

## **Referat af ordinær generalforsamling i LUI Løb, Lyngø Run&Fun**

torsdag d. 14. marts 2023 kl. 19.30 i mødelokale i Lyngø Idrætsanlæg.

Jørn Lind bød de 13 fremmødte medlemmer velkommen til årets generalforsamling.

### 1. Valg af dirigent.

Henrik Stær blev valgt.

Generalforsamlingen blev erklæret for lovlig.

### 2. Forelæggelse af bestyrelsens beretning

Formand Jørn Lind præsenterede bestyrelsens beretning:

”Der har i løbet af året været en fin tilslutning til træningen og de sociale arrangementer, som klubben og de aktive og initiativrige medlemmer har stået for.

Hvad har året budt på?

Generalforsamling/medlemsmøde.

Ved generalforsamlingen d. 7. marts 2023 blev Jørn Lind og Martin Kirkegaard Hammer genvalgt som henholdsvis formand og næstformand, og Carsten Galle Rasmussen indtrådte som suppleant i stedet for Torben Silving.

Årets løbedeltagelser.

Flere af klubbens medlemmer deltog igen i Arkitekturløbet i forbindelse med Lysfestivalen i København, og en større flok deltog i Royal Run i København med fælles spisning ved streetfood-boderne på Christianshavn.

Årets helt store mål var halvmaraton i Amsterdam i oktober med deltagelse af 13 af klubbens medlemmer, hvoraf 10 løbere deltog på den lange distance - alle med fine løbstider. Der var også tid til sejltur i havneområdet og sightseeing med Ole som guide. En rigtig fin tur, der har givet mod på en gentagelse i Portugal.

Sociale arrangementer.

Årets sommerfest blev d. 17. juni igen holdt hos Martin og Rikke Hammer, og med Martin som den store mester i drinks. Som tidligere blev det en festlig og hyggelig dag, hvor fun-delen i klubbens navn kom til sin ret.

Der blev også igen holdt oktoberfest med udgangspunkt og afslutning hos Paola Nors. Løbet før det festlige indslag var som tidligere år en tur rundt i byen – delvist udklædt og med stop ved flere øldepoter, hvor deltageres smagsløg og evner til at identificere forskellige øl blev testet. Ved den efterfølgende sammenkomst, blev der smagt på flere øl og spist hotdogs, og Paola arrangerede igen en konkurrence via Kahoot.

Juleløbet var igen med udgangspunkt hos Åse Ladefoged, og Jørn havde igen lavet et byorienteringsløb med poster rundt om i byen. Denne gang skulle deltagerne finde nisser efter små blandede kortudsnit.

Som noget nyt blev der efter juleløbet i år arrangeret julefrokost, og den blev også holdt hos Martin og Rikke med stor tilslutning fra klubbens medlemmer. Det blev endnu et festligt arrangement i klubbens regi, så tak for initiativet.

Nytårsløbet var som tidligere med udgangspunkt og afslutning ved Lynges Idrætsanlæg, hvor der efter løbet blev ønsket ”Godt Nytår” med kransekage og ”bobler”.

Og så var der også et initiativ om at deltage i noget wellness og saunagus i Værløse Svømmehal, som blev taget godt imod af flere medlemmer.

#### Spar Nord-løbet.

Løbet til Lynges Byfest og Kræmmermarked genopstod efter et års pause – nu med Spar Nord som sponsor, men med samme koncept som tidligere. Efter et ønske fra Spar Nord og byfestens festudvalg blev start og mål som noget nyt henlagt til pladsen lige foran scenen. Det betød, at der skulle laves lidt om på de to ruter, da løberne efter den nye plan skulle løbe ud og hjem over festpladsen, men det lykkedes at få distancerne til at passe ved at ændre andre dele af de tidligere ruter. Der blev med hjælp fra Jan Hemcker, som festudvalget havde indsat som kontaktperson, opsat afspærring på pladsen og i øvrigt lavet forudgående aftaler, så tidligere manglende koordinering blev undgået. Bortset fra en udefrakommende forkert vejvisning til mål for de to første løbere på den korte distance gik løbet godt, så vi håber på flere deltagere, når vi gentager løbet i 2024. Startgebyret var efter ønske fra Spar Nord sat ned, men det blev kompenseret med et større tilskud fra Spar Nord, og banken var rundhåndet og gav klubben 5000 kr., selv om vi ikke nåede de 100 deltagere, som vi havde kalkuleret med.

