

## **Generalforsamling 2019:**

Bestyrelsen indkalder hermed til ordinær generalforsamling i Holbæk Løbe- og Motionsklub

### **Torsdag den 28. marts – 2019 kl. 19.00.**

I Foreningshuset Bispehøjen 2, med følgende dagsorden:

#### **Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens og udvalgenes beretninger for det forløbende år.
3. Behandling af indkomne forslag
- 4.a Forelæggelse af regnskab for det forløbne år.
- 4.b Kontingent til godkendelse.
- 4.c Budget for det kommende år.
5. Valg af næstformand for 2 år. Judy Pedersen modtager ikke genvalg.
6. Valg af kasserer for 2 år. Jørgen Høj Jensen modtager genvalg.
7. Valg af bestyrelsesmedlem for 1 år. Signe Kristiansen, har trukket sig. Såfremt der ikke findes nyt bestyrelsesmedlem fortsætter suppleant 1.
8. Valg af bestyrelsesmedlem for 2 år. Rasmus Michelsen modtager genvalg.
9. Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen.
10. Valg af 2 revisorer.
11. Valg af 1 revisorsuppleant.
12. Valg af udvalg og udvalgsformænd
13. Eventuelt.

**Forslag** der ønskes behandlet på generalforsamlingen til vedtagelse, skal være bestyrelsen i hænde på adressen Pøsekrogen 2, 2. th. 4300 Holbæk, eller mail [info@holbaek-lmk.dk](mailto:info@holbaek-lmk.dk) senest den 14. marts. 2019.

#### **Af hensyn til forplejning er der tilmelding til generalforsamlingen.**

Der vil til generalforsamling blive serveret mad, derfor tilmelding.

**Stemmeret** har alle medlemmer, eksklusiv støttemedlemmer, over det fyldte 16. år, der har været medlem af klubben de sidste 3 måneder før generalforsamling, som ikke er i kontingentrestance. Stemmeret kan kun udøves ved personligt fremmøde.

#### **Indkaldelse udsendt i uge 2**

63 deltagere

## Referat:

### 1. Valg af dirigent

Kenn Thomsen blev valgt.

### 2. Bestyrelsens og udvalgenes beretninger for det forløbende år.

*Mit første år som formand for Holbæk LMK er gået.... Hold da op.... Det har været udfordrende, spændende, givende og sjovt. Jeg håber at have været tilstrækkelig synlig og har på bedst mulig vis, forsøgt at indfri de ting jeg havde på sinde ved valget sidste år.*

*Der er sket mange spændende ting i sæsonen 2018. Vi har afholdt Bin2Bil løbene, vi har været til Royal Run, vi har haft en masse hyggelige sommerløb med besøg rundt i Holbæk, vi har haft sommerfest med grill, vi har afholdt natløb, vi har haft klubmesterskab, super klubfest, været med til at støtte julemærkehjemmene via Holbæk Gangsport, holdt juleløb med æbleskiver og gløgg, samt nytårsløb, fællesspisning og hjælpe til Kim Larsens sidste koncert, osv.*

*Vi har haft en super træningssæson med god opbakning til vores ordinære træningsdage, god opbakning til vores gymnastik, god opbakning til vores nye sociale ture, vi har introduceret en ny form for løbetræning om fredagen med forskellige opvarmningstempi og så vores store deltagelse i Cross sæsonen 2018/2019.*

*2017 og 2018 havde vi mange løb, hvor der var brug for en del hjælpere, det har vi taget til efterretning og har derfor skruet ned for dette. Det betyder at vi i sæsonen 2019, kun vil afholde Cool-run, Nattens Løb og Nytårsløbet. Dertil kommer et samarbejde omkring afholdelse af crossløb, med DGI og Fremad Holbæk, formentlig i skovene omkring Sportsbyen.*

*Vi har som altid brug for en masse hjælpere til disse opgaver. Husk på, at de timer I bruger på dette, betaler sig tilbage i form af gratis Crossløb, sociale klubture og tilskud til diverse arrangementer.*

