

REFERAT af Lemvig Løbeklubs Generalforsamling 2025

Tirsdag den 26. februar 2025 kl. 19.00.

Dagsorden:

1. Valg af stemmetæller og dirigent

- Stemmetællere: Tove og Karin
- Dirigent: Mikael Matthesen, som takkede for valget og konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt varslet og dermed beslutningsdygtig.

2. Formandens beretning

Se nedenfor.

3. Udvalgsberetninger

a. GetRunning og holdtræning:

GetRunning: stort hold, stor succes. 8-10 deltagere i 2024, hvor der var både nye løbere og løbere, der startede op igen efter skader eller vinterhi. 9 løbere gennemførte hele forløbet.

Ud over GetRunning var der hold med forskellige distancer/tempi:

- Gåhold, der går i forskellige tempi. Stort hold.
- 3-4 hold, der til fællestæning i løbeklubben løber 5-10km i forskellige hastigheder.
- Desværre havde vi hverken et Gå-/løbehold eller et 5 km vedligehold i 2024

Vi har en stor udfordring med tovholdere: **Pt. mangler vi flere tovholdere til forårets hold.**

Klubben vil meget gerne betale for trænerkurser, hvis nogen er interesseret i det.

Alternativt, hvis ingen vil være tovholder på et hold, kan man aftale af skiftes til at planlægge en rute, så det ikke først skal aftales efter opvarmningen.

b. Byløb og juleløb:

BYLØB 2024:

1651 tilmeldte / 1446 stillede op til start / 1422 gennemførte.

Det store deltagerantal skyldes mange ting:

- Havde kontakt med nye efterskoler, som gav flere deltagere
- Stor indsats fra frivillige
- Mange gode sponsorer
- Kommunens opbakning

Vi arbejder på at få fat i flere folkeskoler, men det kræver, at man lige får kontakt til "den rigtige" lærer/medarbejder.

Vi er meget afhængige af den frivillige indsats, så meld meget gerne til.

Nye tiltag i 2024:

- Ny frugtsponsor
- Natmad i frivillighuset

JULELØB 2024:

Fremgang i deltagerantal: 184 deltagere.

Udfordret på økonomien – primært pga. Tidtagning og annoncer.

Skal vi overveje, om vi skal få sponsorer? Dette vil kræve en større frivillig indsats.

Ellers er juleløbet et dejligt nemt løb at arrangere.

4. Fremlæggelse af det af revisorerne godkendte regnskab
Regnskabet blev godkendt.

Efterfølgende diskussion om

- annoncer i avisen, som er steget meget i pris
- Instagram-profil
- Sponsorater

5. Fremlæggelse og drøftelse af hovedlinierne for det kommende år samt drøftelse af budget

Vi holder selvfølgelig fast i vores sædvanlige aktivitet med fællestræninger, klubaftener, byløb, juleløb mm. Derudover planlægges der følgende:

Aktiviteter 2025:

- GetRunning- og sæsonopstart tirsdag d. 1. april
- Sommerafslutning torsdag d. 26. juni
- Baneløb i juni og august. 1 gang baneløb i juni startes med "baneløbstræning", hvor vi leger med teknik og fart.
- Paris-Rom: Lørdag d. 10 maj
- Evt. Klubfest for medlemmer med påhæng

Gratisløb:

- Kilen Rundt tirsdag d. 20. maj
- Klosterhedeløbet mandag d. 9. juni
- Vestjysk halvmarathon lørdag d. 1. november
- Vinterløbene i Holstebro, Mejdal og Struer i januar/februar 2026

Derudover snak om at få skrevet en bog om klubbens historie. Vi skal i givet fald have en journalist til at skrive den for os. Vi har stadig flere af klubbens ophavsmænd som medlemmer i klubben, og det ville vi i så fald udnytte til at få beskrevet klubbens tidlige år.

6. Indkomne forslag

Ingen modtaget.

7. Valg

- a. Bestyrelsesmedlemmer: Ulla Riis Pedersen og Kim Kjær blev genvalgt
- b. 1 Suppleant: Krista Søgaard blev genvalgt
- c. 2 Revisorer: Jørn Sand og Mogens Kirk blev genvalgt
- d. 1 Revisorsuppleant: Lillian Munk blev valgt

8. Eventuelt

Kurv blev givet til Jesper Mogensen for hans store engagement og entusiasme.

Afkrydsningsskema: Jesper og Christian fik en delt førsteplads med 65 fremmøder.

Diskussion om faldende medlemstal: Faldet ~20%

Vi har svært ved at få fat i unge/ynge løbere.

