föreningens ordförande för en tid av ett år;
 - b) två ledamöter i styrelsen för en tid av två år;
 - c) tre suppleanter (ersättare) i styrelsen för en tid av ett år;
 - d) en revisor för en tid av två år jämte en suppleant (ersättare) för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta;
 - e) tidningskommitté
 - f) tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande
 - g) val av ombud till möten där föreningen har rätt att vara representerad genom ombud.
14. Övriga frågor
15. Mötets avslutande

Verksamhetsberättelse

1 Förord – I huvudet på ordföranden

2014 var ännu ett ökningsår för klubben. Medlemsantalet ökar. Antalet träningstillfällen ökar. Deltagandet på träningstillfällen är stort. Naturligtvis är det löpningen och löpträningen som lockar flest. Intervallträningen i Ryahallen hade upp till 130 deltagare som mest. Vår nya disciplin simningen hade mellan 20 och 30 deltagare på simpassen under hösten. Under sommarhalvåret var det cykelträning upp till fyra gånger i veckan.

Ekonomiskt är 2014 ännu ett överskottsår. Det är de ökade inkomsterna från Kretsloppet och 6-timmars som genererar det stora överskottet. Det finns inget behov att bygga upp några stora reserver i klubben eftersom vi inte har någon egen lokal och inte heller anställd personal.

Det kommer många förslag på hur våra pengar ska användas. Subvention av träningsresor och av tävlingskostnader. Subvention av träningskostnader i form av inträde till simarena eller avgift för dusch och bastu. Lyxigare fester helst utan avgift är också ett vanligt förslag.

Styrelsen har penetrerat de olika förslagen utifrån förutsättningen att så många som möjligt ska få del av överskottet. Styrelsen har då kommit fram till två åtgärder för att få balans i ekonomin:

1. Sänkt medlemsavgift till 200 kr. (ca 80 tkr)
2. Minskat åtagande på Kretsloppet. (ca 20 tkr)

Det minskade åtagande på Kretsloppet är för att fler klubbmedlemmar ska ha möjlighet att själva springa. Det ska i första hand ses som en ambition. Vi har ju ett delansvar för loppet och måste ta hänsyn till det i vårt agerande.

2 Styrelsen

Styrelsen har bestått av:

Jan Patrikson	ordförande
Mikael Böhm	kassör
Anne Kyyrönen	sekreterare
Kalle Björklund	ledamot
Joakim Sandström	ledamot
Sören Svensson	suppleant
Åsa Gadler	suppleant
Marika Hacksell	suppleant

Därutöver har Cia Spjuth varit adjungerad till styrelsen.

Styrelsen har under 2014 haft 6 möten.

3 Medlemsutveckling

Antalet fullbetalande medlemmar i klubben var den 31 december 389 st. De fördelade sig enligt följande:

	Antal
Antal aktiva medlemmar	389
Barn	25
Antal passiva	21
Total	435

Fördelning (passiva inte medräknade)

Ålder	Kvinnor	Män	Barn	Totalt	Fördelning
0 - 19	0	0	25	25	0%
20 - 24	6	7	0	13	3%
25 - 29	15	7	0	22	6%
30 - 34	15	17	0	32	8%
35 - 39	23	34	0	57	15%
40 - 44	27	43	0	70	18%
45 - 49	34	27	0	61	16%
50 - 54	22	42	0	64	16%
55 - 59	9	30	0	39	10%
60 - 64	1	10	0	11	3%
65 - 69	0	9	0	9	2%
70 - 74	1	6	0	7	2%
75 - 100	1	3	0	4	1%
Total	154	235	25	414	100%
	37%	57%	6%		

4 Träning

4.1 Löpträning

4.1.1 Intervallträning tisdagar

Intervallträning på tisdagar är klubbens populäraste verksamhet. Särskilt under vinterhalvåret (nov - mars) då vi är i Ryahallen är vi många på träningen - många gånger över 100 st. Genom att hälften springer och hälften har core-träning är det möjligt med den stora mängden deltagare.

Utomhusträningen under övriga månader brukar samla en trettio - fyrtio medlemmar. Intervallpasset inklusive uppvärmning och nerjoggning brukar ta en dryg timme.