### Hvordan har Holbæk Løbe- og Motions klub det så ?

*Vi ved at løb og tilgangen til løb generelt er under pres. Tilgangen af nye medlemmer ser sådan ud: 2016 - 19 aktive medlemmer, 2017 – 34 aktive medlemmer, 2018 - 26 aktive medlemmer, 2019 (til dato) – 3 aktive medlemmer. Så Holbæk LMK, der skal kæmpes for at få nye medlemmer og der skal kæmpes for at få deltagertallene til minimum at være status quo til vores løb.*

*Vi forsøger konstant at tænke i nye baner, for at gøre vores klub interessant. Derfor har vi brug for dig. Vi har brug for at du hjælper, bare med en lille opgave. Det kunne være at dele vores aktiviteter og opslag på de sociale medier, huske at fortælle venner og familie om alle de spændende og gode ting vi foretager os sammen. Bidrage med løbsafvikling, hjælpe i bestyrelsen, i udvalgsposterne osv.*

### Facebook/ Hjemmeside

*Som de fleste ved, så har vi 2 Facebooksider. Vores lukkede gruppe Holbæk LMK, som kun er for medlemmer og hvor vi alle kan uploade klub- og bredde-relevante opslag. Vi vil forsat holde den side som medlemsside.*

*Vores officielle side, Holbæk Løbe- og Motionsklub, er den side vi bruger til at værges interessenter, orienterer om vores sociale løb, vores egne løb, samt orienterer vidt og bredt om vores aktiviteter. På denne side er også tilknyttet en Instagram-profil. Så I må meget gerne bruge denne, hvis I vil relatere Jeres aktiviteter til vores klub.*

*Hjælp os meget gerne med at dele vores opslag. Jo flere som kan se vores aktiviteter, jo større er sandsynligheden for at hverve nye medlemmer og deltagere til vores løb.*

Vi har også oprettet en Strava-konto, som I meget gerne må connecte til. Det er hyggeligt at se hvor og hvad i medlemmer foretager, når vi ikke løber sammen til træning. Der er også altid lidt inspiration at hente.

### Natløbet

Natløbet 2018 blev løbet hvor vi igen fik vendt den nedgang som vi havde i 2017.

Det blev også løbet hvor vi fik justeret og tilpasset vores budget så det kom til at passe noget bedre som i også kan se når Jørgen kommer viser regnskabet.

Det betød også, at nogle enkelte deltagere ikke fik den meget populære Natløbstrøje, da vi løb tør for trøjer.

Vi kom igen op omkring 900 deltagere. Særligt vores børneløb viste en god fremgang med næsten 80 deltagere.

Der blev brugt en del tid på møder med Holbæk Byforum om den nye placering i krydset Ahlgade/Smedelundsgade. Der var en del problemer ved at flytte derned, i forhold til de faste og gode rammer på Torvet på Ahlgade men til sidst lykkedes det og vi alle var tilfredse med løsningen. Ruterne blev ændret en lille smule i forhold til 2017 – ruten er stadig 2,5 km. Det virker til at deltagerne syntes godt om dette – særligt det med at komme ned igennem byen, hvor der er en god stemning.

Til Natløbet 2019 vil der igen komme lidt justeringer i forhold til 2018 da Holbæk Byforum ønsker, at vi ændrer vores starttider til kl. 21.30 for børneløb og kl. 22.00 for 5 og 10 km. Børneløbsruten vil blive ændret en del så det bliver en 1000 meter rundstrækning der skal løbes 2 gange. Grunden til dette er, at man ikke ønsker Ahlgade afspærret så tidligt som i 2018. Start og målområde bliver flyttet yderligere. Datoen for løbet i år bliver fredag d. 30.08.