Forslag: - Mere aktiv hjemmeside
- GetRunning start en lørdag
- Tjek om "kontakt"-formular på hjemmesiden virker.

Sportigan vil gerne "lege" med os. Vi vil også meget gerne samarbejde med dem, så vi tager en snak med dem om ideer og muligheder snarest.

Punkt 2: FORMANDENS BERETNING

Det er garanteret mange måder at gribe det an på, når man rundt i foreningslivet skal skrive en formandsberetning. Jeg synes altid, at det er lidt svært at huske, hvad vi egentlig lavede for et år siden, så jeg sidder med min gamle kalender samtidig med, at jeg gennemgår hjemmesiden og vores facebookside og referater fra bestyrelsesmøder. Og så bliver det altid sådan lidt a la: "Nååårrrh ja, det lavede vi da også – det var faktisk fedt."

Og 2024 var ingen undtagelse.

Vi lagde flot ud med deltagelse i Vinterløbene i Holstebro, Mejdal og Struer – deltog med ca. 25 medlemmer – vi er jo et af de store hold, der deltager. Det er jo en fast tradition, at vinterløb er gratisløb her i klubben, og sådan har det været i mange år. Vi plejer at stille med et godt hold, og det er helt vildt fedt at se så mange, der er ude og løbe i rødt. Det på trods af, at vejret jo kan være en udfordring på denne tid af året, og det oplevede vi jo også ved det første løb i militærskoven, hvor det var en skøjtebane!!

19/3: Forårssæson med 2 ugentlige fællestræning og GetRunning blev skudt i gang midt af marts, som vi har gjort de seneste år.

2/4: Træningsaften med start ved Sport24 og mulighed for at prøve at løbe i en Hoka- eller New Balance-sko og gode tilbud fra netop Hoka og New Balance, men også Liiteguard. Der kom mange og løb med og benyttede sig af de gode tilbud. Fælles tekniktræning med David Møller, om er en af Danmarks meget dygtige løbetrænere. Så sådan et arrangement kommer der nok igen i år – vi har ikke nogen aftaler på plads endnu, men mon ikke I kommer til at høre noget mere om det senere.

26/5: En af forårets helt store succeser med deltagelse af rigtigt mange af klubbens medlemmer, men også med deltagelse fra naboklubben og "helt udenforstående" var: PARIS-ROM, Verdens korteste ekstremløb i maj.

En gammel klassiker, som vi tog op igen, og som vi var så heldige, at Per og Jesper gerne ville arrangere:

FED IDE

FEDT LØB

FED STEMNING

- Og med hygge og grill ved mål i Rom.

Mange muligheder for deltagelse, selvom 17 km måske lige er langt nok...

Nu har vi jo afholdt dette løb 2 gange, siden det blev genoptaget → og så er det jo faktisk blevet til en tradition.

Så derfor bliver succesen selvfølgelig gentaget – i år lørdag d. 10. maj.

Baneløb: 8 gange på stadion i juni og i august – distancer 400m – 3000m

I 2024 blev en gammel tradition ændret, og baneløbene blev flyttet fra mandag til tirsdag, som jo er en af 2 ugentlige træningsaftener. Og det blev en stor succes men mange flere baneløbere, end vi har set i mange år. Så med mine briller på, så var det en stor succes. Men selvom disse tirsdage nu var baneløbsdage, så er det selvfølgelig også i orden at løbe eller gå "en almindelige tur" – så bare med start ved stadion. Og sådan vil det også blive i 2025.

Her i år planlægger vi, at vi ved det første baneløb (dato kommer senere) starter med at lave noget "baneløbstræning" – dvs. nogle forskellige øvelser, hvor vi leger med teknik og får lidt mere fart på, end vi plejer – over korte distancer, selvfølgelig → Så ALLE KAN VÆRE MED!

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

- Kilen Rundt (et af vores gratisløb), 34 tilmeldte fra klubben
- Klosterhedeløb (endnu et gratisløb) – desværre ikke så mange deltagere (ca. 30 fra klubben). Sammenfald med Royal Run, og sådan vil det jo være fremover. Men som altid et hyggeligt løb
- 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:

Baneløb i august.

17/8: Hjerl Hede Løbet – gratisløb for første gang. Virkeligt et hyggeligt løb i spændende terræn.

Vi planlægger ikke, at dette skal være et gratisløb igen i år, men derfor vil jeg nu alligevel opfordre alle, der kunne have bare den mindste lyst, til at tage med. Det var en god oplevelse.

