

LEMVIG LØBEKLUB – GENERALFORSAMLING 2020

Punkt 2: FORMANDENS BERETNING

Jeg bliver altid glad af at komme i løbeklubben: Her får man sig rørt i godt selskab og bliver måske også lidt udfordret; man kommer afsted på den planlagte tur, også selvom det er dårligt vejr; og efter turen er der mulighed for hyggeligt socialt samvær, hvor bånd/fællesskaber/venskaber knyttes på tværs. Og så møder man altid kun glade mennesker – i hvor mange andre sammenhænge kan man faktisk sige det?

- ☺ **HVERDAGSTRÆNING** er rygraden i klubben. Det er vores kerneaktivitet, derfor vi har vores klub. Vi har en god og stabil flok af tovholdere, som hver uge gør et stort stykke arbejde, som tropper op selv i det ringeste vejr. Uden jer var der ingen holdtræning – til jer kan jeg ikke sige et stort nok "TAK"!

Og nu jeg er ved tovholderne, så kunne vi faktisk godt bruge et par stykker mere – især til 5km-holdet. Det kunne jo også godt være, at vi skulle have et nyt hold, og her må man gerne være kreativ – et nyt hold kunne f.eks. være et trailhold, et hold hvor løb kombineres med styrketræning/øvelser, morgenløbehold (eller formiddagshold). Men nye hold kræver også nye tovholdere. For sagen er jo den, at vi kun kan oprette de hold, hvor nogen vil være tovholdere.

Alle tovholdere – nye som erfarne - har mulighed for at komme på kursus (OBS Lars).

Lige om lidt starter vi igen op med fællestræning både tirsdage og torsdage, og samtidig er der også opstart at nye begynderhold under GetRunning - **Tovholdermøde snarest.**

Efter veloverstået træning er vi mange, der hygger i kælderen – men der er bestemt plads til flere.... Så jeg vil gerne opfordre alle til at kigge ned i kælderen: Der er mulighed for at få et bad, vi får en øl eller en sodavand (der er der ikke så mange der får, men det er en mulighed), der hyggesnakkes på tværs at løbehold. Det er netop det der "på tværs", som gør det så super-hygge – det der skaber holdånden, eller klubånden om man vil.

For mit eget vedkommende er det faktisk nogle gange netop det der bagefter, der gør, at jeg kommer afsted – det er jo ikke altid, at motivationen er i top, eller at det gode vejr trækker. Og som regel ender det jo også med, at løbeturen var en god oplevelse – og man fortryder jo aldrig en tur, man allerede har løbet.... Så kom ned i kælderen efter løbeturen; vi vil gerne være flere...

- ☺ **VI HAR I LEMVIG LØBEKLUB EN RÆKKE EGNE LØB**

- **LEMVIG STAFETTEN**

I slutningen af maj, hvor konceptet jo er flest gange rundt om søen på 1 time.

Det er mest vores egne løbere, der deltager, og vi er sådan rundt 100 deltagere – måske endda lidt færre.

Overskuddet har vi siden løbets start doneret til velgørende formål, og i 2019 gav vi pengene til Opholdsstedet Fjorden (under Jysk Børneforsorg)

Da vi ikke rigtigt er lykkedes med at trække flere deltagere til, vil konceptet i år blive lavet om, så vi afholder arrangementet som et "åbent" klubarrangement uden tidtagning (man tager sin egen tid). "Åbent" forstået på den måde, at løbere udefra også gerne må komme stille hold.

Hvis vi ikke skal have tidtagning, startnumre, tilmelding, og alt den slags, så bliver det et noget mindre tidskrævende arrangement at arrangere.