4.1.2 Distansträning tisdagar, torsdagar och söndagar

Söndagslöpningen är klubbens kärnverksamhet. Mellan tjugo och femtio deltagare är det normalt. Vi springer i tre grupper och är ute mellan 1½ och 2 timmar. Varje grupp har en löpletare som bestämmer var man springer och ser till att gruppens fart är enligt anvisningarna. (Grupperna ska springa i 5:15, 5:45 eller 6:15 fart med anpassning till terräng.)

På tisdagskvällar har är det en grupp som springer distans på drygt 2 timmar.

Under hösten har en torsdagsgrupp kommit igång. Gruppen springer i ca 5:45 fart och i en dryg timme på främst grusvägar och skogsstigar.

4.2 Simträning

Under våren blev klubben medlem i Svenska Simförbundet. Det medför att klubbmedlemmar kan ställa upp i både simtävlingar i bana samt öppetvattentävlingar i tävlingsklass. Liksom i triathlon krävs licens för att tävla i tävlingsklass.

4.2.1 Intervallträning måndagar

Antalet deltagare på måndagssimningen har successivt ökat. Under våren var det ca 15 och under hösten ca 20 deltagare per pass. Under våren disponerade klubben två 50-meters banor och under hösten tre banor.

4.2.2 Öppetvattensimning måndagar

Simträningen har ägt rum i Öresjön vid Almenäs under främst juni månad. Ett tiotal deltagare per gång har simmat utmed stranden i ca en halv timme och därefter vänt tillbaka till badplatsen.

4.3 Cykelträning

4.3.1 Spinning på torsdagar

I samverkan med GYMMIX erbjuds knallar en timmes spinning på torsdagar mellan september och påsk. Vi har 20 cyklar till förfogande och normalt har det varit ett dussin deltagare.

4.3.2 Landsvägscykelträning

Landsvägscykelringen har ägt rum från maj till och med september. Som mest har det varit fyra pass i veckan. (Onsdag och torsdag kväll samt lördag och söndag förmiddag) Onsdagar och lördagar har varit populärast med upp till 15 deltagare per pass. Kvällspassen har varit på 5 -10 mil och förmiddagspassen på 8 - 12 mil.

4.4 Aquathlonträning

Träningen i aquathlon har främst ägt rum på lördagsmorgon. En timmes simning har följts av en timmes löpning. Deltagandet under våren varierade mellan fyra och tio deltagare. Under början hösten var det bara enstaka deltagare på varje pass. Vi möte i november med triathlonintresserade beslutades att aquathlonträningen skulle läggas ner.

4.5 Duathlonträning och triathlonträning

Träningen startade som vanligt vid Transåssjön efter påsk. Trots aktiviteter i samband med träningen blev det ingen större anslutning. I snitt var det ett halvt dussin triathleter som dök upp. Vi triathlonmötet i november beslutades att både duathlonträningen och triathlonträningen skulle läggas ner. Behovet är främst att träna växling. Några sådana träningstillfälle ska ordnas under maj/juni.

5 Tävlingsresultat (VSM - tävlingar motsv.)

5.1 Löpning

5.1.1 VSM 5km (Huddinge)

M35	Patrik Wrigfeldt	3 plats
-----	------------------	---------

5.1.2 VSM 8000m/4000m terräng (Eskilstuna)

M35	Patrik Wrigfeldt	3 plats
M75	Erkki Huhtaniemi	3 plats

5.1.3 VSM 10km (Malmö)

K35	Linnéa Bäckström	6 plats
M35	Patrik Wrigfeldt	5 plats
M40	Jonas Ehn	34 plats
M55	Matti Huhtala	2 plats

5.1.4 VSM halvt Marathon (Kalmar)

Ingen deltagare 2014

5.1.5 VSM Marathon (Mariestad)

K35	Anne Kyyrönen	4 plats
M35	Daniel Assarsjö	3 plats
K40	Anna-Maria Trollsfjord	2 plats
M45	Anders Håkansson	8 plats

5.5 Triathlon

5.5.1 SM/RM långdistans

Senior M	Henrik Johansson	48 plats
M35	Gustav Carlsson	18 plats
M40	Stefan Widell	16 plats
M55	Bengt Dahlquist	13 plats

5.5.2 SM/RM medeldistans

K50	Cecilia Jertborn	3 plats
-----	------------------	---------

5.5.3 SM/RM olympisk distans

M35	Mathias Sommerqvist	12 plats
M65	Göran Magnusson	1 plats

5.5.4 SM/RM sprintdistans

M35	Mathias Sommerqvist	4 plats
M65	Göran Magnusson	1 plats

5.6 Triathloncupen

Göran Magnusson hade bästa placering i cupen. Han vann M65.

