

Lemvig Løbeklub: Generalforsamling 2023

Onsdag den 28. februar 2023 kl. 19.00.

Velkommen v. Louise Odgaard Jakobsen

Dagsorden:

1. Valg af stemmetæller og dirigent

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

2. Formandens beretning v. Louise

Se selvstændig beretning.

3. Udvalgsberetninger

a. Statistik v. Jesper: Opdateret statistik kommer senere

b. GetRunning og holdtræning v. Kim

Vi startede sæsonen 2022 op med samme hold som året før. Alle hold kom godt i gang; dog ikke alle med lige mange deltagere.

Holdene var:

- Gåhold med Lissi: 2 gange om ugen året rundt. Holdet går ca. 5km i rask tempo. 5-10 deltagere.
- Gå-løbehold med Jan: Går og løber forskellige intervaller – efter dagsformen. Ikke mange deltagere!
- GetRunning med Kim og Erik: Lær at løbe 5km på 12 uger. 4 deltagere, hvoraf 1 var nyt medlem, var med hele vejen.
- 5km vedligehold med Lars: Der var ikke mange deltagere. Lars var somme tider alene.
- 5-10km: De garvede løbere skiftes til at være tovholder. Løber efter program, så deltagerne med udgangspunkt i 5km-distancen efter 12 uger kan løbe 10km.

Vi har 3-4 hold, der løber 7-10km, halv- (og hel)marathon i forskellige hastigheder.

Ved de længere distancer er der stor grad af selvtræning.

Gratisløb: Vi har været ca. 30 tilmeldte til de forskellige gratisløb – dejligt med så god tilslutning.

2023-sæsonen: Opstart tirsdag d. 28/3 – HVAD GØR VI MED TOVHOLDERE???

Status er pt som følger:

- Gåhold: Lissi
- Gå-løbehold: Ingen
- GetRunning: Ingen
- 5km vedligehold: Lars hver anden uge
- 5-10km: ???

HVAD GØR VI?

Tovholder-opstartsmøde torsdag d. 23/3 efter løb.

c. Byløb og juleløb v. Ole

BYLØB

- År 0 efter corona → ingen restriktioner.
- 1473 tilmeldte – 1288 gennemførte.
- 2022 stod i Ida Karstofts tegn: Vi hyldede hende for EM-bronzemedaljen 10 dage tidligere.

- Godt samarbejde med sponsorer – de største er Vestjysk Bank, Lemvig Kommune, FMC.
- Nye hjælpere til lodtrækningspræmier, hvilket er en af de store opgaver.
- Mange hjælpere, hvilket får det til at fungere godt. Fleksible hjælpere, der tænker ud af boksen og finder kreative løsninger. F.eks. smørrebrød fra Bjarnes Fisk, som blev spist på Tante.
- Godt vejr 😊.

Byløb 2023 bliver d. 30/8.

JULELØB:

- 124 tilmeldte - 120 gennemførte. Vi vil gerne have flere deltagere!
- Da vi ikke traditionelt har haft forhåndstilmelding (det har vi nu), er deltagelse i Juleløbet nok ret vejrafhængigt. Natten og morgenen inden løbet var meget regnfuld, hvilket sagtens kan have holdt nogen hjemme.

Men et dejligt lille løb.

4. Uddeling af pokaler

Aflyst i år, da der ikke har været ret mange motionsløb i 2022, og meget få har tastet ind i KM-konkurrencen.

Vi laver denne om til en "flidspræmie".

Der bliver lavet et stort afkrydsningsskema, hvor man krydser af, når man har været til løb. Bedste fremmøde præmieres med "noget godt". Gælder fra sæsonstart d. 28/3 og året ud.

5. Fremlæggelse af revideret regnskab v. Ole Winkel Pedersen

Regnskab blev fremlagt, drøftet og godkendt.

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

Gratisløb:

- Kilen Rundt d. 16/5 (5 og 10km)
- Klosterhedeløbet d. 29/5 (4,6km, 7,8km og HM)
- Vestjysk Halvmarathon d. 4/11 (5,5km, 11,1km og HM)
- Vinterløb jan/feb 2024 (3 x 7km)

23/3, torsdag: Tovholderopstartsmøde efter træning

28/3, tirsdag: Sæsonopstart (tirsdag)

18/4, tirsdag: Træningsaften fra Sport24 – Hoka + Liiteguard

13/5, lørdag: Paris-Rom – opslag senere

2 gange i maj: Baneløbs"træning"

Efter sommerferien: Grill og løb

Derudover

evt. alternative træningsaftener – kom gerne med forslag

Opmærkning af 5 og 10km ruterne i skoven

Overvejer noget med løbetøj

Derudover selvfølgelig de faste traditioner:

- Klubaftener
- Baneløb
- Byløb
- Juleløb

Vi overvejer at lave tovholder- og baneløbsfrokosten om til et arrangement, som bedre omfavner klubbens medlemmer. For som det er nu, så er tovholdere og baneløbere en meget lille flok. Mere information senere.