Men ellers står august i Byløbets tegn, incl. 2 gange fortræning i ugen op til løbet.
Faktisk starter vi forberedelserne allerede i april/maj, så selve afholdelse af byløbet er kulminationen på måneders forberedelse.

Sidste år fik jeg sagt, at deltagerantallet så ud til at have fundet et leje på 1300-1500. Det viste sig ikke helt at blive ved med at holde, for i 2024 var vi så på over 1600 – virkelig flot fremgang. VI ER MEGET GLADE!

2024: 1651 tilmeldte (292 på 5,3km walk, 1238 på 5,3km, 121 på 8,8km)

2023: 1381 deltagere (254 på 5,3km walk, 1014 på 5,3km, 113 på 8,8km)

2022: 1473 deltagere

2021: 1341 deltagere

Når Byløbet er slut, og der er ryddet op på Torvet, så samles alle involverede til natmad. Det er en rigtig god tradition, som jeg også tror, er nødvendig. For det er en stor forløsning, at det igen gik godt, når vi har samlet så mange mennesker. Så lige at sætte sig og slappe og snakke med de andre – det er FANTASTISK.

Mere om Byløbet senere.

Efterårssæsonen bød - ud over byløbet og almindelig træning - på

- Klubaftner
- Tovholder- og baneløbsfrokosten var sidste år lavet om til et arrangement for alle klubbens medlemmer. En hyggelig aften, hvor vi får en bid mad og hygger. Og nogen kommer måske med en sjov quiz eller gamle anekdoter.
- Årets sidste gratisløb i Mejdal: Vestjysk Halvmarathon, hvor der blev løbet 5,5km, 11,1km og Halvmarathon. Klubben deltog med ~35 løbere.
- Julehygge med æbleskiver, gløgg og julebanko.

MEN den helt store aktivitet i efteråret var renovering af vores 2 omklædnings- og baderum. Vi havde ansøgt kommunen om penge til renoveringen eller tilskud til det. Efter samtale med Familie & Kulturudvalget besluttede kommunen, at de ville betale hele renoveringen. Efter renoveringen af klublokalet (som jo er blevet vildt fedt), så blev det endelig mere tydelige, at baderummene var virkeligt usle – der er formentlig ikke blevet gjort noget ved dem, siden de blev bygget i slut-70'erne / start-80'erne. Ved fælles hjælp og med en KÆMPESTOR indsats fra Karsten, er de nu blevet shinet op, og de er blevet rigtig fine. MANGLER dog lige den sidste rengøring af gulve – til det kunne vi godt lige bruge et par stykker til at hjælpe.

Året blev traditionen tro afsluttet i skoven 2. juledag med vores juleløb - et lille hyggeligt løb. Vi har jo været udfordret af lavt deltagerantal siden corona, men vi er inde i en opadgående kurve:

2024: 184.

2023: 169

2022: 121

2021: 63

2020: Aflyst

2019: Var det mon der, vi var helt oppe på 300???

Der var rigtig god og hyggelig stemning, hvor folk blev hængende lidt efter løbet og fik sig en kop varm suppe.

Men alt det, som jeg har remset op, er jo "bare" det, som klubben arrangerer. Derudover er der jo mange, der tager ud til alle mulige andre løb – aftaler det på jeres hold eller efter træning eller.... – og så laver fællestur. Og det er MEGAFEDT – Fedt, at lysten til at tage på tur bare er så stor. Jeg nævner i flæng:

Oddesund Nytårstrail
Thy Trail
Holstebro Byløb
Klausie by Night
Royal Run
Stafet for Livet
Run to the Beat
Esbjerg Halvmarathon
Skovmotionisternes Nytårsløb

Og så har jeg garanteret glemt nogen....

2025:

Og hvad forestiller vi os, at 2025 kommer til at rumme – sådan i grove og overordnede træk?

Vi har jo allerede startet året med deltagelse i de tre vinterløb – godt 20 deltagere fra klubben.

Tirsdag d. 1/4 starter vi forårssæsonen med opstart af holdtræning og GetRunning – påsken ligger jo sent i år, så vi kan stadig nå to ugers almindelig træning, inden påskeugen.

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

Så jeg håber meget på et 2025, hvor vi 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.

Under aftenens punkt 5 kommer vi i lidt flere detaljer ind på, hvad vi forestiller os, at 2025 skal indeholde.

Vi har endnu ikke planlagt nogen ekstraordinære aktiviteter i år – dog med undtagelse måske af en klubfest for klubbens medlemmer med påhæng.

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.

Så til sidst: Tak for et godt 2024 og med ønsket om et mindst lige så godt 2025