SOK Knallen kom på 15:e plats i föreningscupen. En klar förbättring jämfört med föregående år då vi kom på 26:e plats.

6 Klubbens tävlingar

6.1 6-timmars

Årets tävling blev rekordstor med över 280 betalade. Både herr o damklassen fick rekorddistanser.

6.2 Seedningsloppet

Klubben organiserade för första gången ett seedningslopp för Göteborgsvarvet. Banan var på 5 km och sprangs två varv. Loppet ägde rum på Viareds industriområde den 17 augusti. Banan var asfaltsvägar med mycket liten höjdskillnad. 232 löpare genomförde loppet.

6.3 RM i 12/24-timmars

Första gången vi ordnade ett RM. Vi fick jättemycket beröm för arrangemanget som gick under SM veckan på en tuff bana i nästan tropiskt klimat.

6.4 Kretsloppet

Klubben har liksom tidigare år varit medarrangör för Kretsloppet. Vi har svarat för banans 5 områden samt ledningspersoner för start, mål och vätskestationer. Det har inneburit många möten för ledningspersonerna och ca 110 funktionärer på tävlingsdagen. Ersättningen till klubben har blivit ca 70 000kr. Det är en viktig inkomstkälla och motsvara halva medlemsavgiften.

7. Klubbrekord

7.1 Halvmarathon

23 K	Maria Andersson	1.19,37	Borås Marathon 1994
23 M	Ahti Shemeikka	1.12,05	Borås Marathon 1994
35 K	Maria Andersson	1.22,42	Göteborgsvarvet 1996
35 M	Anders Sjöbäck	1.13,36	Borås Marathon 1991
40 K	Eva Schälin	1.26,09	Göteborgsvarvet 1991
40 M	Jan-Inge Peterson	1.13,51	Borås Marathon 1993
45 K	Mona Skoglund	1.27,27	Borås Marathon 1994
45 M	Åke Gunnarsson	1.13,45	Borås Marathon 1986
50 K	Ulla Johansson	1.39,16	Borås Marathon 1986
50 M	Göran Magnusson	1.16,46	Lejonloppet 1993
55 K	Ulla Johansson	1.34,47	Borås Marathon 1992
55 M	Erkki Huhtaniemi	1.22,40	Borås Marathon 1994
60 K	Ulla Johansson	1.34,00	Borås Marathon 1993
60 M	Bo Andreasson	1.33,15	Göteborgsvarvet 2011
65 M	Hasse Boström	1.40,20	Lybeck 2010
70 M	Lennart Svensson	1.52,11	Göteborgsvarvet 2011
75 M	Lennart Svensson	2.07,30	Göteborgsvarvet 2014

7.2 Marathon

K23	Anita Andersson	2.47,06	Stockholm 1993
M23	Leif Karlsson	2.44,37	Borås Marathon 1986
K35	Anita Andersson	2.52,14	Boston USA 1996
M35	Tomas Oskarsson	2.37,39	Borås Marathon 1990
K40	Sirpa Paananen	3.31,05	Borås Marathon 1987
M40	Niilo Voronen	2.45,25	Stockholm 1988
M45	Niilo Voronen	2.52,14	Stockholm 1996
M50	Niilo Voronen	3.03,38	Göteborg Marathon 1998
M55	Niilo Voronen	3.09,?	Bromölla Marathon 2003
M60	Börje Reis	4.24,00	Landskrona 1987

M65	Börje Reis	4.18,52	Göteborg Marathon 1990
-----	------------	---------	------------------------

7.3 Triathlon (sedan 2011)

(Officiella tävlingsdistanser och tävlat för SOK Knallen)

