*Seljord IL Sykkelgruppe – Sterkenils*

*Medlem av Norges Cykleforbund*

Styremøte sykkelklubben, 8. november 2016, 19:00 Granvin

Til stede: Kai, Eivind, Henk

Fraværende: Arne og Haldis

Agenda:

1. Treningsoppsett 2017
2. Informasjonen Seljord IL
3. Planer og budsjett forslag for 2017 til Seljord IL
4. Drakt/-Seljord IL
5. Årsmøte/agenda
6. Innkomne saker
7. Arne ønsker å trene mosjonsgruppe.

En av medlemmer i ambisjonsgruppe tar ansvar for dagens treningsrunde og bestemmer hva/hvor/ hvordan trening skal gjennomføres. Kanskje treningsprogram NSF kan brukes. <http://www.sykling.no/sites/default/files/media/Dokumenter/UTHOLDENHETSTRENING_5_kort%20versjonU-ref.pdf>

Eller Merida:

<https://www.merida.no/sykkel-tips/hvordan-ser-din-treningsuke-ut/?utm_source=Meridastore.no+nyhetsbrev&utm_campaign=fc1fc74420-Let%27s+Fitness+B2C+-+NO+-+2016+uke+42&utm_medium=email&utm_term=0_2acebdbc15-fc1fc74420-331631473&mc_cid=fc1fc74420&mc_eid=8a395e87d9>

<https://www.merida.no/sykkel-tips/hvordan-ser-din-treningsuke-ut/>

Oppmøte samme sted og starte samtidig med felles oppvarming er viktig!

1. Generelle informasjon fra Seljord IL

Seljord IL har ny hjemmeside: <http://www.springbook.no/kundeweb/sil/index.php>. Her finnes alle idrettsgruppene som faller under Seljord IL. På framside kan alle undergrupper legge sine aktiviteter. Under våre undergrupper kan vi også legge ut for eks. aktiviteter, treninger og Facebook link.

Eivind skal holde informasjonen på hjemmesiden aktuell. Hans Inge skal bistå/sørge for opplæring bruk hjemmeside.

1. Etter forrige styremøtes ideer blir bestemt:

3 riter/år som sykkelklubben støtter med å arrangere felles transport/evt. overnatting.

- Kanalrittet og middag inklusiv familie

- Åmot – Bø

- Grenserittet

1. Budsjett for 2017 er satt på kr. 10.000,-.
2. Nye treningsdrakter for Seljord IL i evalueringsfase. Drakter forsynes med sponsornavn og merke av Seljord IL. Arne informerer oss om det så snart de nye draktene har kommet og kan bestilles.

Sterke Nils drakter skal vi også bruke i tiden framover. Det kan være nyttig å sende melding til alle medlemmer om man vil bestille nye Sterke Nils drakter.

Idéen: Eivind, kan du legge ut bestillingsliste for nye drakter på hjemmeside?

1. Det blir årsmøte 20. desember 2016, kl. 19:00. Kai tar initiativ for å utarbeide agenda, sørge for pizza, drikke etc. og invitere foredragsholder.

Agenda sendes videre til Eivind for å legge ut på hjemmeside.

1. Ingen

Jeg takke alle for oppmøte.

Henk

Neste møte: **Årsmøte 20. desember kl. 19:00 Granvin**