



Referat Generalforsamling 2024

Tirsdag den 12.03.2024 kl 18.15 i Foreningshuset
Spising kl. 18.15 og generalforsamling 19.00 – 20.30

Antal deltagere: 69 inklusive bestyrelse.

1. Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslår Ole Colberg.

Ole Colberg blev valgt. Generalforsamling lovlig indvarslet med januar måneds nyhedsbrev.

2. Bestyrelsens og udvalgenes beretning for det forløbne år.

Bestyrelsen

Vi holder medlemstallet! Jubii faktisk er det stigende, i skrivende stund i hvert fald, hvor der jo nok kommer udmeldelser i forbindelse med opkrævning, men der kom heldigvis også indmeldelser i forbindelse med vore aktiviteter her i foråret.

Vi ser heldigvis medlemmer komme tilbage og deltage i klublivet igen, efter de i en periode har været forhindret eller har haft en gene at slås med. Nogle vender tilbage til løb andre til gang, nogle kun til gymnastik. Alle er I lige velkomne.

Gymnastik om mandagen er et tilløbsstykke, godt vi har Bjergmarkshallen, så der er plads til alle der måtte have lyst. I det hele taget er træningsdagene, som regel med god deltagelse. Nu med grupper uden forudbestemt fartholder, håber I siger til, hvis det skal laves om. Som regel har vi gængere, 7:00, 6:15, 5:45, 5:00 hold, så der er gode muligheder for nye medlemmer at indgå i en gruppe.

Stor ros til Løbsudvalg, Træningsudvalg og Social-spiseudvalg uden jeres opbakning ville vi ikke have mulighed for at afholde de mange ting, som fremgår af årshjulet.

HLMK's årshjul for april 2023 til marts 2024:

<u>April 2023</u>	<u>Maj 2023</u>	<u>Juni 2023</u>	<u>Juli 2023</u>	<u>August 2023</u>	<u>September 2023</u>
	7. TV2-øst løb i Holbæk. 25. Tak for hjælpen hygge.	2. KSO-stafet 25.06-03.09 Løb langt mod Cph half.	2. Socialt løb fra Kirsten og Kurt	6. Socialt løb med is fra Munkholm-kiosken 17.08-07.09 Bakke træning. 20. Fjordens Dag	1. Nattens Løb 10. Socialt løb fra Ågerup Skole 23. Klubmesterskab og klubfest
<u>Oktober 2023</u>	<u>November 2023</u>	<u>December 2023</u>	<u>Januar 2024</u>	<u>Februar 2024</u>	<u>Marts 2024</u>
2. Gymnastikstart 05-26 Teknik og interval. 20. Brunchløb fra Multihuset.	4. Cross-løb 1 11.11 kl. 11 Børneløb 23. Foredrag i Sportsbyen "Rundt om sundhed" v Cecilie Skov Larsen	2. Cross-løb 2 3. Julemærke march. 17. Nisseløb 31. Nytårsløb	7. Cross-løb 3 21.01-21.04 Løb langt frem mod Cph. Marathon.	3. Cross-løb 4 4. Ny-løbere i HLMK start fra Sportsbyen 18. Løb langt	2. Cross-løb 5 12. General-forsamling i Foreningshuset. 16. Yoga start 17. Løb langt

Tak til klubbens sponsorer, som gør det muligt at holde kontingentet nede, selvom vi har mange aktiviteter for medlemmerne uden stor deltagerbetaling.

Årets Klubmestre blev Hanne Lejre Pedersen (3 km), Jeanne Saabye Andersen (6 km), Jørn Rune Nielsen (9 km)

Yoga - Yin Yoga.

I efteråret 2023 prøvede vi noget nyt i HLMK på foranledning af et medlem, som var i gang med en uddannelse som instruktør i Yin Yoga. Det startede med 5 enkeltstående undervisningsgange og nu starter et forløb på 5 gange i foråret 2024. Der har været rift om pladserne i Foreningshuset. Skønt når vi arrangerer noget, der virkelig når medlemmerne bredt.

Begynderhold.