Långdistans (4-120-30)

Senior M	Henrik Johansson	7.43,58	Motala 2014
35 M	Gustav Carlsson	7.06,18	Motala 2014
40 M	Stefan Widell	7.13,57	Motala 2014

Långdistans (3, 8-180-42)

Senior K	Sara Lorén	11.08,40	Kalmar 2011
Senior M	Josef Giger	9.27,20	Kalmar 2014
35 K	Anna Ericsson	14.35,06	Kalmar 2014
35 M	Jani Lassila	9.51,29	Kalmar 2014
40 M	Jonas Törndahl	10.39,42	Kalmar 2014
45 M	Sune Svensson		
	Sjökar	11.19,35	Kalmar 2012

Medeldistans (1,9-90-21)

Senior K	Sophie Berg	5.04,09	Tjörn 2013
Senior M	Josef Giger	4.30,24	Tjörn 2013
35 M	Markus Gustafsson	4.33,23	Halmstad 2013
40 M	Stefan Widell	4.40,24	Tjörn 2014
45 M	Sune Svensson		
	Sjökar	5.35,25	Vansbro 2011
50 K	Cecilia Jertborn	6.01,29	Jönköping 2014

Olympisk distans (1,5-40-10)

Senior K	Sophie Berg	2.36,19	Arvika 2012
Senior M	Fredrik Edman	2.37,29	Örserum 2011
35 M	Greg Murrell	2.11,35	Hallstahammar 2011
40 K	Johanna Carlander	2.58,40	Göteborg 2011
50 K	Cecilia Jertborn	2.44,34	Lyrestad 2014
60 M	Jan Patrikson	3.21,57	Hamburg 2011
65 M	Göran Magnusson	2.19,29	Arvika 2012

Sprintdistans (0,75-20-5)

Senior K	Sara Lorén	1.08,44	Halmstad 2011
Senior M	Josef Giger	1.02,36	Varberg 2014
35 M	Greg Murrell	1.01,37	Halmstad 2011
40 M	Joacim Arbin	1.04,23	Jönköping 2012
45 K	Ulrika Elofsson	1.16,42	Halmstad 2011
45 M	Joakim Sandström	1.33,31	Tjörn 2014
50 M	Per Sund	1.37,34	Tjörn 2014
60 M	Jan Patrikson	1.34,53	Halmstad 2011
65 M	Göran Magnusson	1.08,24	Jönköping 2012

Aquathlon (1 – 5)

65 M	Göran Magnusson	39,18	London 2013
------	-----------------	-------	-------------

8 Sociala aktiviteter

8.1 Jubileumsfesten

SOK Knallens 30-åriga jubileumsfest ägde rum den 11 januari i Boråsparken. 150 gamla och nya knallar pratade, åt och dansade. Levande musik och uppträdande förgyllde kvällen. Fotoutställning beskrev SOK Knallens 30 år.

8.2 Sommarfest

Den traditionsenliga sommarfesten ägde rum den 28 juni i räddningstjänstens lokaler vid Guttasjön. Ett 35-tal medlemmar deltog. God mat, lekar och musik gjorde kvällen till en trevlig avslutning inför sommaren.

9 Resultat och balansräkning för 2014

Kassaberättelse år 2014 SOK KNALLEN

Balansräkning

	Ingående balans	Utgående balans	Resultat
Plusgiro	39 717,63 kr	143 643,34 kr	
Sparkonto	350 000,00 kr	341 116,27 kr	
Summa	389 717,63 kr	484 759,61 kr	95 041,98 kr

