

Årsberetning fra Træningsudvalget (TRU) 2011:

Ganske som tidligere har året været præget af en masse tilbud.

Der har været tilbud om lokale løb i Boserup, udenbys løb f.eks. Roskilde 3-dages og VTR løb. Læg dertil ugentlige træningstilbud fra klubhuset, byløb og naboklubbernes invitationer af og til.

Klubtræning

Andreas Boesen klarede jobbet som 'tirsdagstræner' indtil sommeren. Så rejste han til Århus, hvor han nu bor, og siden har vi måtte klare os selv. Andreas lagde et stort arbejde i træningerne, som var populære blandt mange, og han er savnet.

At få gennemført tirsdagstræning er ikke altid helt let, da det til tider kræver en masse koordinering. Heldigvis er det lykkedes ikke mindst ved samarbejde med ungdomsudvalget at bibeholde træningen om tirsdagen.

Søren Mikkelsen og Mads Vindegaard tog teten og fik på egen hånd stablet en torsdagstræning på benene. Her fokuseres på fysisk træning i form af løbeture med indlagte øvelser og testløb, som viser, om træningen bærer frugt. Det er super dejligt, at foretagsomme medlemmer tager initiativ og sætter gang i ting. Følg med og lad dig inspirere til at være med på okr.dk http://okr.dk/almind/loeb_traen.htm

Endelig er der også i klubregi mulighed for frit at benytte motionsrummet. Det ser ud til at blive flittigt brugt. Hvornår mon en udvidelse kommer på tale?

Træningsløb

Lørdagsløbene i Boserup styres fortsat af Mogens Hald, som også sørger for koordinering med øvrige klubber i VTR samarbejdet, som løber henover vinteren. Det har han snart gjort i mange år, og for at gentage mig selv: Jeg ved ærlig talt ikke, hvad vi gør, den dag Mogens siger stop. Det kører bare på skinner i Mogens' hænder. Mogens har skrevet lidt om Boserup løbene på bloggen - <http://bloggen.okr.dk/#home>

Juleløbet 2.-juledag var egentlig aflyst. Men endnu engang trådte Asger Jensen til som den frelsende engel, og sørgede for juleløb. Optakten har kunnet følges på hjemmesiden i form af en julekalender. <http://okr.dk/julekalender/julekalender.htm>

Også i forbindelse med Roskilde 3 dages satte Asger sine fingeraftryk, da han stod som banelægger på de to etaper vi selv arrangerede.

Der er med andre ord masser af muligheder for at få rørt sig, når man er medlem af OK Roskilde.

En forudsætning for de mange løbstilbud er, at I fortsat kommer og deltager, men også tager tjansen.

Derfor: Det er en kæmpe hjælp for de som får det hele til at snurre, hvis du selv melder dig som arrangør eller hjælper.

Meld jer som hjælper – både kvinder og mænd
Husk på at det hele kommer 10-fold igen

Træningsudvalget (TRU)