### Nytårsløbet

Vi havde en kæmpe interesse for vores Nytårsløb i år. Det betød, at vi måtte lukke for tilmeldingen, da vi havde rundet 830 deltagere – Vi må ikke lukke flere ind på Elværket – Det er ærgerligt at tage nej til deltagere. Igen i år fortsatte vi det gode samarbejde med Team Rynkeby Holbæk/ Børnecancerfonden og vi må sige, at de gør et kæmpe arbejde. En super hyggelig stemning under løbet og godt at se, at opbakningen til løbet er så stort. Overskuddet fra løbet bliver i år ca. 63.000 kr.

### Coolrun

Løbet som vi laver i samarbejde med Ung Holbæk. År 2 var løbet lagt ind under SKVULP festivalen, som også skulle vise sig at være en god løsning, da det også trak flere unge mennesker til, da der nu både kunne tilbydes Colourrun under løbet og koncerter efter løbet. Det blev også til rekord deltagelse med godt 400 deltagere. Desværre ser vi bare en del som ikke dukker op, eftersom løbet er gratis. Vores aflønning er den samme, om der er 100 eller 400 deltagere.

Datoen for løbet i år bliver fredag d. 07.06 i forbindelse med SKVULP festivalen og er igen for de 12 til 25 årige.

### Holbæk Sportsby

Forventeligt står Sportsbyen færdig i maj 2019. Mange af vores træningsdage kommer til at starte derfra. Det kommende træningsudvalg starter med at finde ud af, hvad der skal ske her. Det er blevet besluttet i bestyrelsen, at gymnastikken fortsætter i Bjergmarkshallen for sæsonen 2019/2020.

### Onsdagstræning

Generelt et flot fremmøde både på løb og powerwalk og dejlig positiv stemning. Desværre som altid, må der kæmpes lidt med at få fartholdere til nogle af grupperne.

### Fredagstræning

Der er altid et flot fremmøde til fredagstræningen, når der er planlagt aktiviteter med vores træner Peter og ikke mindst vores trænere i klubben. Ellers er det alt mellem 5-25 personer der dukker op om fredagen på normale træningsdage.

### Søndag

Der kommer alt mellem 5-50 deltagere hver søndag. Men mest noget midt imellem. Der løbes og powerwalkes både ved fjorden og i skoven og det seneste halve år, er der udbudt flere sociale ture, hvor vi flytter træningen lidt rundt i landet.

### Gymnastik

I sæsonen har der været godt fyldt op i gymnastiksalen. Til tider har der været næsten 60 deltagere til gymnastik. Dette tager vi som et udtryk for, at indholdet og undervisningen har været god. I forbindelse med ibrugtagningen af Sportsbyen, så har det været diskuteret om gymnastikken skulle rykke med ud i Sportsbyen. Vi har dog efter grundige overvejelser besluttet at fortsætte i Bjergmarkshallens gymnastiksal. Vi vil som et forsøg, prøve at have ekstra gymnastik på udvalgte spredte dage i Sportsbyen. Vi håber, at medlemmerne også vil bakke op om dette.

### Begyndertræning (Judy)

I august startede vi et hold på ca 40 begyndere op. Der var ca 25 helt nye løbere og 15 gengangere. Og trods store udfordringer fik Claus og jeg gennemført programmet. Af begynderne gennemførte ca halvdelen og 2 af gengangerne kom igennem.

### Sponsor 2018/2019

Vores sponsorer for 2019 sæsonen er på plads, så vores guldsporsorteam består af Spar Nord, Sportmaster Holbæk, Danbolig, Holbæk Byforum, Go2fitness og Holbæk Frivillige Bloddonorer. Vi håber at mange af jer vil huske at støtte vores sponsorer i Jeres daglige virke. Derudover har vi 3 andre småsponsorer som leverer ting til os under vores løb Frugtboden, Tuse Brugs og Advodan.

### Cross sæsonen

Cross sæsonen har igen været en succes, hvor vi har haft rekord mange med fra klubben til alle løb. Det er som altid dejligt at slutte af med kage og noget varmt at drikke. Vi kunne jo lade os inspirere lidt fra 3. løb, hvor der blev skålet nytår i champagne og østers.

