



Til alle medlemmer

**HUSK !**

årets nisseløb tirsdag d. 5 december

Tilmelding på opslagstavlen i klubhuset

eller på mail:

**klubchef@vejle-if.dk**

Med venlig hilsen

**Vejle If**



◇ **VEJLE IF NYHEDER**



**Nyhedsbrev 14.november 2017**



Mere info på <http://www.vejle-if.dk/om-klubben/generalforsamling-vejle-if/>



## Hvorfor er Trailløb blevet så populært ?

Eventyret er den største motivation for at søge væk fra almindelige stier og ud i terrænet. Det bliver sjovt at træne, og du genfinder noget af den barnlige begejstring ved træningen.

Rent fysiologisk er der også rigtig meget, der taler for at løbe-træne i naturen. Skovens bakker, forhindringer og tunge føre gør, at pulsen uvægerlig ryger i vejret og med jævne mellemrum op i den røde zone. Det gør træningen til en slags naturlig intervaltræning og løfter konditionen helt fantastisk.

Du får også udfordret muskelstyrken i benene, men så sandelig også i den centrale kropskerne, hvor alle de muskler, der i dagligdagen holder kroppen stabil og ryggen smertefri, holder til. Aspekter som balance og smidighed bliver ligeledes tilgodeset.

Ret så væsentligt er det også, at undersøgelser viser en sjældnere forekomst af overbelastningsskader blandt terrænløbere, da kroppen slides mere varieret.— vi ses til trail om tirsdagen...

Hilsen

Trail gruppen

## Generalforsamlings d. 28. november 2017 Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
3. Forelæggelse af årsrapport (inkl. revideret regnskab) for det forløbne år til godkendelse.
4. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for det kommende år til godkendelse, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse.

### Følgende medlemmer er på valg:

Peter Terkildsen (formand) (der skal findes en ny for 1 år)

Joachim Lund (der skal findes en ny for 1 år).

Rie Moos Villumsen - på valg/ønsker genvalg

Niels Olav Nielsen - på valg /ønsker genvalg

Nikolaj Primdahl— på valg/ønsker genvalg

Dorte Hvilshøj—på valg/ønsker genvalg

7. Valg af revisor og revisorsuppleant.

(Alle medlemmer, der er juridisk myndige, er valgbare. Revisorerne vælges for 2 år ad gangen, således at der på hver generalforsamling vælges 1 revisor og 1 suppleant for denne.)

8. Eventuelt

## Stemmeret

Alle foreningens medlemmer har adgang til generalforsamlingen.

Stemmeret har alle aktive medlemmer over 14 år, som ikke er i kontingentrestance. Der kan kun stemmes ved personligt fremmøde.

For medlemmer, som ikke er fyldt 14 år på generalforsamlingsdatoen, kan forældre overtage stemmeretten. Er der flere medlemmer i husstanden under 14 år, har forældrene 1 stemme pr. medlem under 14 år. Der kræves personligt fremmøde af forældre for medlemmer under 14 år.

## Forslag

Forslag, som ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling, skal være indsendt skriftligt til bestyrelsen senest to uger før generalforsamlingens afholdelse. Indsendte forslag offentliggøres her på foreningens hjemmeside senest en uge før generalforsamlingens afholdelse.



Bestyrelsen i Vejle IF opfordrer medlemmer i Vejle IF, at stille op til valg i bestyrelsen på generalforsamlingen d. 28. november.

Det er spændende og kompetencegivende at arbejde som frivillig og man er med til, at hjælpe en forening med at udvikle sig og skabe et godt foreningsliv for mange mennesker.

Som bestyrelsesmedlem i Vejle IF, skal man deltage i ca. 6 møder årligt.

Nedenfor er skitseret nogle af de opgaver man som bestyrelse arbejder med. Lyder det interessant og vi du være med til, at hjælpe Vejle IF med en god og sund udvikling, så meld dig på generalforsamlingen eller skriv til klubchef@vejle-if.dk

Udsnit af arbejdsopgaver :

- ♦ At arbejde med strategi & visioner
- ♦ At repræsenterer Vejle IF for omverdenen( DAF, Vejle kommune, Elite Vejle osv.)
- ♦ At sikre frivillighedspolitikker, trænerstatus og ansatte
- ♦ At sikre sammenhæng mellem foreningens formål og aktiviteter (årshjul/motionsløb/ drejebog)
- ♦ At sikre medlemmernes indflydelse og varetage kommunikationen
- ♦ At uddelegerer opgaver til klubbens udvalg, arbejdsgrupper osv.
- ♦ At styre økonomien iht. Budgetter i samarbejde med klubchef

## Til alle medlemmer i Vejle IF.

Vi mangler 5 frivillige til DM i kort trail & Vejle Trail Challenge d. 19. november 2017 .

Vi har det stærkeste og største "felt" af løbere siden DM i trail blev startet, så der er virkelig mulighed for at opleve nogle af de dygtigste trailløbere i Danmark. Trailløb er en del anderledes end et "normalt" motionsløb, der bliver mulighed for at se dem forcere stejle bakker (den gamle skibakke) bratte nedløb, løb gennem mudder og vandløb. Intet terræn er for barsk for en "rigtig" trail løber.

Opgaver på dagen:

- opstilling af målportal på stadion
- opstilling af væskedepot på stadion
- op & nedtagning af rute mærkninger
- vejviseren på ruten ( få steder)
- hjælp til forplejning i klubhuset efter løbet
- diverse opgaver .....

Der vil i klubhuset blive ophængt en liste man kan melde sig på, ellers kan i sende en mail til : klubchef@vejle-if.dk  
Man kan også se "frivillig" opgaveliste i klubhuset

Med venlig hilsen

Trail udvalget



Frivillige til fest udvalg

**Klubfest**

**Vejle IF**  
17. februar 2018

**Kontakt : klubchef@vejle-if.dk**



Til alle medlemmer.

Vejle IF har været så heldige, ved hjælp af fondsmidler har vi kunnet anskaffe eget tid tagnings anlæg. ( RACERESULT)

Klubben skal bruge en gruppe på 5 frivillige der vil være ansvarlige for dette anlæg.

Vejle IF kan/skal bruge dette anlæg i fremtiden til en del af vores løb og derved nedbringe løbsomkostningerne betydeligt .