



# Medlemsforum på www.5taarnsmotion.dk

Løb skal løbes i naturen, men når du er kommet hjem og går på på nettet kan du gøre brug af medlemsforum.

I forbindelse med introduktion af nyt medlemsforum på vores hjemmeside www.5taarnsmotion.dk følger hermed en kort vejledning i brugen af login og de forskellige dele af forummet, samt andre nyheder på hjemmesiden.

## FORSIDE

Medlemsforum findes ved tryk i menuen eller på logoet til venstre her

« Juni 2010 »  
M T O T F L S  
1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27  
28 29 30

**5 TÅRNS MOTION**  
5 TÅRNS MARATHON

**5 Tårns Kalundborg MARATHON**  
Danmarks eneste løb gennem to pub'er

Søndag 15. august

**Velkommen til 5 Tårns Motion**  
Løbetæning hver tirsdag og torsdag kl. 17.30 i Ellingelund. Åbningstid i klubhuset er 17.00 - 19.00.  
Kom og løb med - der er distancer for alle!  
Lørdag kl. 10.00. Lange ture lørdag kl. 9.30. Åben i klubhuset fra kl. 9.30.

**Løbs tilmeldinger**  
**5 Tårns Marathon 2010:**  
Løbet afvikles den 15. august 2010 med p.t. 14 tilmeldte: 5 til Marathon - 6 til 1/2 Marathon - 3 til 8.4 km.

**Løbs tilmeldinger**  
**Mineslund Økoløb 2010:**  
Løbet afvikles den 15. september 2010 kl. 18.00 med p.t. 4 tilmeldte: 3 til 11 km - 1 til 6 km.

**Medlemslogin**

ReklameService.dk  
2doEDB  
DANHOSTEL Kalundborg Vandrerhjem  
Billig overnatning

## LOGINSIDE

**Medlemslogin**

Brugernavn:

Password:

Glemt password? Indtast din emailadresse som brugernavn ovenfor og tryk herunder

Endnu ikke registreret som medlem?

Du skal bruge din emailadresse som Brugernavn

Første gang du logger ind skal du blot skrive emailadressen og trykke på knappen - Send mig et nyt password. (og ikke udfylde Password)

Du vil så modtage en mail med et link og et password du skal bruge for at bekræfte dit login (password fra din mail skal testes). Gå ind i din egen profil og ret passwordet til noget du selv kan huske. Det password du ser på din egen side er krypteret og kan blot overskrives med dit eget ønske.

Før familie medlemmer, der bruger samme mailadresse vil det første medlem på listen fremover kunne bruge ovennævnte. Det andet medlem skal bruge 5taarnk som password som login første gang og kan derefter rette det som ovenfor nævnt.

Har du problemer med login, send da venligst en mail til [hjemmeside@5taarnsmotion.dk](mailto:hjemmeside@5taarnsmotion.dk)

**Medlemslogin**

Bekræft at du har nedenstående mailadresse og vil opdatere dit password

Mail:

Password:

Når du har bekræftet dit nye password bliver du sendt tilbage til loginsiden (hvor du så skal logge ind med din mailadresse som brugernavn og det nye password)

## MEDLEMSFORUM NÅR DU ER LOGGET IND

Her logger du ud når du har besøgt medlemsforum.

Du kan altid vende tilbage til medlemsforummet ved at trykke på dit navn.

Ret dine personlige data\*  
Se medlemsliste

Velkommen til Aage Christensen

**Medlemsfunktioner**

Log ud • Brugert: Aage Christensen

Se kommentarsiderne • Skriv på kommentarsiderne  
Se aktivitetsziden • Opmål din rute - eller se andre ruter

**Tilmeldinger:**  
5 Tårns Marathon • 1+2+3 Kalundball-Triple-Marathon • Mineslund Økoløb • Vintermarathon 2011  
Du er tilmeldt følgende aktiviteter:  
1+2+3 Kalundball-Triple-Marathon den 25/6 2010, 17:00

**Løbsstatistik:**  
Mine Løb 2010: Alle Løb 2010

**Medlemsmodul**  
Velkommen Aage Christensen.  
I top menuen ovenfor kan du vælge en funktion du ønsker at benytte.  
Hvis der skulle være nogle problemer, fejl, mangler, spørgsmål etc. så skriv endelig en mail til webmaster [hosting@reklameservice.dk](mailto:hosting@reklameservice.dk)

**Øversigt over nyeste indlæg på DBURUNs forum**

- data fra polar til Garmin (2 svar)
- våddragt og gnavsår (6 svar)

Se alle medlemmers løb i 2010.  
Administrer dine egne løb med resultater.  
Løbsstatistikken opdateres på baggrund af dine egne indtastninger.

