

Lemvig Løbeklub: Generalforsamling 2022

Onsdag den 23. februar 2022 kl. 19.00.

Velkommen v. Louise Odgaard Jakobsen

Dagsorden:

1. Valg af stemmetæller og dirigent

- Stemmetæller: Anja og Grethe
- Dirigent: Ivan Riis, som kunne starte med at konstatere, at generalforsamlingen er rettidigt indkaldt og dermed beslutningsdygtig.

2. Formandens beretning v. Louise

Se beretning nedenfor

3. Udvalgsberetninger

a. Statistik v. Jesper (Louise præsenterer)

Se præsentation nedenfor.

b. GetRunning og holdtræning v. Kim

På trods af corona startede sæsonen d. 6/4, og vi havde en god start med mange forskellige hold:

- Gå-hold: Blev større og større, går ca. 5km
- Gå-løbehold: Forskellige intervaller afh. af hvem der var med på holdet
- 5km-vedligehold: April-sommerferien - ingen løbere på holdet
- GetRunning: 4 gennemførte, og alle 4 er stadig aktive i klubben. Tidl. er mange faldet fra efter 5km-"eksamen".

5-10: Så mange på holdet, at holdet blev delt i to med to forskellige hastigheder
10km og længere: 2 hold, "Udbryderholdet" og Halvmarathon, som hver ligger på 5-7 løbere.

Tovholdere er en udfordring. Vi har ikke for mange, og det er svært at udbyde hold, som ikke har en tovholder. Torsdag d. 24/3 afholdes tovholderopstartsmøde, hvor man også er velkommen for blot at høre og blive inspireret. Det er også muligt – og en god ide – at holdene har et team af tovholdere, som fordeler træningsaftener imellem sig.

c. Byløb og juleløb v. Ole

Byløbet var aflyst i 2020.

Vi reklamerede ikke alt for meget for 2021-løbet, Da meget var usikkert under planlægningen. Dette resulterede formodentlig i færre deltagere en vanligt. Men stadig mange, hvis vi sammenligner os med andre løb i lokalområdet - 1341 (ca. 1750 i 2019). Dette bevirkede, at der var mere "luft"/plads på Torvet, hvilket var godt nok i den givne "corona-situation".

Coronasituationen gjorde, at vi besluttede ikke at have lodtrækningspræmier i 2021.

Løbssekretariatet plejer at være i Handelsbanken, men da den nu er lukket, fik vi lov til i stedet at låne lokale i Vestjysk bank. Det fungerede rigtigt godt, og der kan vi holde til igen i 2022.

Deltagerne fordelte sig over distancerne på følgende måde:

5,3km: 1059

8,8km:102

5,3km walk: 180

Gymnasiet var (igen) største hold med 242 løbere.

Der var ikke ret mange eftermeldinger på dagen. Kunne godt være pga. corona.
Dejligt nemt at få frivillige hjælpere til byløbet!

JULELØB:

Aflyst i 2020

2021: 69 deltagere – hvilket var meget få... Arbejdet er jo det samme.

Efterveer efter corona?

4. Uddeling af pokaler

Aflyst i år, da der ikke har været ret mange motionsløb i 2021, og meget få har tastet ind i KM-konkurrencen.

Vi laver denne om til en "flidspræmie". Kommer til at gælde fra sæsonopstart, hvor man krydser sig af på skema i kælderen.

5. Fremlæggelse af revideret regnskab v. Ole Winkel Pedersen Regnskab blev godkendt.

6. Fremlæggelse og drøftelse af hovedlinierne for det kommende år samt drøftelse af budget v. Louise

- Gratisløb:
 - Kilen Rundt d. 17/5 (5 og 10km)
 - Klosterhedeløbet d. 6/6 (4,6km, 7,8km og HM)
 - Vestjysk Halvmarathon d. 5/11 (5,5km, 11,1km og HM)
 - Vinterløb jan/feb 2023 (3 x 7km)
- Sæsonopstart tirsdag d. 29/3 (tovholderopstartsmøde d. 24/3 efter træning)
- Temadag og klubfest lørdag d. 23/4
- Grill og løb
- Diverse arrangementer på træningsaftner:
 - O-løb
 - nøgenløb
 - alternativ opvarmning
 - kom gerne med andre ideer...
- Renovering af klublokalet
- Overvejer noget med løbetøj
- JUBILÆUM 40år: Torsdag d. 15/12-2022
- Derudover selvfølgelig de faste traditioner:
 - Klubaftener
 - Baneløb
 - Byløb
 - Juleløb

7. Indkomne forslag:

Ingen forslag modtaget.