- **BYLØB** sidste onsdag i August.
Byløbet er klart vores største arrangement i klubben, og det er overskuddet herfra, der gør det lidt sjovere – det er det her overskud der muliggør mange af vores aktiviteter. Mere om byløbet under udvalgsberetninger, og mere om økonomien under regnskabet.
 - Antal deltagere/tilmeldte = 1716 (1756 i 2019)
 - Antal hjælpere ~ 80
 Det er også derfor, Byløbet ikke er et gratisløb for klubbens medlemmer, for vi er afhængige af, at mange medlemmer hjælper til med at få løbet arrangeret og afviklet.
- **JULELØBET** 2. juledag blev afholdt for 34. gang – et lille hyggeligt løb, som mere eller mindre arrangeres på rutinen
Rigtigt fint vejr, som lokkede rekord mange løbere ud i skoven mellem julefrokosterne. Vi satte derfor deltagerrekord med 317 løbere.
Mange kommer som familie med børn, da vores løb appellerer bredt.

☺ **GRATISLØB:**

- Vinterløbene i Struer, Holstebro og Mejdal (jan+feb).
- Kilen Rundt (maj)
- Klosterhedeløbet i Fabjerg (2. pinsedag/Jun)
- Vestjysk halvmarathon (nov) – Vi har i nogle år efterhånden ønsket at finde et gratisløb i efteråret, så alt ikke bliver klumpet sammen i foråret. Og vi har tidligere forsøgt med Skiveløbet og Viborg City Marathon, men uden den store tilslutning. I 2019 satsede vi på VJHM, som jo de seneste par år er blevet mere tilgængeligt med de kortere på 5,5 og 11,1 også – STOR SUCCES – (34 deltagere fra løbeklubben)

Alle løbene med fin tilslutning.

- Vinterløb 2020 –men dette hører jo ret beset til næste års beretning.

☺ **BANELØB**, som er mandage i juni og august – Jens Otto vil fortælle mere om disse.

Jeg vil blot reklamere for dem: Det er alletiders mulighed for at prøve kræfter med de kortere distancer eller for at få testet formen af, f.eks. inden Byløbet.

Distancer plejer at spænde fra 400m til 3000m, men Jens Otto kan nok godt bestikkes, hvis man har særlige ønsker, f.eks. Coopertest (12 min), 2400m eller længere, f.eks. 5000m.

En anden god grund til at deltage i baneløbene er, at man derved kvalificerer sig til at deltage i den årlige baneløbsfrokost - og det plejer at være sjovt!!!.

☺ **MESTERSKABER:**

Det er mest Søren Søgaard, der deltager i (veteran-mesterskaber-) mesterskaber, og i 2019 blev det igen til guld på 400m til DM.

Det her kommer Jens Otto mere ind på, så det vil jeg ikke sige så meget om.

☺ **DIVERSE I KLUBREGI:**

- En ting, som har fyldt meget i 2019, og som har taget mange timer er vores nye hjemmeside og km-konkurrence:
lemvigloebeklub.dk eller lemvigløbeklub.dk

Har haft eksterne folk til at hjælpe med opsætning af hjemmeside og programmering af km-konkurrencen.

Vi viser hjemmeside og km-konkurrence frem senere under punktet eventuelt.

- Som fast tradition har vi klubaften hver d. 1. torsdag i måneden (lige med undtagelse af juli og august) – Hænger kageliste i klubben, som går helt from til okt. – så hold jer endelig ikke tilbage.
- Løb og grill hos Jette og Karsten på Gjellerodde – superhyggelig dag. Dette arrangement skal vi selvfølgelig gentage – nogen, der vil lægge hus/have til? Ellers finder bestyrelsen på noget.
- TØJ:
 - Fornyet tilbud om klubjakker i 2019 til de, som ikke nåede med i 2017.
 - Derudover mulighed for at købe klubbetøj, og der ser rigtigt godt ud, at vi kommer i ens løbetøj, når vi er ude til løb. Kampagner med rabat ca. 2 gange om året.