Åbne tilmeldinger - her kan du tilmelde dig klubbens egne løb.  
Aktiveret du har meldt dig ind på.

ReklameService.dk  
2doEDB  
DANHOSTEL Kalundborg Vandrerhjem

## MEDLEMSDATA



**Ret Medlemsdata**

**Nr** 92

Navn\*

Adresse\*

Postnr./By\*

Tlf./Mobil\*

Email\*

Password\*

Fødselsår\*

Fødselsmåned\*

Fødselsdag\*

MEDLEMSNUMMER - kan ikke rettes.

\*Det er vigtigt for kasserens arbejde med indberetning at alle udfylder de personlige data, idet medlemsregistreringen til DIF m.v. foregår ud fra medlemsdatabasen på hjemmesiden. Alle felter skal udfyldes!

Kontingentopkrævning vil for eftertiden også ske via hjemmesiden. Betaling sker fortsat via netbank eller direkte til kassereren men vi arbejder på en onlineløsning.

Opgiv gerne mobilnummer, idet det kan bruges til sms-beskeder.

Mailadresse som brugernavn kræves for at bruge medlemsforum

Det viste Password er krypteret, således som det er gemt i databasen. Vil du ændre det overskriver du blot med det ønskede password og det vil blive gemt og vist krypteret efter opdateringen.

Glemmer man sit password kan man på loginsiden få tilsendt et nyt til den mailadresse man bruger til login.

Fødselsdag & -år skal opgives til medlemsregistreringen.

**OBS! INGEN AF DISSE DATA OFFENTLIGGØRES!**  
Dog er kontaktdata tilgængelige i medlemsforum.

## LØBSSTATISTIK

**Officielle Løb**

Navn	Ultra	Marathon	½ Marathon	Røsnæsløb	10 Km	5 Km
Aage Christensen			1			

(I oversigten medtages udelukkende gennemførte løb)

**Du er tilmeldt(/har gennemført) følgende løb:**

- 1) TV2 Østløbet ½ marathon den 2/5 2010 - gennemført i tiden: 01:52:25 (5:20)
- 2) Brølbøbet Øresund den 12/6 2010
- 3) Amsterdam Marathon - marathon den 17/10 2010

Du har ialt løbet 21.098 km i en samlet tid på 1:52:25.

OBS! Hvis der er ikke er sammenhæng mellem statistikken foroven og de anførte (gennemførte) løb, bedes du opdatere nyd de løb vi ikke har registreret og/eller rette eller tilføje den manglende tid. Du kan godt tilmelde dig et løb og så opdatere med tiden efterfølgende. Hvis der fortsat er uoverensstemmelser bedes du kontakte aage@skeltøften.dk.

Personlig udsnit af klubbens aktuelle løbsstatistik for 2010

Tid Km-tid

Liste over dine løb med tid for gennemførelsen  
Løb uden tid betragtes kun som tilmeldte, og de vises ikke i den aktuelle statistik før der påføres en tid.  
Redaktionen vil af praktiske årsager opdatere med de af os bekendte løbsdeltagelser men....  
**MEMLEMMER ER SELV ANSVARLIGE FOR AT HOLDE EGNE LØB AJOUR**

Her vælger du at tilføje et løb fra vores database - eller hvis det ikke findes oprette det.

## OPDATERING AF LØBSSTATISTIK

**Tilføj et løb**

Navn

Vælg et løb i listen eller opret selv et nyt

Find et løb her  
60 km løb  
Vintermarathon

Tid  (hh:mm:ss)

Kommentar

Her anfører du din løbstid  
Lader du den ved oprettelsen stå til 00:00:00 kan du senere rette den.