#### Lokaldysten.

På opfordring fra DGI Nordsjælland var det planen, at klubben i 2023 skulle dyste mod Blovstrød i Lokaldysten, hvor byens borgere skulle deltage i cykling og løb på runder af henholdsvis to og en km. Den af byerne, der så opnåede flest omgange pr. indbygger ville være vinder. Der blev opmålt og aftalt ruter og placering af start og mål på pladsen ved søen bag Lynges Bytorv, men Blovstrødløverne, der skulle stå for Blovstrøds deltagelse, meldte imidlertid fra på grund af manglende resurser, så løbet er foreløbig udskudt til eventuel afvikling i 2024.

#### Træning.

Der har været løbetrænet hele året med løb kl. 17.30 tirsdag og torsdag og løb lørdag kl. 9.30, hvor der er løbet fra henholdsvis Røde Rose, P-pladsen på Slangstrupvej i Uggeløse Skov og fra Buresø, hvor der så var afsvalede søbad efter løbetræningen. Til især de lange træningsture op til halvmaraton er der prøvet nye ruter, og vi kender efterhånden Lynges/Uggeløse og omegn godt. Der blev startet nye løbehold to gange i løbet af året, og vi har fået nogle få nye medlemmer, men har desværre også måttet sige farvel til tidligere medlemmer.

Der har været holdt møder med trænerne og lagt plan for træningen, men vi mangler stadig trænere, så vi kan være dækket ind til hver træning. Det ser ikke ud til, at problemet løses i den nærmeste fremtid.

Hjemmesiden.

Formanden holder så vidt muligt hjemmesiden a jour løbende med opdatering af bl.a. ”Løbehjulet”.

Facebook.

Vores lukkede side, Aktive Run&Fun løbere, bliver flittigt brugt og er som udgangspunkt det medie, som vi bruger til kommunikation i klubben. Den åbne gruppe, LUI LØB, Lyngø Run&Fun, forsøger vi at bruge til orientering om vores aktiviteter og på den måde evt. at tiltrække nye løbere. Vi har også en lukket gruppe for trænerne, Træner i LUI LØB, som anvendes til intern kommunikation mellem trænerne.

Beretningen blev godkendt uden bemærkninger.

### 3. Planer for næste års aktiviteter

Åse Ladefoged Jensen præsenterede med flot powerpoint-præsentation de aktiviteter og arrangementer, som forventes gennemført i 2024:

- a. Nyt begynderhold er startet den 27/2 med Åse som tovholder.
- b. Royal Run den 20/5 (2. pinsedag). Carsten er tovholder. Det er kun få medlemmer, der har fået nummer til løbet, da løbet i København/Frederiksberg blev udsolgt meget hurtigt. Klubben sørger for mad og drikke til hygge efter løbet, for dem, der har mulighed for at løbe.
- c. Hørsholmløbet søndag den 26/5. Carsten koordinerer fælles tilmelding.
- d. Der afholdes sommerfest lørdag den 15/6 hos Rikke og Martin. Klubben giver tilskud til deltagelsen.
- e. Klubben arrangerer Spar Nord-løbet søndag den 25/8 - i forbindelse med Lyngø Byfest. Der bliver brug for mange hjælpere på dagen. Jørn er tovholder og Else er ny kontaktperson til byfesten.
- f. Klubben arrangerer fællestur til Porto halvmaraton søndag den 15/9. Paola er tovholder. Turf foreslog som alternativ til halvmarathon i Portugal, at man f.eks. kunne deltage i Skovmaren i St. Dyrehave i starten af november.
- g. Der afholdes Oktoberfest lørdag den 28/9. Paola er tovholder.
- h. Halloween-løb sammen med Kulturbanken og biblioteket torsdag den 31/10. Charlotte er tovholder og Åse er kontaktperson.
- i. Juleløbet afholdes lørdag den 7/12. Jørn laver løb og Åse laver gløgg og æbleskiver. Senere er der julefrokost.
- j. Nytårsløb afholdes tirsdag den 31/12. Paola er tovholder.