7. Indkomne forslag:

Skal være bestyrelsen skriftligt i hænde senest 5 dage før generalforsamlingen

- dvs. senest d. 23/2

→ Ingen forslag modtaget.

8. Valg

a. Bestyrelsesmedlemmer

- på valg er:

- Kim → Genvælt
- Ulla → Genvælt

b. 1 Suppleant: Krista Søgaard blev genvælt

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

d. 1 Revisorsuppleant: Kim Kappel Christensen blev vælt.

9. Eventuelt

- Kurv: Karsten; som tak for hans store indsats med at renovere klublokalet – et arbejde, som vi alle har meget glæde af. Der er lagt mange timer i arbejdet. Tak for indsatsen.
- Ruter i skoven – frivillige: Holger, Karsten og Mogens.
- Paris-Rom d. 13/5: Er lille reklame. Det er kun fantasien, der sætter grænsen for, hvordan distancen kan tilbagelægges/deles.

Ad punkt 2: FORMANDENS BERETNING

Endelig kan jeg starte denne formandsberetning på en måde, som jeg har længtes efter i et par år nu: Nemlig med at sige, at vi startede 2022 lige sådan, som vi gerne ville. Vi lagde stærkt fra land med by-orientingsløb, som Laurits lavede til os – det var en stor succes: Sjovt og god stemning (jeg tror godt, at vi kan overtale ham til at gentage succesen, hvis der er stemning for det, og hvis vi spørger pænt...). Efter orientingsløbet holdt vi nytårskur med lidt kransekage og bobler; det var en hyggelig måde at starte et nyt år på.

Og så blev vinterløbene aflyst, så helt tilbage til normalen var vi alligevel ikke....

RENOVERING AF KLUBLOKALET

På sidste års generalforsamling blev det besluttet, at vores klublokale i kælderen skulle have en overhaling. Så de første forårsmåneder blev brugt på først at bryde ned og tømme kælderen: Meget blev kørt på lossen, noget blev shinet op, og noget genbrugt, som det var – eller er. Der blev malet og pudset og malet igen til den store guldmedalje. Mange mennesker var involverede i arbejdet, men især én har lagt en kæmpe indsats – det er selvfølgelig, Karsten, jeg snakker om. Han har brugt SÅ mange timer og taget teten både mht. maling af alt, hvad der skulle males, og mht vores nye gulv. Og sammen med vores nye møbler er det bare blevet SUPER GODT! Så tusind tak for indsatsen.

Forårssæson med 2 x ugentlig fællestræning og GetRunning blev skudt i gang i slutningen af marts. Helt efter planen, og det var dejligt.

Da forårssæsonen lige var kommet godt i gang holdt vi en temadag, hvor emnet var løbestil/løbeteknik. Vi havde besøg af Rolf, som er løbetræner og fysioterapeut, og han guidede og igennem både teori og praktiske øvelser. Det var faktisk et forløb, som vi havde vundet hos DGI til et virtuelt løb i 2020, hvor Lemvig Løbeklub var største tilmeldte hold. Om aftenen holdt vi medlemsfest, og det var hyggeligt – det er det jo altid.

BYLØB

I maj startede vi op med planlægning af Byløb 2022 – sådan som vi altid gør i maj. I år men nye folk på den store opgave, det er at indsamle alle lodtrækningspræmier. Det er en opgave, som Søren har løst i MANGE år – Tusind tak for indsatsen, Søren. Og fedt, at der var nogen, som ville overtage tjansen. Også tusind tak til Holger, som også har takket af mht. byløbet og de mange opgaver, som han har løst i mange år – flere opgaver, som jeg slet ikke vidste, at der skulle laves. Krista har i mange år alene stået for indsamling af sponsorpenge – Er der en, der i/fra 2023 vil hjælpe Krista? Selve afholdelse af løbet forløb godt

2022: 1473 deltagere

2021: 1341 deltagere

Som noget ganske særligt og særdeles festligt var, at vi havde besøg af Ida Karstoft (bronze, 200m, EM august 2022).

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:

- Kilen Rundt (et af vores gratisløb), hvor vi såmænd var det største hold
- Klosterhedeløb (endnu et gratisløb) – desværre ikke så mange deltagere. Sammenfald med Royal Run, og sådan vil det jo være fremover. Men som altid et hyggeligt løb
- Baneløb blev efter sædvanlig tidsplan afholdt i juni og august.
- Klubaftener

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. Det er nærmest efterhånden blevet en tradition, og det er jo ikke så galt, for det er en dejlig aften.