**Tilføj et løb**

Navn

Vælg løb fra liste

Løbsnavn\*  Max. 100 tegn

Distance\*  eller tilføj distance  Brug . som kommategn

Løbsdato og -tid\*

Sidste tilmeldingsfrist:

Oplysninger om arrangør

Klub

Link til klubbens hjemmeside:

Link til løbet:

Tidtager:

Eventnavn og -nummer:

Giv løbet et sigende navn - gerne indeholdende distancen til sidst

Vælg distance i dropdownboksen eller tilføj selv i boksen til højre

Skriv en dato og tidspunkt på formen 2010-06-25 16:00 eller tryk på kalendericonet. På kalenderen skal først vælges et tidspunkt og derefter dato.

Data om arrangør er ikke obligatoriske men kender du dem ser vi gerne at de påføres.

Hvis der tages tid til løbet, og kender du tidtageren (se evt. på hjemmesiden for løbet) anføres det her. (bruges til at lave direkte link på hjemmesiden)

Anfør et navn med distance

Eventnummer kan f.eks. findes på tidtagerens hjemmeside med resultater

<https://secure.onreg.com/onreg2/startlist/index.php?id=850&submit=Submit&http=1.1&rawhtml=yes&gzip=yes&type=GET&uak=0>

## TILMELDINGER



Tilmelding til 5 Tårn Motions Løb

### 5 Tårns Marathon 15. august 2010 kl. 11.00

Deltagerbetaling: Marathon: 300 kr. - ½ Marathon: 200 kr. - 8.4 km: 75 kr\*\*

Email	<input type="text" value="aage@skeltoften.dk"/>
Fornavn	<input type="text" value="Aage"/>
Efternavn	<input type="text" value="Christensen"/>
Adresse	<input type="text" value="Skeltoften 4"/>
Postnummer	<input type="text" value="4400"/>
By	<input type="text" value="Kalundborg"/>
Klub/Team	<input type="text" value="5 Tårns Motion"/>
Mobil	<input type="text" value="25252229"/> (Rej eventuelt)
Distance/Kategori (*)	<input type="text" value="- Vælg en kategori -"/>
Kort type	<input type="text" value="Dankort"/>
<input type="button" value="Tilmeld"/>	

(\*) Felt skal udfyldes - Ved tryk på Tilmeld sendes du via bekræftelsesside til vores betalingsformidler DGI/Katana3 for onlinebetaling.

\*\*Bemærk at deltagerbetalingen tillægges onlinegebyr på 12,- til Katana3, samt betalingsgebyr til kreditkortselskab)



Når du vælger tilmelding til et løb via medlemsforum vil alle dine personlige data være påført helt automatisk og du skal så blot anføre de specifikke data for det aktuelle løb.

Her vælges distance & køn.

Her vælges betalingsform

For 5 Tårns Marathon sker det via onlinebetaling til DGI/Katana.

Efter en bekræftelse på vores hjemmeside føres du via en bekræftelse hos Katana til onlinebetaling. Din tilmelding vil straks fremgå af hjemmesiden for det aktuelle løb.

For vore egne løb, uden chipmåling, foretages tilmelding på samme vis, men betaling skal foretages ved overførsel af deltagerbetaling til foreningen bankkonto.

## AKTIVITETSPLANEN

Her kan der ske fri tilmelding af/for alle medlemmer Hvis du er logget ind i medlemsforum kan du tilmelde dig direkte ved blot et enkelt tryk her.

**1+2+3 Kalundball-Triple-Marathon**  
Oprettet: 4/6 10, 10:23 af Aage Christensen

---

**25/6 2010, 16:00**

Til-/Frameld dig her ->

5 Tårns Motion afholder Triple Marathon Kalundball fredag/lørdag/søndag. Kom og løb med på én eller flere runder af den ca. 5 km lange rute ved Gisseløre. Se indbydelse og tilmeldte i menuen til venstre og på forsiden. Tilmelding sker ved fremsendelse af mail til formanden.

**Tilmeldte:**  
08/06 - 15:43 Aage Christensen

**Frameldte:**

Her er oplyst de medlemmer, som har tilmeldt sig. Er det f.eks. et løb der kræver tilmelding sker det som vist ovenfor

Her er oplyst de medlemmer, som har frameldt sig (som regel hvis man har været tilmeldt tidligere).