Derudover:

- Besøg af to engagerede herrer fra Run the Canyons, som var forbi og fristede med spændende løberejser til USA (7/2)
- Kitt og Bent – som mange af os kender fra løb i lokalområdet - var forbi til en klubaften og fortalte anekdoter fra deres løbekarrierer – ultraløb og op- og nedture.
- Hjerteredderkursus med genopfriskning af, hvordan hjertestarteren virker og den slags.
- Julehygge med æbleskiver, glögg og bankospil.

☺ **DERUDOVER** sker der mange ting **PÅ "PRIVAT" INITIATIV**

- Mange af vores medlemmer deltager i konkurrenceløb rundt om i landet. Bl.a. deltog medlemmer fra klubben i
 - Holstebro Byløb
 - LadyWalk i Agger
 - Run to the Beat
 - 24-timersløb i Viborg
 - Kvindeløb i Holstebro
 - Himmelbjergløb
 - Nytårsløbet hos Skovmotionisterne i Holstebro
- Holdtræning fra søen gennem vinteren – det er et fantastisk initiativ.
- I sommers løb en god flok rundt på MTB-ruten her i byen – mega hyggeligt.
- Og ellers møder man bare ofte løbere på tur enkeltvis eller i flok rundt om i byen eller i skoven.

Alle de her initiativer er med til at "lime" os sammen som en klub, og det skaber et sammenhold og et fællesskab, som bestyrelsen (eller klubben som klub) ikke kan skabe – det kan vi slet ikke hamle op med, men det skal vi heldigvis heller ikke.

☺ **FREMTIDEN:**

Hvis vi skal se fremad og videre ind i 2020, så har vi i bestyrelsen følgende ting på programmet:

- **Klubdag** d. 21. marts, hvor vi i løbet af dagen har besøg af en fys/løbetræner, som vil gøre os klogere på skader – hvordan man kan undgå dem og hvad man gør, hvis man alligevel har været så uheldig. En forhåbentlig god dag sluttet af med en fest for medlemmer og påhæng om aftenen.

FESTUDVALG: John, Lene, Susanne, Hans, Henning – flere interesserede???

- **Gratisløb:** Vi har allerede været til de 3 vinterløb
Os selvfølgelig skal vi med til Klosterhedeløbet d. 1/6 (2. pinsedag).
Derudover bliver det ligesom sidste år:
 1. Kilen Rundt d. 19/5
 2. Vestjysk Halvmarathon d. 7/11Nærmere information, når vi kommer tættere på.
- **Skoleskoven:** Lemtorpskolen har et projekt i gang med at "renovere" skoleskoven; det kommer bl.a. til at indeholde
 - forbedring af stierne
 - vil der komme et madpakkehus med bålsted og også toiletter

Derudover, hvilket er ret interessant for os, er der planlagt en 800m løberute på godt underlag. Det er vi lige pt ved at søge DGI/DIF fondsmidler til sammen med skolebestyrelsen

- **Træningsture i oplandet:**
Jeg har hørt lidt på vandrørene, at nogen synes, at det kunne være hyggeligt, hvis vi nogle gange kom ud og løbe andre steder end lige i byen og fra skovlegepladsen. Vi har jo så mange skønne steder omkring Lemvig.

Det er bestemt noget, som jeg håber, der bliver til noget, og som der er opbakning til. Så inviter på træningstur i dit nærområde eller et fedt sted, som du kender. Det behøver slet ikke at være så kompliceret med forplejning og hold og vejvisning og alt det der dyre.....

Alt det her; det er vores klub, som vi er fælles om.

Vi skal alle være med til at gøre, så klubben vedbliver at være et godt sted at komme – det er vores allesammens ansvar. Vi skal hjælpe hinanden med at skabe indhold. Og jeg tror på, at når alle hjælpes ad, så bliver kvaliteten også meget bedre, og det føles mere vedkommende.

Til slut vil jeg gerne sige TUSIND TAK til alle, der har givet en hånd med ved alle vores forskellige arrangementer. Uden jer var vi ingenting. Og TAK til jer alle sammen for at være med til at gøre Lemvig Løbeklub til sådan en dejlig og rummelig klub at være medlem af.