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 sidste gratisløb i Mejdal: Vestjysk Halvmarathon, hvor der blev løbet 5,5km, 11,1km og Halvmarathon. Klubben deltog med >30 løbere.
- Julehygge med æbleskiver, gløgg og julebanko.
- Jubilæum: Træningsaften med alternativ aktivitet + et lille glas og en chokolade + HURRA

Året blev traditionen tro afsluttet i skoven 2. juledag med vores juleløb - et lille hyggeligt løb med god stemning. Vi havde egentlig et godt løb, hvor vi igen i år brugte DGIs chip-tidtagningssystem. Det fungerer supergodt, og det er nemt, men det koster jo selvfølgelig noget, og da juleløbet er et lille løb, så kan vi godt være lidt udfordret på økonomien.

2021: 63 deltagere

2022: 121 deltagere → Så alligevel næsten 100% forøgelse ift. sidste år.

Men vi håber jo selvfølgelig alligevel på bedre tider med flere deltagere fremover.

2023 startede igen med afholdelse af vinterløbene... Dejligt at være tilbage til tiden før corona.

Jubilæum: Reception og fest: Og så fik vi på behørig vis fejret løbeklubbens runde fødselsdag. Med reception på Tante og Fest i frivillighuset

Tirsdag d. 28/3 starter vi forårssæsonen med opstart af holdtræning og GetRunning tirsdage og torsdage - Kim fortæller mere senere.

Torsdagen inden - dvs. d. 23/3 - holder vi tovholder-opstartsmøde. Og her er det meget vigtigt for mig at pointere, at vi er seriøst udfordret mht. tovholdere, hvis vi vil opretholde holdtræningen. 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". Som det lige umiddelbart ser ud nu, så har vi ikke tovholdere nok til at opretholde alle vores hold - de hold, som vi annoncerer med i avisen ifm. sæsonopstart, har vi jo forpligtet os selv til at have. Det her kommer vi til at snakke noget mere om senere i aften.

Sidste år fik vi renoveret klublokalet med stor succes.

I år planlægger vi - forhåbentlig med ligeså stor succes - en "renovering" (eller opfriskning) af vores 2 løberuter i skoven (5,1km og 10,2km). Det drejer sig om opmærkningen af ruterne - sådan at en, der ikke kender ruterne på forhånd, faktisk kan følge ruterne. Sådan er det ikke ligefrem nu for tiden - det går faktisk galt allerførste sted, hvor man skal dreje.

Det ville være super, hvis dette arbejde kunne blive lavet i løbet af foråret, og det skal vi bruge noget arbejdskraft til...

Ellers vil året komme til at indeholde gamle kendinge som gratisløb, klubaftener, osv.
- nærmere detaljer senere på aftenen.

Så jeg håber meget på et 2023, hvor vi har fuld gang i løbeklubben med 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.

Opfordring:

Selv om vi i bestyrelsen gør vores bedste for at være fulde af gode ideer, så kunne det jo godt være - måske - at andre også havde et par ideer til aktiviteter. Så hold jer endelig ikke tilbage.

UDNÆVNELSE AF ÆRESMEDLEMMER.

- **Holger** har været medlem af Lemvig Løbeklub helt fra starten, i samtlige 40 år – han var en af "the founding fathers".

Holger har gennem årene ydet en kæmpe indsats i klubben; ikke mindst har han lagt en stor arbejdsindsats i organiseringen og afholdelse af løbeklubbens forskellige motionsløb, i særlig grad Byløbet og Juleløbet. Her har han sammen med Jens Otto været ankermand for opmåling og afmærkning af ruterne. Desuden styrede Holger med sikker hånd organisering af alle vejvisere, han var tovholder for kontakt til mange eksterne parter foruden indhentning af diverse tilladelser.

Makkerparret Holger og Jens Otto har gennem mange år været primus motor i afholdelse af klubbens baneløb. Her har klubbens medlemmer mulighed for at teste formen af og dyste mod hinanden på klassiske baneløbsdistaner fra 400m til primært 3000m, men også 5000m og enkelte gange sågar 10.000m.

- **Jens Otto** har været medlem af Lemvig Løbeklub helt fra starten, i samtlige 40 år – han var en af "the founding fathers".

Jens Otto har gennem årene ydet en kæmpe indsats i klubben; ikke mindst har han lagt en stor arbejdsindsats i organiseringen og afholdelse af løbeklubbens forskellige motionsløb, i særlig grad Byløbet og Juleløbet. Her har han sammen med Holger været ankermand for opmåling og afmærkning af ruterne.

Makkerparret Holger og Jens Otto har gennem mange år været primus motor i afholdelse af klubbens baneløb. Her har klubbens medlemmer mulighed for at teste formen af og dyste mod hinanden på klassiske baneløbsdistaner fra 400m til primært 3000m, men også 5000m og enkelte gange sågar 10.000m.

Jens Otto er løbeklubbens hukommelse og er et sandt overflødhedshorn af minder om løbspræstationer og -tider. Han har holdt styr på deltagelse i mesterskabsløb og klubbens statistik over medlemmernes præstationer.

Så til sidst: Tak for et godt 2022 og med ønsket om et mindst lige så godt 2023