### Klubmesterskabet/Klubfest

Klubmesterskabet blev i år afholdt i fra Foreningshuset ved Bjergmarksskolen. Rasmus og Claus havde sørget for nogle, til tider komplicerede ruter. Det er altid en fest at løbe på den måde. Klubfesten var ligesom sidste år, henlagt til Rotationen, hvor der deltog omkring 80 personer. Der blev spillet super god musik og serveret god mad, sjov underholdning og lotteri.

### Forventninger for 2019/2020

Natløbet 2019, Holbæk Byforum/Handelsstandsforeningen ligger mere og mere pres på os, der er igen nyt start sted. Vi fastholder 2,5 km. ruten. Datoen bliver d 30.08.2019.

### Nytårsløbet

Vi forventer at fortsætte samarbejdet med Team Rynkeby, men vi vil også gerne have andre samarbejdspartnere med. Vi har talt om samarbejde med Holbæk Gangsport og indirekte støtte jule-

*mærkehjemmene. Der udover har vi besluttet, at HLMK ikke skal deltage økonomisk, som f.eks. delbetaling af halsrør, i afholdelsen af løbet. Vi vil udelukkende deltage med frivillige. Så må overskuddet blive det mindre.*

*Der vil igen i 2019 blive arrangeret sommerløb med spændende tiltag.*

*Der kommer helt sikkert en klubfest, en sommerfest etc. Men alle de nye og spændende udvalg der nu skal fastsættes, skal til at arbejde sammen på kryds og tværs i langt højere grad end tidligere og det kan helt sikkert kaste nye ting af sig. Jeg glæder mig meget til et bredt udbud af arrangementer.*

*Nu kommer her en kort gennemgang af vores nye organisation, arbejdsbeskrivelser og udvalg. Her vil vi også se hvilke udvalg der skal bruges frivillige til.*

Følgende spørgsmål kom til beretningen:

*Spørgsmål: Hvorfor er de fleste af begynderne ikke længere i klubben?*

*Svar: De fleste har meldt tilbage, at træningsdage og træningstider er et problem.*

*Spørgsmål: Hvorfor rykkes gymnastikken ikke ud i Sportsbyen?*

*Svar: Mange af deltagerne er glade for, at gymnastikken er i gymnastiksalen ligesom der ikke er rekvisitter mm i Sportsbyen.*

*Kommentar: Husk på, at Team Rynkeby laver rigtig meget i forbindelse med Nytårsløbet. Her tænkes specielt på fremskaffelse af mad, drikke mm.*

*Spørgsmål: Hvad er Holbæk LMK sponsor for til Team Rynkeby?*

*Svar: Vi har været Guldsponsor i 2018 (25.000 kr.) og er det indtil udgangen af august 2019. Dette beløb fratrækkes igen i det samlede overskud fra løbet, således at vi opnår guldsponsor fordelene, men uden omkostninger. Såfremt Team Rynkeby ønsker at fortsætte samarbejdet, under samme vilkår, så vil vi bruge samme model igen i 2019/2020.*

*Spørgsmål: Hvorfor gøres der ikke mere for de langsomme til begyndertræning. De sakker ofte bagud.*

*Svar: Alle bliver samlet op men der er samtidig en forventning om, at begynderne selv træner, hvis der er dage, hvor de ikke kan deltage i fællestæningen.*

*Kommentar: Vi skal alle blive bedre til at tage imod nye løbere når de dukker op til træning.*

*Kommentar: Det er godt, at gymnastikken bliver i Bjergmarkshallen.*

*Kommentar: Begyndertræning - Ole Hjarbæk Bløvsrødløberne, kan evt. kontaktes med henblik på vidensdeling omkring nyløbere og integration med etablerede løbere.*

*Kommentar: Træningsudvalg opfordres til at inddrage Fælleden, fokus på opstart af løbere og powerwalkere ved opstart på officielle træningsdage. Fokus på lokale løb. Måske der skal arbejdes med progressivt tempo ved træningsdage.*

*Kommentar: Bestyrelsen opfordres til at lave en folder til uddeling omkring klubben.*

*Efterskrift: Der er allerede en folder som blot skal ajourføres.*

*Kommentar: Der bør laves en undersøgelse af nye træningstider.*

*Kommentar: Facebook skal afspejle vores hjemmeside og ikke omvendt (efter mødet tilbød Jesper Dissing at arbejde med vores hjemmeside).*

Kommentar: *En forudsætning for, at træningen skal starte i Sportsbyen i "den mørke tid" er, at der bliver etableret belysning på Ladegaardsalleen.*

Beretning blev vedtaget enstemmigt.