Resultat

Verksamhet	Intäkter	Kostnader	Netto
Bingolotto	637,00 kr	0,00 kr	637,00 kr
Fest	10 720,00 kr	78 715,00 kr	-67 995,00 kr
Gymmix	0,00 kr	3 900,00 kr	-3 900,00 kr
GBG-varv	0,00 kr	3 117,00 kr	-3 117,00 kr
Kläder	58 370,00 kr	57 947,00 kr	423,00 kr
Mäster- skap	0,00 kr	7 200,00 kr	-7 200,00 kr
Medl. avgift	149 200,00 kr	0,00 kr	149 200,00 kr
Klubb tidning, porto	0,00 kr	20 732,00 kr	-20 732,00 kr
Borås 6H	79 957,46 kr	42 067,00 kr	37 890,46 kr
Tävlingar, Träning	150 466,22 kr	83 880,22 kr	66 586,00 kr
Avgifter	0,00 kr	26 697,75 kr	-26 697,75 kr
RunHighClub	424,00 kr	12 694,00 kr	-12 270,00 kr
Sparkonto	1 116,27 kr		1 116,27 kr
Arvoden	3 000,00 kr	13 484,00 kr	-10 484,00 kr
Föreläsning	0,00 kr	0,00 kr	0,00 kr
Borås Kn		8 415,00 kr	-8 415,00 kr
	453 890,95 kr	358 848,97 kr	95 041,98 kr

10 Uppdrag från föregående årsmöte

10.1 Medlemskap i Svenska simförbundet

Årsmötet 2014 beslutade att SOK Knallen skulle ansöka om medlemskap i Svenska Simförbundet. Medlemskap är beviljat från maj 2014.

10.2 Bidrag till Run High Club

Årsmötet beslutade att Run High Club dels skulle få ett verksamhetsbidrag på 25 tkr och dels få nettointäkterna från seedningsloppet i augusti. Run High Team/Run High Club lämnade strax efter årsmötet SOK Knallen och gick till YMER. Något verksamhetsbidrag betalades därför inte ut och klubben fick själv ta över seedningsloppet.

10.3 Stadgeändring

Styrelsen fick i uppdrag att presentera stadgeförslag för medlemmarna och därefter penetrera förslaget på ett medlemsmöte. Ett extra medlemsmöte i april beslutade om nya stadgar för klubben.

11 Medlemsavgift 2016

Styrelsen föreslår att medlemsavgiften ska vara 200 kr. (Sänkning med 200 kr)

Styrelsen föreslår att arvodet till styrelseledamöter ska vara oförändrat 999 kr per år.

12 Verksamhetsplan 2015

Styrelsen försöker vara lyhörd för synpunkter på träning och tävling från medlemmarna.

Ambitionen är att klubben har ett sådant utbud av löpträning, simträning och cykelträning som medlemmarna efterfrågar. I dagsläget har klubben följande utbud:

- Löpträning: Tisdag (intervall o distans), torsdag (distans) och söndag (distans)
- Simträning: Måndagar
- Cykelträning: Spinning torsdagar (vintertid) samt landsvägscyckling (sommartid) onsdag, torsdag, lördag o söndag.
- Vi fortsätter med sociala aktiviteter i samband med träningar samt vinter och sommarfest.
- Vi erbjuder tränings- och tävlingsresor. (Medelhavet o norra Tyskland)
- Vi fortsätter med klubbberjudande vad avser träningskläder. (Löpning, cykel och triathlon.)

Budget 2015

Verksamhet	Intäkter	Kostnader	Netto
Kläder	30 000 kr	80 000 kr	-50 000 kr
Borås 6H	70 000 kr	30 000 kr	40 000 kr
Mäster- skap	0 kr	5 000 kr	-5 000 kr
Arvoden	0 kr	40 000 kr	-40 000 kr
Borås Kn	0 kr	25 000 kr	-25 000 kr
Övrigt	0 kr	14 000 kr	-14 000 kr
Gymmix	0 kr	7 000 kr	-7 000 kr
Avgifter	0 kr	25 000 kr	-25 000 kr
Bingolotto	2 000 kr	0 kr	2 000 kr
Göteborgsvarvet	15 000 kr	12 000 kr	3 000 kr
Medl. avgift	150 000 kr	0 kr	120 000 kr
Klubb tidning, porto	0 kr	9 000 kr	-9 000 kr
Fest	0 kr	60 000 kr	-60 000 kr
Tävlingar, Träning	40 000 kr	0 kr	70 000 kr
Summa	307 000 kr	307 000 kr	0 kr

14 Styrelsens förslag

14.1 Tävlingsersättning

Styrelsen beslutade i december 2013 om en tävlingsersättning om dels 200 kr i subvention av anmälningavgift till SM/RM tävlingar och dels en premie för pallplats. 1:a - 1500 kr, 2:a 1000 kr och 3:a 500 kr samt dubbelt för seniorklass (För EM/VM-tävlingar dubbelt). 15 klubbmedlemmar har kvalificerat sig för bidrag till anmälningavgift och 7 till vinstpremie på 500 till 3000 kr. Sammantaget 12 800 kr. Styrelsen har beslutat att endast pengar som begärts ut under 2014 ska betalas ut.