I aktivitetsplanen oprettes aktiviteter hvor medlemmer kan have en fælles interesse i at se hvem der deltager. Det kan være et træningsløb lør- eller søndag morgen hvor man godt vil have en tilkendegivelse af hvem der kan deltage eller et officielt løb man planlægger at deltage i og eventuelt vil finde fæller til.

Der kan også være tale om aktiviteter som flagrejning m.v. hvor klubben ønsker tilmelding til tjanserne.

**OBS!** Disse sider er ikke officiel løbstilmelding. Brug formen ovenfor, eller de direkte link i hovedmenuen til venstre.

## FLAGNING

**Lørdagsaktivitet**  
Oprettet: 12/5 10, 20:27 af Erik Johnsen

---

**3/7 2010, 14:00**

Til-/Frameld dig her ->

Vi skal have flagene taget ned igen. Vi skal bruge 5 friske folk i ca. ½ time. Mødested Nygade ved Nytorv/Jernbanegade.

**Tilmeldte:**  
26/04 - 07:59 Dorthe Christensen  
13/05 - 21:11 Bjarne Kristensen  
07/06 - 21:08 Stine Frydensberg

**Frameldte:**

Der skal bruges en bil til at trække traileren med flagene. Tilmelding med bil.

Flagning i forbindelse med Krydstogtskibe i havnen og aktiviteter i bymidten.

Klubben tjener penge ved opsætning af flag i gågaden og til udførelse af dette de 8-10 gange hen over sommeren er der brug for frivillige til at levere ca. ½ times arbejde som regel kl. 7 om morgenen og igen sidst på eftermiddagen eller når forretningerne lukker.

**Lørdagsaktivitet**  
Oprettet: 12/5 10, 20:27 af Erik Johnsen

---

**3/7 2010, 14:00**

Til-/Frameld aktiviteten

Vi skal have flagene taget ned igen. Vi skal bruge 5 friske folk i ca. ½ time. Mødested Nygade ved Nytorv/Jernbanegade.

Find dit navn her  Eventus kommentar:

Tilmeld  Frameld  Slet

Kan du stille bil med anhængertræk til rådighed?  Ja  Nej

**Tilmeldte:**  
26/04 - 07:59 Dorthe Christensen  
13/05 - 21:11 Bjarne Kristensen  
07/06 - 21:08 Stine Frydensberg

**Frameldte:**  
Der er ingen frameldte på nuværende tidspunkt...

Kommentaren vil blive vist i aktivitetsplanen ved at føre musen over navnet på den til-/frameldte

Har man været tilmeldt en aktivitet kan man vælge at framelde sig, så kan andre fortsat se dig under listen frameldte eller du kan vælge at blive slettet helt.

Gå tilbage til aktivitetssiden her.



## KOMMENTARSIDERNE

Kommentarsiderne er tænkt som et intern meddelelssystem, hvor alle medlemmer kan skrive og kommentere i lighed med de officielle meddelelser fra klubben. Siderne kan udelukkende læses ved login på medlemsforum.

Her kan du luften ideer og tanker og beskeder til Bestyrelsen, til webredaktionen eller hvad du ellers har lyst til. Du kan følge op på et indlæg og skrive en kommentar til de allerede skrevne. Forfatteren af et oprindeligt oplæg kan til enhver tid slette sit indlæg, hvis det er blevet uaktuelt eller man finder kommentarerne upassende. Kommentarerne vil så også forsvinde fra indlægget.

Har du en meddelelse eller en kommentar kan du oprette et nyt indlæg her.

**Medlems-Login**  
 Oprettet: 2010-06-09 14:59:37 af Aage Christensen.

Velkommen til 5 Tårns Motions nye Medlemsforum.

Når du ser dine medlemsfunktioner øverst på din loginside ser du en række funktioner, som udelukkende er for medlemmer, der er logget ind med deres personlige login. Siderne vises altså ikke på den åbne del af hjemmesiden.