8. Valg

a. Bestyrelsesmedlemmer

- på valg er:

- Mona Kristensen Stigaard (modtager ikke genvalg)
- Ole Winkel Pedersen (modtager genvalg)
- Louise Odgaard Jakobsen (modtager genvalg)

Jan Nielsen blev valgt som nyt bestyrelsesmedlem. Ole Winkel Pedersen og Louise Odgaard Jakobsen blev genvalgt til bestyrelsen.

b. 1 Suppleant: Krista Søgaard blev genvalgt

c. 2 Revisorer: Jørn Sand og Mogens Kirk blev genvalgt

d. 1 Revisorsuppleant: Lillian Munk blev genvalgt

9. Eventuelt

- Kurv: Britta og Ivan for deres store engagement og hjælp ved mange af klubbens arrangementer. Altid med godt humør.
- Tovholdere
- Klubfest – festudvalg
- Renovering af klublokalet

Punkt 2: FORMANDENS BERETNING

Efter 2020, hvor alt var præget af corona og nedlukninger, havde jeg håbet på et 2021, som var tilbage til normalen. MEN sådan blev det jo som bekendt ikke rigtigt...

Året startede med nedlukning og aflysning af al fællestræning. Vinterløbene blev aflyst - vinterløbene, som vi jo ellers plejer at møde talstærkt op til. Og generalforsamling blev udskudt.

I starten af marts blev det så endeligt muligt igen af afholde fællestræning.

GetRunning blev skudt i gang i starten af april. Helt efter planen, og det var dejligt.

På samme tidspunkt rykkede vi også tilbage i vante omgivelser her på Lemtorpskolen efter et midlertidigt ophold ved stadion. Desværre var det stadig ikke muligt - eller corona-tilladt - at åbne kælderens.

Men heldigvis blev restriktionerne efterhånden lempet mere og mere, og i maj kunne vi således holde både klubaften - årets først, som vi holdt udendørs i skoleskoven - og med 3 måneders forsinkelse også generalforsamling.

I maj startede vi også op med planlægning af Byløb 2021 - på trods af, at vi på dette tidspunkt faktisk ikke vidste, om det ville blive muligt at afholde løbet. Men vi krydsede alle fingrene og kløede på som sædvanligt - dog med flere corona-hensyn; bl.a. overvejelser om lodtrækningspræmier og udarbejdelse af en corona-handleplan. Undervejs i planlægningen tydede meget også på, at vi enten skulle have et deltagerloft eller inddele deltagerne i sektioner (hvordan det så lige skulle kunne håndteres rent praktisk...). Men heldigvis faldt nærmest alle restriktioner d. 1. august, og vi fik et byløb, som ikke adskilte sig meget fra det, som vi plejer - dog med færre deltagere. Ole vil fortælle mere i detaljer om Byløbet lige om lidt.

Ellers bød foråret og sommeren også på en række andre arrangementer – ud over vores almindelige træning:

- Vi havde træning med udgangspunkt fra Sport24, hvor det var muligt at prøve at løbe i Mizunosko
- Vi gentog succesen med nøgenløb
- Baneløb blev efter sædvanlig tidsplan afholdt i juni og august.
- Vi havde stafet rundt om søen - et internt arrangement med få gæster udefra og grillhygge bagefter.

Vi afsluttede forårssæsonen med GetRunning-afslutning, hvor seje nye og "gamle" løbere løb hhv. 5 og 10km. Efter fejringen af denne succes ønskede vi hinanden god sommer med grill og hygge foran klubben. En super-hyggeaften.

Efterårssæsonen bød - ud over byløbet og almindelig træning - på

- Klubaftner
- Tovholder- og baneløbsfrokost. En hyggelig aften, som man kan komme med til, hvis man deltager i mindst 1 af årets baneløb.
- Årets eneste gratisløb - alle andre blev jo aflyst - i Mejdal: Vestjysk Halvmarathon, hvor der blev løbet 5,5km, 11,1km og Halvmarathon. Klubben deltog med ca. 40 løbere. Ove blev fejret, og han bød på kagemand efter veloverstået løb. Sikke en dejlig dag det var!
- Julehygge med æbleskiver, gløgg og julebanko.