Styrelsen konstaterar att det inte är någon hög prioritet bland klubbmedlemmar för mästerskapstävlingar. Andra aspekter som kringarrangemang och utmaningar väger tyngre. Kostnaden för deltagande i tävlingar varierar stort så det är svårt att få till rättvisande regler. Styrelsen föreslår därför att tävlingsersättning och vinstpremie slopas.

14.2 Kretsloppet

Sedan Kretsloppet startade har SOK Knallen varit involverad som arrangör och efter de två första åren som medarrangör. Knallen får en ersättning för sitt engagemang, som främst omfattar alla flaggvakter till banan men också ett antal ledningspersoner.

Många knallar vill springa Kretsloppet och det skapar en konflikt. Frågan är om vi ska fortsätta med att vara medarrangörer eller om vi ska satsa på att delta i loppet. Styrelsen föreslår årsmötet att klubben ska minska sitt engagemang så att fler knallar som vill springa kan göra det.

14.3 Subventioner

SOK Knallen har för närvarande mycket god ekonomi. Utöver medlemsavgift får vi in pengar på Kretsloppet och 6-timmars. Under det gångna året har främst sommarfest och vinterfest subventionerats med 150 kr per deltagare. Styrelsen föreslår att nuvarande nivå på subventioner kvarstår.

15 Inkomna motioner och styrelsens behandling

15.1 Medlemsaktiviteter

Flera med mig, har haft en del diskussioner under året som gått, och vi tycker att föreningen borde avsätta mer ekonomiskt tillbaka till medlemmarna. Föreningen har en stark ekonomi, och där vi ser att möjligheterna måste finnas att nyttja dessa medel.

Jag lämnar här en egen motion och där överskottet från Borås 6-timmars tävlingen och vår delaktighet i Gbg-varvets olika arrangemang, skall öronmärkas för medlemsaktiviteter. Förslaget är att 50% av detta belopp ges till festkommittén och disponeras fritt. Övriga 50% kan användas för utflykter, bussresor, gemensam instruktörsledd gymträning eller liknande. Totalbeloppets storlek kan komma att uppgå till 60-65,000:-

Pär Nyberg

Styrelsens synpunkter

SOK Knallen är en ideell förening. Pengar som föreningen får in via medlemsavgifter och överskott på tävlingar går uteslutande till medlemsaktiviteter. De senaste årens kraftiga inkomstökning från Kretsloppet och 6-timmars har skapat en obalans och gjort att klubben har gjort stora överskott och samlat på sig ett kapital. Det är inget som klubben eftersträvar utan pengarna ska naturligtvis användas för medlemsaktiviteter. Styrelsen har lagt förslag på hur balans ska skapas. Styrelsen avvisar tanken på att överskott från olika verksamheter ska specialdestineras. Det bör vara styrelsens uppgift att fatta de beslut enligt de riktlinjer som årsmötet gett.

Styrelsen föreslår årsmötet besluta att motionen anses besvarad med styrelsens synpunkter.

15.2 Träningstider, vår/sommar/höst

Flera av medlemmarna har svårt att hinna komma till Tisdagarnas träningstillfällen. Förslaget är att starta 18.30 (idag 18.00) under denna period. Möjliggör att dom som jobbar i butik har större tillfälle att närvara.

Ulrica Green och Pär Nyberg

Styrelsens synpunkter

Styrelsen har inga andra synpunkter än att så många som möjligt ska vara nöjda med träningsiderna. Det finns för och nackdelar med en senareläggning av tisdagsträningen under april - oktober.

Styrelsen föreslår att årsmötet får avgöra.