Med start d. 4/2 og slutdato d. 1/5, er målet at nye medlemmer og "kom i gang igen" medlemmer i fællesskab og med kampånd, når at kunne løbe 5 km og derved kunne deltage i TV2-øst løbet her i Holbæk eller i et Royal-run løb i maj. Vi håber, at så mange som muligt formår at holde ved hele vejen, synes det ser godt ud. Og bliver faste deltagere

til træningerne fremover. Begyndertræning er jo kun starten, det er de mange dage i fremtiden, vi håber at møde jer onsdag og søndag til snak og løb.
Hilsen de 12 løbe-hjælpere-trænere.

Tøj aftale.

Det har været en lang sej kamp. OG STOR ROS til jer medlemmer for tålmodighed med os.

Det var noget rod med alle køb skulle gennem Kirsten, for at I kunne få den gode aftale med tilskud fra klubben. Det fungerede ikke tilfredsstillende, samtidig var der ikke tilfredshed med vores valg af mærke.

MEN nu er der endelig kommet en aftale med KSO, hvor tøj i mærket Fusion kan prøves og bestilles. I som medlemmer får god rabatordning, og klubben betaler for tryk på bluse/jakke. Vi har valgt ikke at sætte tryk på bukser. Tryk er HLMK, logo og KSO, navn på er valgfrit.

Vedtægtsændring.

Bestyrelsen foreslår i år en lille vedtægtsændring i §2. Vi vil gerne signalere at den efterhånden dejlig store gruppe af gængere, er en lige så velkommen del af klubben, som dem der løber. Derfor foreslår vi, at ordet gang indføres på linien. En større gennemgang til et mere nutidigt sprogbrug, er noget bestyrelsen vil arbejde videre med.

Efter generalforsamlingen vil den nye bestyrelse konstituere sig, og de kommende ideer og mål må vi derfor vente i spænding på.

Husk der er ledige pladser i udvalg og bestyrelsen, kom og vær med til at præge din klub.

Løbsudvalg

Vi har fået nye medlemmer i løbsudvalget, så vi nu er oppe på 4 medlemmer, og det er med til at gøre, at vi kan planlægge og afholde bedre events for de deltagende og for klubben som en helhed. Tak til de nye medlemmer og den indsats, som de gør i dagligdagen. I løbsudvalget vil vi gerne takke alle de frivillige kræfter, der har været med til at hjælpe til diverse arrangementer og løb – uden jer ville vi ikke kunne realisere vores drømme for de events, som vi afholder.

TV2ØST-Løbet 03.05.2023

I samarbejde med DGI og TV2Øst afholdt vi TV2Øst-løbet. Vi var en stor gruppe hjælpere, frivillige og aktive løbere på dagen, der var med til at sørge for, at vi fik 1.500 løbere og gængere guidet godt rundt i Holbæk by. Vi ser frem til at afholde det igen i år – med den læring, som vi fik fra sidste år.

KSO-stafetten 02.06.2023

Vi afholdte igen i år KSO-stafetten og tog meget af forrige års lærdom med os. Det resulterede i et løb, som vi var stolte af og som vi kan skalere, så vi kan tiltrække flere løbere til på en forsvarlig måde. Vi fik tilmed en stigning i deltagere på 4 i forhold til første gang løbet blev afholdt. Vores ambitioner er større med det kommende stafetløb. Vi fik igen god hjælp af frivillige og samarbejdspartnere.

Fjordens dag 20.08.2023

Igen i år lagde vi rammer til en hyggelig dag i samarbejde med Holbæk kommune i fjordens navn. Vi havde lidt over 50, der deltog i festlighederne, hvor vi enten gav en is til de deltagende løbere og walkere eller en færgetur over fjorden fra Hørby efter at have fået forfriskninger fra Hørby Færgetro. Vi havde et bredt spektrum af aldersgruppe repræsenteret til årets løb. Et godt og hyggeligt tiltag, der viser, at vi er en aktiv og interagerende klub med flere forskellige initiativer og tilbud til vores medlemmer.

Nattens Løb 01.09.2023

Efter et par år med faldende deltagerantal, corona periode og stilstand er Nattens Løb i en opadgående kurve og vi havde over 340 deltagere med. Der var igen mange hurtige tider på herre- og dame-distancerne. Vi arbejdede med at gøre Nattens Løb til en fest i nattelivet gennem Holbæk midtby og det lykkedes blandt andet ved at rykke starttiden frem og andre tiltag såsom fakler på ruten, musik diverse steder samt knæklys, alt sammen for at skabe en oplevelse for de deltagende løbere. Vi ser frem til at arbejde videre med flere tiltag til årets løb – og forhåbentligt gøre det muligt for flere klubmedlemmer at deltage i løbet.