Året blev traditionen tro afsluttet i skoven 2. juledag med vores juleløb. Vi havde egentlig et godt løb, hvor vi i år brugte et nyt chip-tidtagningssystem i samarbejde med DGI. Det fungerede supergodt, og det forestiller jeg mig bestemt, at vi vil bruge fremover. Desværre var der ikke så mange, der havde fundet vej til skoven - kun 69 løbere, og det kan jo selvfølgelig skyldes mange ting. Men mit gæt er, at der primært var 2 faktorer, der gjorde sig gældende: Corona og vejret - omkring -10°C kan godt afskrække nogen....

Efteråret 2021 var desværre også sæsonen, hvor klubben mistede en af vores absolutte ildsjæle - og et æresmedlem - Morten Ganderup. Som vi jo alle sammen ved, så var Morten meget syg i meget lang tid, og i

slutningen af oktober (23/10) gik Morten bort. Morten have en kæmpe indflydelse på klubben, og den måde, som vi driver klub og organiserer holdtræning på i dag, er langt hen ad vejen Mortens fortjeneste.

En forblæst og råkold torsdag sidst i oktober blev Morten begravet på Nørlem Kirkegård - en begravelse, hvor mange fra klubben deltog. Ved den efterfølgende mindesammenkomst på Tante var stemningen om ikke opløftet, så ihvert fald lettet - for der er mange gode minder at dele om Morten, og et skal vi blive ved med at huske på.

2022 startede igen med aflysning af vinterløbene... Æv-æv! Men siden er alle restriktioner jo væk, så vi må jo formode, at vi kan se ind i et år, hvor vi kan gøre lige, hvad vi har lyst til. Så vi håber på masser af motionsløb, og her i klubben har vi selvfølgelig også allerede noget i gære...

Tirsdag d. 29/3 starter vi forårssæsonen med opstart af holdtræning og GetRunning - Kim fortæller mere senere.

Torsdagen inden - dvs. d. 24/3 - holder vi tovholder-opstartsmøde. Og her er det meget vigtigt for mig at pointere, at vi godt kunne bruge nogle flere tovholdere - en del flere, faktisk. Det at være tovholder kræver ikke en hel masse forudsætninger og kundskaber. Den vigtigste egenskab er lysten - og jo flere vi er, jo nemmere er "opgaven". Det her kommer vi til at snakke noget mere om senere i aften.

Vi planlægger at holde en klubfest lørdag d. 23/4 - til det vil vi gerne have frivillige til et festudvalg. Om dagen d. 23/4 kommer fysioterapeut og løbetræner Rolf og lærer os noget om løbetechnik/løbestil, og hvordan man ved at ændre på løbetekniske unoder kan forebygge skader og måske endda komme til at løbe mere effektivt og hurtigere. Det er faktisk et arrangement, som vi skulle have holdt i efteråret 2020, men som vi måtte aflyse.

Klublokalet trænger til en opfriskning, synes vi. Det har vi tidligere luftet tanken om, og der vil I komme til at høre mere om. Til det skal vi også bruge nogen, som har lyst til at give en hånd med.

Så jeg håber meget på et 2022, hvor vi igen har fuld gang i løbeklubben men en masse helt almindelig træning, som jo er vores kerneaktivitet. Men bestemt da også med en masse motionsløb, socialt samvær af alle mulige forskellige slags og på tværs af hold - og selvfølgelig masser af hygge.

--- DET HAR JEG VIRKELIGT SAVNET I DE SIDSTE 2 ÅR! ---

Punkt 3: UDVALGSBERETNING

a. Statistik

Statistik Lemvig Løbeklub 2021

Hierarki

	Antal nye
• Allerbedst at sætte klubrekord	5
• Hvis det ikke kan lade sig gøre, så er det næstbedste at komme på en allertiders liste (blandt de 10 bedste i klubben nogensinde)	13
• Vi bliver alle belastet af alder, så på et tidspunkt må man nøjes med at placere sig i aldersgrupper. Det er også en mere fair konkurrence	43

De næste sider viser nye placeringer fra 2021

Kvinder – Baneløb, Alletiders bedste

2000 m

Nr 9	Ulla Riis Pedersen	9:39,2
Nr 10	Camilla Rønn	9:42,5

3000 m

Nr 1	Hannah Odgaard Jakobsen	11:47,9 - Klubrekord
------	-------------------------	----------------------

