

Bestyrelsesmøde 31/8-2021. Til stede:  
Formand Casper Øritsland  
Næstformand Jakob Steffensen  
Kasserer René Madsen  
Bestyrelsesmedlem Simon Westermann  
Bestyrelsesmedlem Rene Laursen  
Suppleant Anders Søby  
Suppleant Ann Aalling  
Revisor Finn Jensen

1. Godkendelse af dagsorden  
Dagsordenen er godkendt
2. Formandens/næstformandens orientering  
Formanden beretter kort om møde med UngNord.
3. Kassererens orientering  
René orienterer om problemer med NEMkonto-registrering, der var forsvundet, men som nu er genoprettet. René orienterer også om at vi har fået omtrent 15.000kr i erstatning for ødelagt materiel under skybrud.
4. Bestyrelsesmedlemmernes orientering  
Bestyrelsesmedlem Simon orienterer om stor tilfredshed med klubben og klubbens udvikling. Mange nye medlemmer i vægtløfterdelen giver virkelig følelsen af en klub i sportslig vækst.
5. Orientering om møde med UngNord  
Casper orienterer om, at mødet var meget positivt, og at vi er gået i tænketanken mht. at udvikle klubben, så der kan være plads til flere samarbejder med ungdomsskolen. Mødet havde til formål at sætte rammerne for en konkret samarbejdsaftale omkring vores husleje, og vi ville gå hjem og tænke over muligheder for dette.
6. Reparationer i klubben og genåbning af kælderen.
  - a) hvad er tidshorisonten på genåbning  
Der er ingen tidshorisont lige nu. Civica skulle mødes med deres forsikringsrepræsentant i dag, men vi venter stadigvæk på konkret svar ift. at få igangsat arbejdet i klubbens gang, opbevaringsrum og damernes omklædning.
  - b) Omdannelse af klublokalet til mini-holdsal (kids cross). Se vedhæftede bilag.  
Forslaget fremsættes af Casper og vedtages enstemmigt. Det pointeres dog af Finn at det er vigtigt at rummet indrettes således at det stadig kan bruges som klublokale til hygge og mindre fester/komsammener.
7. Strategi for vægtløftning og styrkeløft i VK Kono (herunder fællestræninger)  
Casper orienterer om at styrkeløftstrategien vedtaget ved bestyrelsesmødet i januar er nået for 2021. Alle mål er nået.

Ann foreslår konkrete fællestræningstidspunkter der skrives på hjemmesiden og i vores holdplan. Dette vedtages enstemmigt. De bestemmes til at være:

Fredag fra 15-18

Lørdag fra 11-14.

8. Klubstævnet

Casper orienterer om klubstævnet og hvad planen er. Casper orienterer Anders Søby om at han ikke må slå ham i bænkpres.

9. Indkøbsforslag

Bike Erg + nyt løbebånd Det vedtages enstemmigt at René Madsen vil forsøge at indsamle sponsorat/tilskud til indkøb af ny bike erg og evt. nyt løbebånd.

Det vedtages enstemmigt at der indkøbes Spotify Premium til klubben.

Det vedtages enstemmigt at købe en Arm Blaster.

10. Evt.

René Madsen fremstiller forslag fra Simon Darville fra Bagsværd om at købe et eleiko konkurrencesæt. Det nedstemmes. Der åbnes op for muligheden for at lave en udflugt til eleikos hovedkvarter i Sverige i stedet. René Madsen undersøger nærmere.

René Madsen åbner op for muligheden for et samarbejde med Crossfit Odense, om evt. at give dem mulighed for at stille op for kono uden at træne i kono (sattelit-klub). Det diskuteres, og intet vedtages. René vil tage en snak med Mathias Lindhardt omkring mulighederne inden der tages en endelig beslutning.

Det vedtages at alle vægtløfterne skal opfordres til en fælles udflugt til Aalborg Cup. Kono vil møde så talstærkt op som muligt.

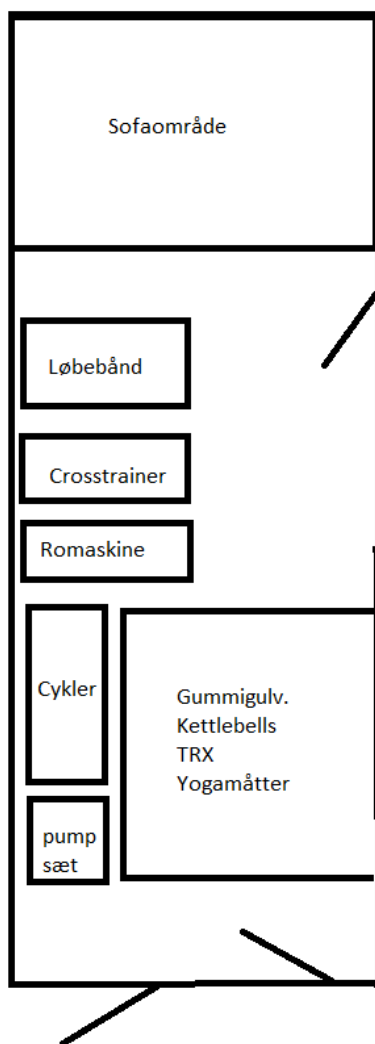
Muligheden for at indkøbe trikoter med klublogo diskuteres. Det diskuteres hvorfor vi ikke bruger dem, vi har fået lavet. Der åbnes op for forskellige muligheder, bl.a. indkøb af træningsdragter og brug af t-shirts. Simon Westermann får til opgave at indsamle tilbud/forskellige muligheder.