Together – fællesskabsdag for de unge 06.12.2023

Konceptet var ændret i år og flere elever var inviteret. Da der ikke var tale om et stafetløb, agerede vi hjælpere og var repræsenteret til møderne ift. afviklingen af eventet. 1100 elever var inviteret til at gå en tur gennem Holbæk og synge fællessang inden den stod på stand-up optræden på Stenhus. Vi havde 9 hjælpere med til eventet, der flot agerede vejvisere og motivationscoaches på turen. Da eventet ikke har så meget med løb at gøre så er det ikke sikkert, at HLMK deltager i næste års event.

Nytårsløbet i samarbejde med Team Rynkeby Fjordlandet 31.12.2023

I 2023 fik vi flere deltagere til Nytårsløbet, så der var 350 glade løbere, walkere og cyklister. Særligt på de store løbegrupper på især 5 og 10 km distancerne var der mange deltagere. Vi samarbejdede endnu en gang med Team Rynkeby om at facilitere dagen og det er et samarbejde, som vi gerne ser fortsætte i fremtiden. Stor tak skal lyde til de frivillige ude i Sportsbyen og alle vores fartholdere, der var med til at sørge for, at mange fik en god afslutning på året. Overskuddet fra løbet går stadig til velgørende formål (Team Rynkeby og Julemærkehjemmene).

Træningsudvalg

Intervaltræning

Der har været afholdt 2 intervaltrænings-forløb i efteråret. 1. forløb foregik på fælleden med bakke- og intervaltræning for alle, det andet foregik på banerne ved Sportsbyen. Et 3. forløb blev aflyst i januar pga. for dårligt vejr. Det har været muligt at samle medlemmer på tværs af forskellige hold i form af stafetter og andre træningsøvelser. Eli, Emil og Jacob har stået for disse forløb.

Løb Langt søndage.

I forbindelse med efterårets og forårets lange løb, har klubben lagt træningsforløb på søndage med stigende distance frem mod september og mod maj.

Fartholdere er stort set fundet blandt klubmedlemmer til aktuelle tempi og ruter af forskellig længde lagt ud på Facebook inden.

Emil med bistand fra Jesper har gennemført træningsseancerne. Fællestræninger har også været et tilbud for motionister og løbere, som ikke har været medlemmer.

Fællestræningerne er blevet gennemført med pacere i forskellige fartgrupper og ruter af distancer på ca. 5-7 km, som er blevet løbet som runder. Træningsudvalget har sørget for depot i form af vand, sodavand og slik. Intervaltræning mm.

Gymnastik i Bjergmarkshallen.

Startdato for gymnastik er den 1. mandag i oktober indtil juleferien og igen efter nytår frem til påske. I år var det 2.10. til 18.12.23 og igen 8.1. til 18.3.24. Undervisningen er fordelt mellem Britt og Lone.

Der er stor tilslutning mellem 30 og 40 deltagere hver gang, nogle er kun medlemmer for at kunne deltage i gymnastik.

Yoga i Foreningshuset

Aftale indgået med Lena om 5 uafhængige undervisningsgange for op til 22 deltagere lørdage i løbet af september- december 23. Der er også aftalt et forløb på 5 gange i foråret 24 fra d 16.3 til 20.4.

Begynderløb.

12 fartholdere og hjælpere tilbød deres hjælp til et begynderhold-forløb for nye medlemmer og for "kom i gang igen" medlemmer.

Start søndag d 4.2. med slutdato 1.5.24 med mål 5 km uden pause. Så kan nyløberne vælge at være med til TV2-øst-løb i Holbæk og til Royal Run.

Der trænes løb onsdag og søndag i to fartgrupper samt gang om fredagen valgfrit tempi og sted. Træningen foregår de samme steder som resten af klubben.

Spiseudvalg/Festudvalg

Sammen med træningsudvalget har vi lavet nogle sociale arrangementer. I foråret blev der ikke arrangeret så meget pga. TV2 løbet.

Så første var 02.07 hos Kirsten/Kurt i Sdr Jernløse, hvor der blev løbet og gået lidt forskellige ruter og nogle var heldige at ramme en regnbyge inden vi alle fik grillpølser. Der blev plads til alle selvom der kom lidt regn og vi var 25-30 deltagere.