Først og fremmest kan du rette dine egne personlige data - ændringer i telefon, mail og adresse samt oplysninger om fødselsdato. Specielt skal vi af hensyn til medlemsregistreringen i DIF bede alle rette data for fødselsdag ved førstkommande lejlighed.

Du har også adgang til en samlet medlemsliste, hvor du finde finde kontaktdata, hvis du skal have fat i en kollega via mail eller telefon.

På kommentarsiderne kan du se nærværende indlæg, selv skrive et nyt indlæg og kommentere andres indlæg. Kom gerne med ønsker og kommentarer til det nye medlemsforum.

Siderne kan også bruges til beretninger fra løb, aftaler om fælleskørsel m.v. Hold Jer endelig ikke tilbage. Nederst ligger et link til aktivitetssiden, som er en offentlig side med mulighed for at melde sig til f.eks. flagning, løb m.v. Der vil senere blive mulighed for selv at oprette aktiviteter.

Under Tilmeldinger vil du se hvilke løb m.v. der p.t. er åbne for tilmelding. Ved at bruge disse link til tilmelding, vil dine personlige data automatisk blive overført til tilmeldingsformularen og du behøver udelukkende at tilføje nødvendige data. P.t. er der åbent for tilmelding til sommerens 5 Tårns Marathon og 1+2+3 Kalundball-Triple-Marathon. Er du tilmeldt nogle af aktiviteterne, flagrejsninger o.s.v. vil dine tilmeldinger være oplistet.

Nederst findes link til Løbsstatistikkerne for 2010. Under mine løb kan du oprette, se og tilføje resultat for de løb, du har deltaget i. Vi har lagt en række af de løb vi har kendskab til at medlemmerne deltager i ind, men kan du ikke finde dit løb på listen kan du selv oprette det. Inddateringerne danner fra nu grundlag for den samlede statistik, som kan tilgås fra menuen - Løbsstatistik - til venstre. Vær venlig at hjælpe med at holde listerne ajour.

Med venlig hilsen  
 5 Tårns Motion

**Re-> Medlems Login**  
 Oprettet: 2010-06-09 20:49:24 af Aage Christensen.  
 Superide - fortsæt med det ;-)...

Her trykker du, hvis du vil oprette et nyt indlæg.



Her kan forfatteren rette i sit indlæg eller slette det

Tryk her hvis du vil skrive en kommentar til det viste indlæg.

Se ældre kommentarer her.

Her vises kommentaren i kort form  
 Ved tryk her åbnes kommentaren i et popupvindue.  
 Ved tryk her vil hele teksten komme til syne og resten af siden forskubbes nedad  
 Der vises max. 10 indlæg ad gangen, men ældre indlæg kan ses her.

## ØVRIGE FASTE SIDER PÅ WWW.5TAARNSMOTION.DK

**Forside**

- Meddelelser fra klubben
- Sponsorer
- Billedgalleri
- Bliv klubmedlem
- Links
- Bestyrelsen
- Alle veje fører til Kalundborg
- Kontakt
- Flagning
- Aktiviteter
- Løbehold 10
- Løbsstatistik
- Amsterdam
- Ruteplan
- Medlemslogin

**Nyt på 5 Tårns Motion**  
 Se også nyeste meddelelser fra klubben - HVEM ER DU ????

Næste aktivitet i aktivitetskalenderen - Brosløbet over Øresund - 12/5 2010.

1+2+3 KALUNDBALL MARATHON SIDST I JUNI

5 TÅRNS MARATHON 2010

FLAGDAGE 2010

HVIDEBÆKLØBET

NYT 0-5 KM BEGYNDERHOLD 6. APRIL 2010-DELTAGERE

REFERAT GENERALFORSAMLING 02-2010

KLUBTUR TIL AMSTERDAM MARATHON 17. OKTOBER 2010

KALUNDBORG VINTER- OG SOMMERMARATHON HØJDEPROFIL

VEDTÆGTER 5 TÅRNS MOTION

**Nyeste billedkategorier i galleriet**

Nyeste Billedgallerier

Afslutningsresultater for løbeholdene.

Statistik over gennemførte løb.

Opmål dine løb - eller gå til endomondo.dk og upload fra dit GPS-ur. Del eventuelt dine løb med andre medlemmer ved at tilmelde dig klubbens gruppe