Oprydning: Finn vil fjerne den gamle sofa. Casper og Sarah har ryddet op i kælderen, og der blev efter bestyrelsesmødet brugt en halv times tid på at få smidt ud og ryddet op i cykelskuret.

## **Bilag:**

### Projekt børn-og-unge-kredsløbs-crossfit-rum

Kælderrummet omdannes til holdrum/kredsløbsrum med plads til at lave generel styrketræning med kropsvægt og med kettebells, henvendt til børn og unge. Langbordene (som kun bruges 2 gange om året) fjernes, og der laves et rum med fokus på frihed til bevægelse, pulstræning og mulighed for at køre styrkehold for børn. Det giver mulighed for at indføre et nyt hold i klubben – Kids Cross, som bliver crossfit-inspireret træning for børn og unge i alderen 10-15. Dette kan afholdes to gange om ugen. Resten af ugen står lokalet åbent til brug for klubbens medlemmer, BORTSET FRA i nogle bestemte tidsrum, hvor det er forbeholdt projekterne der har til huse i kælderen som en del af UngNords arbejde. Her vil det være forbeholdt dem. Det kunne fx være to eftermiddage om ugen, på nogle faste tidspunkter.



Hvad er fordelene:

1. Vi vil få plads til at have holdrum, så vi kan køre ungdomshold/børnehold uden at forstyrre vores atleter. Vi vil oprette et crossfit-agtigt hold henvendt til børn.
2. Det giver plads til igen at få damehold.
3. Uden for holdtiden giver det plads til udstrækning og kredsløbstræning
4. Det flytter kredsløbsmaskinerne væk fra træningsrummet, hvilket giver mere plads i træningsrummet.
5. Det giver plads til at tilføje flere nye træningsmodaliteter (fx TRX, Kettlebell). Disse træningsmodaliteter er mere egnede til motionister end hardcore vægtløftning og styrkeløft.
6. Det gør Kono mere attraktivt for motionister, og for børn og unge.
7. Det gør kredsløbstræning rarere. Der kommer TV-skærme op på væggen med chromecasts. Det giver plads til udstrækning og yoga.

Ulemper:

1. Vi mister fællesrummet i kælderen til brug ved bestyrelsesmøder og fester. Det kan løses ved at der oprettes mødelokale som en del af kontoret. Vi kan booke festlokalerne i påskeløkken når vi holder fester. Det koster kun 1000kr at booke en hel weekend.
2. Der er betragtelige udgifter ved at etablere sådan et rum. Der skal indkøbes udstyr og rengøringsartikler til ophæng derinde. Der er dog en del i køkkenet som kunne flyttes ud på den anden side af væggen. Kono kan finansiere omkring 15.000kr. Resten skal finansieres udefra. Overslag på udgifter er cirka 25.000kr.
3. Der skal sættes en elektronisk lås på døren sådan at man kan komme ind med sit medlemskort
4. Det giver flere områder at rengøre/vedligeholde. (dog ingen kalk dernede!)

5. Der skal stadigvæk være plads til UngNords arbejde dernede – men vi mener faktisk, at det giver flere muligheder. Vi ville også beholde sofagruppen og tavlerne, så man fortsat kunne bruge det. Det ville dog kræve, at UngNords arbejde kan holdes til nogle afgrænsede tidspunkter.

1. Hvor skal pengene komme fra?  
Der skal søges tilskud så hurtigt som muligt.
2. Hvornår kan vi gå i gang?  
Så snart kælderen genåbnes.
3. Hvem skal undervise Kids Cross?  
Måske en idrætsstuderende der vil arbejde for den gængse trænerløn (5000kr om året).

Forslag til tidsplan:

Mandag kl. 16-17: Forbeholdt UngNord

Tirsdag kl. 16-18: Forbeholdt Kids Cross

Onsdag kl. 18-19: Yoga/udstrækning for vægtløftere

Torsdag kl. 16-17: Forbeholdt UngNord

Fredag kl. 16-18: Forbeholdt Kids Cross

Søndag kl. 14-15: Forbeholdt Kids Cross.

Kids Cross: Crossfit-inspireret træning for børn og unge op til 15 år. Max 10 pladser på holdet.

Yoga for vægtløftere: Yoga forbeholdt vægt- og styrkeløftere der vil supplere deres træning med udstrækning. Yin-yoga. Max 10 pladser på holdet.

Vare	Antal	Pris pr stk	Pris i alt	Note
Gummigulv	36	179	6444	rubberfloor.dk
Yogamåtter	10	79	790	getbig.dk
6kg kettlebell	2	199	398	getbig.dk
8kg kettlebell	2	269	538	getbig.dk
10kg kettlebell	2	349	698	getbig.dk
12kg kettlebell	2	249	498	getbig.dk
Bodypump-sæt	6	539	3234	getbig.dk
Slyngetræner	4	299	1196	getbig.dk
Power tower	1	1499	1499	getbig.dk
Yogabolde	3	99	297	getbig.dk
Foam rollere	3	199	597	getbig.dk
Skraldespand	1	618	618	ajprodukter.dk
Diverse			3000	ophæng + reolsystem osv.
I alt			19807	

VI HAR I FORVEJEN:

Løbebånd (skal vi have nyt?)

Crosstrainer

Romaskine

3 x cykler

Rygbøjningsbænk

Medicinbolde

Stepbænke