

Forslag til årsmøte i Arna SK 2012

Følgende forslag har kommet inn til styre innen fristen på 2 uker før årsmøte.

Skal andre saker behandles på årsmøte må saken fremmes før saklisten godkjennes og 2/3 av de stemmeberettigede på årsmøtet må vedta det, ved godkjenning av saklisten.

Sak A - Nytt design på klubbdrakten?

Det er flere medlemmer som ønsker at klubben skal skife design/farge på klubbdraktene. Dagens design har klubben hatt siden 2003 og mange medlemmer har kjøpt nye drakter i løpet av de siste 3 årene. Fargevalget er det mange som ikke liker.

Innstilling: Årsmøte avgjør om vi skal beholde eksisterende design eller om det skal jobbes videre med forslag til nytt design.

Sak B - Innkjøp av drakter

Klubben har fått tilbud på nye drakter fra Kalas. For at prisen skal være akseptabel bør man ha en minimumsbestilling på 20 trøyer og/eller bukser. Kjøpes drakter bør også klubben kjøpe noen ekstra drakter og ha på lager til senere salg til medlemmene.

Innstilling: Styret får fullmakt fra årsmøtet til å jobbe videre med saken. Hvis interessen er stor nok blant medlemmene kjøpes drakter inn, inkludert ekstra drakter til klubben.

Sak C - Klubbmesterskap for medlemmer i Arna Sykleklubb

Jan Yngve Willgohs foreslår at vi skal arrangere klubbmesterskap som går over 2 dager, Lørdag-Søndag:

- Dag 1 Tempo 10-15 Km
- Dag 2 Fellesstart med rundløype i Arna på 80-100 Km

Dette vil ikke kreve all verdens resurser for å få til. Dette vil garantert øke medlemsmassen og sykkelinteressen i Arna hvis klubben går ut og markedsfører dette foreksempel i Bygdanytt.

Innstilling: Årsmøte avgjør om klubben skal arrangere klubbmesterskap.

Sak D - Opplegg for fellestreningene

Jan Yngve Willgohs foreslår følgende opplegg for fellestreningene:

- Fellestreningene må bestå av minimum 3 dager også etter Bergen-Voss, for eksempel
 - Tirsdag - Styrketrekk/intervall
 - Onsdag - Rolig i sone 1 (55-72% av makspuls)
 - Søndag - Rolig i sone 1 (55-72% av makspuls)
 - Om abisjonene er der, så kan det også legges til en styrketrekk/intervall på Fredagene.

- Være veldig klar på at den rolige treningen skal være i sone 1 (55-72% av makspuls).
- Dele opp i grupper etter nivå, ikke antall på trening, foreksempel etter Bergen-Voss nivå.
- Hver gruppe har en 1 kaptein, 2 kaptein og 3 kaptein. Kapteinene velges på årsmøte.
- De som ønsker å trene annerledes på disse treningene henvises til egentrening.

Skal klubben klare å rekruttere nye unge medlemmer, må forholdene ligge bedre til rette enn dagens treningsholdninger. Arna Sykleklubb bør ikke være en klubb som man må forlate hvis man vil oppnå noe. Generelt bør det bygges en treningskultur.

Geir Reigstad har tidligere kommet med følgende innspill i forhold til treningsdager:

De som er med på tirsdagstreningen har en relativ hard trening og jeg merker at jeg ikke får trent med nok overskudd onsdagen siden treningene som regel der går for fort. Dette har gjort at jeg har droppet mange onsdagstreninger og heller trent på egenhånd torsdagene for å få trene med overskudd og jeg merker at jeg har hatt bedre utbytte av å gjøre det slik.

- Forslag 1: Flytte trening fra onsdag til torsdag.
- Forslag 2: Trening onsdag + torsdag for å ha et alternativ til de som trener hardt tirsdag og som ønsker å trene med overskudd.

Ved å ha trening tirsdag, torsdag og søndag vil det også bli en bedre spredning av fellestreningene.

Kommentar fra styret:

Vi har også tidligere diskutert treningsopplegget og fått følgende innspill:

- Det er for mye unødvendig trening i sone 2 og sone 3 når utgangspunktet skal være sone 1
- Det blir tatt for lite hensyn til at gruppen skal sykle samlet
- Vi må bli flinkere i kommunisere hva som er målet med de enkelte treningene.
- Vi må bli flinkere til å dele inn i flere grupper basert på nivå
- Vi kan bli flinkere til å definere hvilke bakker vi kan ta ut litt i og hvor vi skal holde samlet.
- Vi kan tilordne en kaptein til hver gruppe som tar ansvar for gruppen
- Vi må ha mer DISIPLIN!

Innstilling: Årsmøte blir enig om generelle retningslinjer for treningene. Styre utarbeider treningsplan.

Sak E - Vintertrening:

Jan Yngve Willgøhs foreslår å opprettholde Søndagstreningen med oppmøte der man skal starte treningen.

Her kan man sykle, ta seg en skitur, gå på skøyter, ta en fjelltur etc.

Som ellers en frivillig trening, men tilbudet ligger til rette for de som ønsker dette.