

08-11-2016

## Klubber i fokus – OK Sorø

OK Sorø blev ved Repræsentantskabsmødet i Brøndby d. 5. marts 2016 hædret som årets klub.

Heidi Kristensen, Motion og Foreningsliv begrundede på Repræsentantskabsmødet valget af OK Sorø således:

”OK Sorø er kendetegnet ved at have stærkt fælles ejerskab for klubbens udvikling. Selvfølgelig er der ildsjæle, men man har organiseret sig så klubben på de fleste poster ikke er afhængig af enkelt personer – og det gør det lettere at tage ansvar, og gør at flere føler, at de bidrager.

Et eksempel, hvor man går nye veje, er korttegning, hvor man ikke har én korttegner – men ved at en stor gruppe har adgang til at opdatere kort, og at de seneste kort er tilgængelig for alle. Klubben vurderer, at det måske gør at kortene ikke 100% følger kortnormen – men gør, at det ikke hænger på én person. Det giver et øget ejerskab for flere, at kortene er opdaterede.



Klubben har fokus på at gøre det let for klubbens medlemmer at dele nyheder. På hjemmesiden kan alle oprette nyheder og der er direkte integration til Facebook, Twitter – og ja klubben har også en aktiv Instagram profil.

De har også en side hvor man kan koordinere samkørsel til løb – let og elegant.”

Vi har spurgt klubben (Berit Ahlmann) om, hvad det er, de er lykkedes med:

### Beskriv, hvad det er, som I er lykkedes med?

OK Sorø har øget sit medlemstal betragteligt over de sidste år. De skyldes blandt andet Friske Familie Fredage.

En træning, der hver fredag året rundt samler ca. 20 løbere (børn og voksne).

Involvering tidligt i medlemskabet på alle niveauer - både som korttegnere, banelæggere, postindsamling, IT og hjælp i kiosken. Det giver en stærk fællesskabsfølelse og følelsen af, at man kan bidrage.

### **Hvordan kom I der til?**

Friske Familie Fredage startede ud som traditionel ungdomstræning, men er blevet udvidet til også at omfatte de små (kaninerne) og forældrene på chaufførbaner. Så nu kan hele familien træne samtidig, og der er ikke nogen chauffører, der skal sidde og vente på at børnene får trænet færdig.

Friske Familie Fredage er under stadig udvikling, og bliver tilpasset antallet af børn, nybegyndere, skolereform og arbejdstider.

### **Hvilke udfordringer har I haft undervejs?**

Niveauet er meget forskelligt på løberne, fra helt nybegynder til garvede ungdomsløber. Alderen er også en udfordring, da der kommer løbere fra 6-18 år og så lige en håndfuld forældre også. Det er et stort arbejde, som trænerne skal nå efter deres egen arbejdsdag.

Børnene kan godt være godt trætte og flade efter en lang skoledag – og så er det ovenikøbet fredag.



### **Hvordan har I løst dem?**

For at imødekomme udfordringerne med den store spredning i niveau og alder er der tre trænere på hver gang, og ansvaret for træningerne bliver fordelt på flere personer. Trænerne accepterer, at ind i mellem bliver træningen ikke helt som planlagt, og der er brug for en god portion lyst til leg, fis og ballade.

### **Hvis I skulle give et par gode råd videre til andre, hvad vil det så være?**

- Pas godt på ungdomstrænerne ude i klubberne – de risikerer at løbe sur i det.
- Kvalitet i træningen er ikke nødvendigvis teknisk svær træning, men sjov træning.
- Sørg for at det er nemt for ungdomsløberne at komme til løb: Fælles kørsel og fri transport for ungdomsløbere (så skal man ikke huske 25 kr. til chaufføren – klubben betaler)
- Uddeleger arbejdet i klubben. Det er en metode til at fastholde nye medlemmer og sørge for, at ingen løber sur i opgaver. I OK Sorø er vi blandt andet mange om at tegne kort. Og når der laves træningsløb, er det en garvet og en nyere løber, der er fælles om at lave løbet. Samarbejdet er vigtigt i forhold til at få nye medlemmer til at føle sig som en del af klubben.