### 4. Forelæggelse af revideret regnskab for det forløbne år til godkendelse

Carsten Galle Rasmussen præsenterede det reviderede regnskab, da kasserer Torbjørn Barfod ikke var til stede.

Der er 22 betalende medlemmer og 9 ikke-betalende (bestyrelse og trænere).

Regnskabet blev godkendt.

5. Forelæggelse af budget for det indeværende år til godkendelse

Carsten præsenterede budgettet for 2024.

Der budgetteres med et mindre underskud, men med en kassebeholdning på over 20.000 kr. forventes det ikke at give problemer.

Det ændrede budget blev godkendt.

6. Fastsættelse af kontingent

Carsten og bestyrelsen foreslog uændret kontingent på 320 kr.

Uændret kontingent blev godkendt.

7. Behandling af eventuelt indkomne forslag.

Der var ikke modtaget nogen forslag.

8. Valg til bestyrelsen

Valg af kasserer for to år. Torbjørn Barfod ønskede ikke genvalg.

Bestyrelsen foreslog Carsten Galle Rasmussen som ny kasserer.

Carsten blev valgt.

Valg af bestyrelsesmedlemmer for to år.

Åse Ladefoged Jensen og Paola Nors var villige til genvalg.

Åse og Paola blev genvalgt.

Valg af bestyrelsessuppleanter for et år.

Da Carsten Galle Rasmussen blev valgt som kasserer, skulle der vælges en ny suppleant for et år.

Turf Jakobsen blev valgt.

9. Eventuelt – herunder kåring af Årets LUI-løber.

Jørn lagde op til, at der kunne drøftes andre måder at afvikle generalforsamlingen på, således at flere medlemmer ville møde op.

Der var enighed om, at formen på generalforsamlingen er ok.

Der var dog ønske om foredrag i relation til løb, f.eks. forebyggelse af skader, løbestil, løbeteknik og lignende.

Jørn efterlyste tovholder til afvikling af Lokaldysten. DGI er primær aktør, men klubben skal deltage med ca. tre hjælpere ved arrangementet.

Der var ingen frivillige.

Jørn oplyste, at det vil blive muligt at købe nye klub-løbebluser. Alle nye medlemmer får en bluse, når første kontingent er betalt.

Paola oplyste, at hun havde oprettet en ny Facebook-side, som på sigt kan/skal erstatte den åbne Facebook-gruppe. Det giver bedre muligheder for at komme ud til en større kreds af mulige nye medlemmer. Tanken er, at der kan oprettes events, som alle kan deltage i - f.eks. træningsløb omkring Buresøen med efterfølgende bad i søen og kaffe og boller og Oktoberfesten. Bestyrelsen arbejder videre med denne nye FB-side og mulighederne for at ”markedsføre” klubben via den.

Jørn oplyste, at klubben kun har to aktive trænere: Åse og Jan Westlund Sørensen. Behovet for trænere blev drøftet. Jørn oplyste, at DGI afholder træner-kurser, og man kan læse mere om kursusindhold osv. på DGI's hjemmeside.

Åse gjorde opmærksom på, at der er ved at være et stort spænd mellem begynderholdet og halvmaratonholdet. Hun appellerede til, at alle fokuserede mere på det sociale element ved løbeklubben, når vi har fællestæning.

Hvert år ved generalforsamlingen kåres ”Årets LUI-løber”. Prisen tildeles et medlem af klubben, der i løbet af det forgangne år har gjort en særlig indsats eller har haft en særlig betydning for klubben. Det kan være i forhold til det sociale sammenhold, træningen eller et bestemt arrangement. Prisen kan tildeles et menigt medlem, en træner eller et medlem af bestyrelsen.

Årets LUI-løber for 2023 er Jan Westlund Sørensen. Jørn begrundede valget med, at Jan er en trofast træner hver tirsdag, og medlemmerne sætter stor pris på Jans engagement. Tillykke til Jan.

*Referat v/Anni Lind*

.....  
Godkendt af dirigent Henrik Stær