**3.** Behandling af indkomne forslag.

Ingen forslag indsendt.

**4.a** Forelæggelse af regnskab for det forløbne år.

Kassereren fremlagde regnskabet.

Spørgsmål: *Hvorfor giver Natløbet underskud?*

Svar: *Det er af regnskabstekniske grunde. En del af sponsorindtægterne går til Natløbet men da vi ikke kan sige nøjagtig, hvor stor en del af sponsoraterne der går til Natløbet så vil vi hellere stille regnskabet op på den viste måde.*

Regnskabet blev vedtaget enstemmigt.

**4.b** Kontingent til godkendelse.

Kontingent på 475 kr. blev vedtaget enstemmigt.

**4.c** Budget for det kommende år.

Spørgsmål: *Kan en del af de sparede penge fra klubturen til Aabenraa ikke overføres til en bus til Royal Run?*

Svar: *Det ser bestyrelsen på.*

Budgettet blev vedtaget enstemmigt.

**5.** Valg af næstformand for 2 år. Judy Pedersen modtager ikke genvalg.

Rasmus Michelsen blev valgt.

**6.** Valg af kasserer for 2 år. Jørgen Høj Jensen modtager genvalg.

Jørgen Høj Jensen blev genvalgt.

**7.** Valg af bestyrelsesmedlem for 1 år. Signe Kristiansen, har trukket sig. Såfremt der ikke findes nyt bestyrelsesmedlem fortsætter suppleant 1.

Jens Prier blev valgt.

**8.** Valg af bestyrelsesmedlem for 2 år. Rasmus Michelsen modtager genvalg.

Da Rasmus Michelsen blev valgt til næstformand, så blev Georg Andresen valgt.

**9.** Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen.

Annemette Busk Fryd og Lone Bolander blev valgt.

**10.** Valg af 2 revisorer.

Kenn Thomsen og Lars Pedersen blev valgt.

**11.** Valg af 1 revisorsuppleant.

Kent Iversen blev valgt.

**12.** Valg af udvalg og udvalgsformænd

Løbeudvalg: Hans Bruun-Jensen, Mikael Skouv, Jacob Petersen, Jørgen Høj Jensen blev valgt.

Træningsudvalg: Judy Pedersen, Kent Iversen, Lene Holmgaard, Marianne Meedom, Erik Drachmann, Rasmus Michelsen, blev valgt.

Spiseudvalg: Lynda Ougen, Karin Brishøj, Helle Hyldahl, Ella Jørgensen og Claus T. Degn, blev valgt.

Festudvalg: Judy Pedersen, Lynda Ougen og Jens Prier blev valgt.

Begynderudvalg: Flyttes til Træningsudvalget.

**13.** Eventuelt.

*Fælleden bør inddrages noget mere.*

*Der bør laves en folder om Holbæk LMK.*

*Vi skal have flere unge medlemmer.*

*Vi skal være hurtigere til at melde os som hjælpere.*

*Træning vil som udgangspunkt ske fra Sportsbyen, hvor det specielt om vinteren vil være godt at kunne stå inde i varmen før og efter træning.*

*Der skal være bedre struktur og styring af starten af træningen om onsdagen.*

*Bak op om de lokale løb eksempelvis Asnæs og Kalundborg.*

*Første og sidste km bør løbes langsommere alternativt lægge opvarmning ind i ruten.*

*Hvad med nye træningstider?*

*Husk på, at det ikke er alle som er på Facebook.*