15.3 En till distansgrupp på söndagar

Jag undrar om det finns möjlighet att ha en ytterligare distansgrupp utan förbestämt tempo. Grupp 3 med snittfart 6:15 är för snabb och stressig för mig som vanligtvis har en tävlingsfart på 6:00. Jag tror att det finns fler än jag som känner så. Att säga att SOK Knallen är en löparklubb för alla är i denna mening en sanning med modifikation, för de som inte klarar de tempon som finns idag kommer inte på söndagarna. Vid några tillfällen har jag lagt ut på hemsidan/fb-gruppen att jag springer distanspass utan förbestämt tempo, jag har istället fokuserat på att jag ska vara ute ca 1 ½ timma. Tempot har varierat allt mellan 6:40-7:30 beroende på vart vi sprungit/gått, men vad gör väl det. Har även startat på andra ställen än Ryavallen, för med långsammare tempo kommer man inte så långt och då minskar rundorna som man kan springa när man bara utgår från Ryavallen. Jag har fått sällskap vid alla tillfällena, 2-8 stycken, kan tyckas vara lite men det är ändå några, men å andra sidan så är det ju inte alltid så jättemånga i snabbgruppen heller.

Camilla Lundberg

Styrelsens synpunkter

Styrelsens ambition är att erbjuda så många som möjligt en grupp att springa med. I den avsikten hade vi förra året en "nybörjargrupp" som var tänkt skulle kunna springa i ca 7 min fart och ca 10 km. Det var väldigt få som kom till gruppens söndagsträning. Av den anledningen lades gruppen

ner. Det vore jättebra om det blev en grupp som sprang lite kortare och långsammare på söndagar. När det finns en etablerad grupp så tar vi in den i vårt ordinarie utbud på samma sätt som tisdagslöparna och torsdagslöparna. Med det vill styrelsen säga att vi gärna stöder initiativ som visar sig hållbara.

Styrelsen föreslår årsmötet besluta att motionen anses besvarad med styrelsens synpunkter.

15.4 Föreläsare

Vi är ju några som varit på Salming och gjort löpanalyser, vilket var intressant och lärorikt. Det ingick även två träningstillfällen med löpcoach Peter Fröberg (Salming) och fysioterapeut Marie Larsson (Elitrehab) vilket också var intressant och lärorikt. Vi fick en bra genomgång på löpteknikövningar och övningar för att använda kroppen på rätt sätt för att få ut mer av löpningen. Så min fråga är om man skulle kunna ta hit dessa personer för att förmedla kunskaper till alla Knallar för det var verkligen jättebra!

Camilla Lundberg

Styrelsens synpunkter

Det var ju ett mycket lyckat initiativ att få bra pris genom att 20 knallar anmälde sig. Styrelsen är öppen för alla förslag för att ge bättre träningsmöjligheter. Löpteknikövningar har ibland ingått i tisdagsträningen och finns det intresse så är styrelsen positiv till att ha det vid fler tillfällen. De i motionen nämnda coacherna är naturligtvis välkomna - de har ju då möjlighet att göra reklam för sin verksamhet.

Styrelsen föreslår årsmötet besluta att motionen anses besvarad med styrelsens synpunkter.

15.5 Klubbkläder

Det är jättebra att det finns klubbkläder att köpa till bra pris. Det är bara det att jag har stora problem med klubblinnet. Det är dålig passform så jag får stora skavsår på armarna, så av den anledningen använder inte jag klubblinnet. Det kanske bara är jag som har problemet men jag lyfter frågan ändå. Kan man kika på andra alternativ till klubbkläder än de som finns idag.

Camilla Lundberg

Styrelsens synpunkter

Styrelsen har inga andra ambitioner än att klubbkläderna utöver andra krav ska ha så bra passform som möjligt. Är det fler som tycker som Camilla eller tvärt om, så är det bra om ni mailar era synpunkter till klubben så att vi får ett bra underlag för vårt agerande.

Styrelsen föreslår årsmötet besluta att motionen anses besvarad med styrelsens synpunkter.

Borås 20150304

Jan Patrikson
ordförande

Mikael Böhm
kassör

Anne Kyyrönen
sekreterare

Kalle Björklund
ledamot

Joakim Sandström
ledamot

Sören Svensson
suppleant

Åsa Gadler
suppleant

Marika Hacksell
suppleant