06.08 løb vi fra Munkholm kiosken, hvor der var is bagefter og jeg mener der var 30 – 40 deltagere.

23.09 holdt vi klubfest her i Foreningshuset. Vi var 50 deltagere og vi fik rigtig god mad fra Smag og Glæder i Tuse og underholdt os selv midt på aftenen, hvor vi dansede Lancier. Det var ret morsomt.

22.10 holdt vi brunchløb fra Multihuset på Fælled. Der var godt 50 deltagere og det var vældigt hyggeligt

11.11 kl. 11 afholdt vi børneløb med lidt servering bagefter. Der var ca. 35 deltagere. Der var nogle af de unge løbere, der var ivrige deltagere, så de næsten ikke var til at stoppe igen.

17.12 blev der holdt Nisseløb. Der løb vi ned i byen og viste klubtøjet og nissehuerne frem inden der var gløgg/kaffe og æbleskiver i her i Foreningshuset

Det var det vi lavede i 2023 og vi gentager det gerne igen, hvis bare opbakningen er der.

Kommentar: Forslag om at få andre klubber til at hjælpe så man selv kan løbe.

Spørgsmål: Hvilke klubber giver klubben tilskud til ?

Svar:

I 2024 gives der tilskud til:

50 % af ordinært deltagergebyr:

- Vejrhøj løbet 11. maj

- Svinnigeløbet 17. august

- Høstløbet i Asnæs 28. september

- Sandflugtsløbet 26. oktober

DGI-Crossløb vinter 24/25, deltagergebyr på 150 kr - klubben betaler resten.

3. Behandling af evt. indkomne forslag.

a. Vedtægtsændring

Bestyrelsen foreslår tilføjelse til vedtægternes \$2

Gældende \$2	Bestyrelsens forslag
§ 2 Klubbens formål Klubbens formål er at samle medlemmerne om udøvelse af løb og løbetræning på motions- og konkurrenceplan	§ 2 Klubbens formål Klubbens formål er at samle medlemmerne om udøvelse af gang, løb og løbetræning på motions- og konkurrenceplan.

Forslag godkendt.

Forslag: Få DGI til at hjælpe med vedtægtsændringer.

4. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse samt budget for det kommende år

Natløb giver i princippet underskud men dækkes af sponsorer.

Spørgsmål: Får vi penge for TV2Ø-løb ?

Svar: Ja vi får 20 kr pr deltager.

Spørgsmål: Hvorfor skal man betale for at leje lokaler i Sportsbyen ifm Nytårsløbet ?

Svar: Skyldes at vi ikke købte mad og drikkevarer i Sportsbyen. Fremadrettet holdes Nyårsløbet på Elværket.

Spørgsmål: Hvorfor er der udgift til klubbetøj ?

Svar: Dækker trykning på tøj.

Regnskab godkendt.

Budget:

Budget medlemmer under 25 skulle være over 25 år.

Budget godkendt.

5. Valg af formand (lige år)

Valgperiode 2 år

Lone Bolander er på valg modtager ikke genvalg.

Jesper Dissing valgt.

6. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer (lige år)

Valgperiode 2 år

Jacob Petersen er på valg og modtager genvalg. Genvælt.

Claus T Degn er på valg og modtager genvalg. Genvælt.

Valgperiode 1 år

Christina Kruse valgt.

7. Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen

Valgperiode 1 år

Emil Hedemand Bank Andersen (1. suppleant) og Janni Bo Møller (2. suppleant) valgt.

8. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant

Valgperiode 1 år

Revisorer: Lars Petersen og Carsten Buhl valgt.

Revisorsuppleant: Susanne Hansen valgt.

9. Valg af udvalg og udvalgsformænd

Valgperiode 1 år.

Nyvalgte udvalg:

a. Løbsudvalg

Christina Kruse
Jacob Petersen
Jesper Dissing
Jimmi Malling
Lis Schustin

b. Træningsudvalg

Claus Kruse
Emil Hedemand Bank ANdersen
Hanne Lejre Pedersen
Kristine Jensen
Lisette Lynge
Marlene Jørgensen

c. Spiseudvalg/festudvalg

Claus T Degn
Ella Jørgensen
Kirsten Toftegaard Larsen
Lene Storkfelt
Lynda Ougen
Merete Vedel Jensen

10. Eventuelt

Intet