

## Referat af landevejsopstartsmøde

Dato: 23. marts 2026

Tid: 19.00

Fremmødte: Formanden, næstformand samt 13 øvrige personer samt landevejsformand Claus Post.

### **Der blev drøftet:**

#### Træningstider:

1-2 timer aftales på hold

Hold 1: Tirsdag og torsdag kl. 16.30; Lørdag kl. 10.00

Hold 2: Mandag og onsdag kl. 17.00, Lørdag kl. 10.00

Hold 3: Mandag og onsdag kl. 17.00, Lørdag kl. 10.00

#### Holdkaptajn:

Hold 1: Henning (1) Christina (2) (Henning kan evt. Ikke hver gang)

Hold 2: Claus Post/Jacob (mandag/onsdag) Mogens (lørdag)

Hold 3: Ole Ppulsen +”disciple”

#### Træning består af:

Rulleskift, interval, struktur, hastighed, tider, fælles mål, løb

### **Events/løb/fælles mål:**

- Børneløb
- Auningløb
- Fjordløb
- Molsløb
- Hærvejsløb
- Egne løb (Christian Gøtzhe), (Andre klubber)

**Klubånd:**

- Fælles start 11. april 2026 kl. 10.00
- Opdatering af hjemmeside
- Opbakning på træningstider  
Træning udover legalt, hvis træningstider overholdes/opbakkes
- Klubben er medlemsbetinget.  
En måneds prøvetid/gæstetræning
- Holdkaptajner bestemmer tidshorizonten på træning pr. gang (max 1-3 timer)
- Fælles annonce i GB/FB/flyvers med træningstider/hold

**Evt.:**

Hvor mange pitstop på hvert hold pr. sæson (dette undersøges)

Der skal søges/spørges hver gang

Næste bestyrelsesmøde?