Kvinder – Baneløb, Aldersgrupper

1500 m

Nr 4	K35	Camilla Rønn	7:16,4
Nr 4	K50	Ingrid Stokvad	7:31,3
Nr 7	K50	Laila Thomassen	8:03,9
Nr 8	K50	Britta Riis	9:45,9

2000 m

Nr 6	K45	Ulla Riis	9:39,2
------	-----	-----------	--------

3000 m

Nr 8	K50	Laila Thomassen	16:26,0
Nr 5	K55	Hanne Bredvig	16:59,0
Nr 2	K60	Lilian Munk	16:36,0

Herrer – Baneløb, Alletiders bedste

400 m

Nr 1	Palle Odgaard Jakobsen	1:02,1 Klubrekord
Nr 5	Lasse Odgaard Jakobsen	1:03,4
Nr 9	Mads Stokvad	1:08,5

1500 m

Nr 4	Lasse Odgaard Jakobsen	4:38,02
------	------------------------	---------

2000 m

Nr 1	Lasse Odgaard Jakobsen	6:24,2 Klubrekord
Nr 4	Mads Stokvad	6:34,8

3000 m

Nr 3	Lasse Odgaard Jakobsen	9:49,1
------	------------------------	--------

Herrer – Baneløb, Aldersgrupper

400 m

Nr 1	M15	Mads Stokvad	1:08,5
Nr 1	M17	Palle Odgaard Jakobsen	1:02,1
Nr 2	M17	Lasse Odgaard Jakobsen	1:03,4
Nr 1	M45	Jesper Munk Jakobsen	1:09,0
Nr 9	M50	Michael Mathesen	1:25,1
Nr 2	M65	Kim Kappel Christensen	1:19,2

1500 m

Nr 1	M15	Mads Stokvad	4:50,80
Nr 1	M17	Lasse Odgaard Jakobsen	4:38,02
Nr 5	M55	Henning Kristensen	6:12,4
Nr 2	M65	Kim Kappel Christensen	6:18,5

2000 m

Nr 1	M15	Mads Stokvad	6:34,8
Nr 1	M17	Lasse Odgaard Jakobsen	6:24,2
Nr 5	M50	Per Pedersen	8:19,5
Nr 2	M65	Kim Kappel Christensen	8:56,7

3000 m

Nr 2	M15	Mads Stokvad	10:18,4
Nr 1	M17	Lasse Odgaard Jakobsen	9:49,1
Nr 2	M17	Palle Odgaard Jakobsen	10:50,3
Nr 3	M45	Jesper Munk Jakobsen	11:39,1
Nr 4	M50	Hilmar D Laursen	12:12,0
Nr 9	M50	Per Pedersen	12:42,0
Nr 2	M65	Kim Kappel Christensen	13:12,2
Nr 5	M6	Tage Slet	16:40,0

Kvinder – Landevej

Halvmarathon

Nr 1 alletiders Emma Nyrup Tonsberg 1:26,38 Klubrekord
Nr 2 alletiders Hannah Odgaard Jakobsen 1:38,58

Nr 2	K45	Louise Odgaard Jakobsen	1:43:29
Nr 8	K55	Anette Jepsen	2:11:54
Nr 5	K60	Grethe S Kristensen	2:18:54
Nr 1	K70	Kirsten Madsen	2:22:15

Marathon

Nr 1 alletiders Louise Odgaard Jakobsen 3:36:43 Klubrekord
Nr 4 K55 Anette Jepsen 4:31:21

Mænd – Landevej

Halvmarathon

Nr 1	M15	Mads Stokvad	1:23:45
Nr 1	M17	Lasse Odgaard Jakobsen	1:23:03
Nr 1	M50	Hilmar D Laursen	1:28:29
Nr 8	M50	Per Pedersen	1:41:43
Nr 2	M75	Ove Hansen	2:29:42

Marathon

Nr 2	M50	Hilmar D Laursen	3:17:04
Nr 8	M50	Per Pedersen	3:58:49
Nr 1	M65	Mogens Kirk	4:00:22

Hvordan kommer man med i statistik

- Bane

- Deltag i klubbens baneløb, så kommer det automatisk med
- Deltag i andre baneløb og skriv i km oversigten eller fortæl det til Jesper

- Landevej

- Deltag i HM eller M og skriv i KM oversigten
- Deltag i DAF opmålte 5 km/ 10 km/ 15 km, skriv i KM oversigten og fortæl Jesper, at den er DAF opmålt