



Dagsorden for generalforsamling

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning v/Flemming Dyring
3. Forelæggelse af regnskab og budget til godkendelse v/Anne Thomasen
4. Fastlæggelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg af bestyrelse
7. Valg af suppleanter
8. Valg af revisor
9. Eventuelt



1. Valg af dirigent

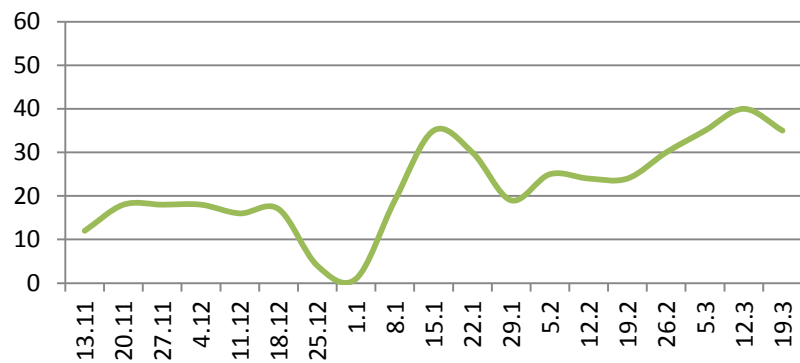
Bestyrelsen foreslår Annette Westh



2. Formandens beretning

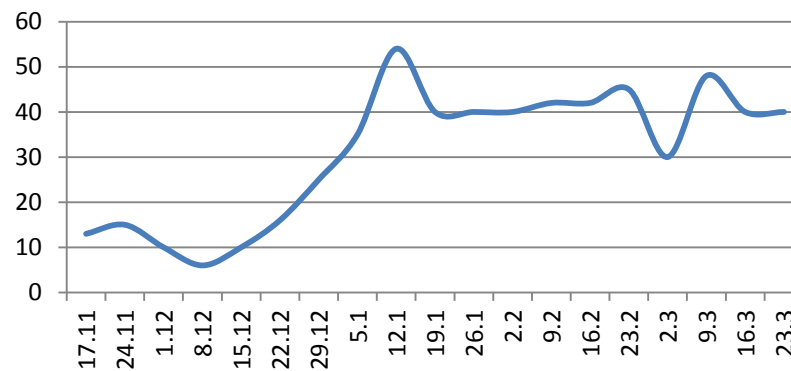


Onsdage



Gns. onsdage: 22

Søndage



Gns. søndage: 31



3. Forelæggelse af regnskab og budget til godkendelse



Resultatopgørelse for perioden 1.9.2013 - 31.12.2013	
Indtægter	
Kontingenter	7.500 kr.
Tilskud fra kommunen	- kr.
Øvrige indtægter	-101 kr.
SUM indtægter i alt	7.399 kr.
Udgifter	
Bestyrelsesmøder	200 kr.
Udgift arrangementer	484 kr.
Annoncer	- kr.
Kontorhold	49 kr.
Generalforsamling	- kr.
Øvrige udgifter	- kr.
SUM udgifter i alt	733 kr.
Årets resultat	6.667 kr.
Overført til næste år	6.667 kr.

Balance for perioden 1.9.2013 - 31.12.2013	
Aktiver	
Beholdning bank (v/årets udgang)	6.667 kr.
SUM aktiver i alt	6.667 kr.
Passiver	
Egenkapital (beholdning ved årets start)	-
Årets resultat	6.667 kr.
Egenkapital i alt	6.667 kr.
SUM passiver i alt	6.667 kr.

Budget for perioden 1.1.2014 - 31.12.2014

Indtægter

Kontingenter	13.500
Tilskud fra kommunen	-
Øvrige indtægter	2.000
Sum indtægter i alt	15.500

Udgifter

Bestyrelsesmøder	400
Udgift arrangementer/uddannelse	10.000
Annoncer	500
Kontorhold	500
Generalforsamling	500
Øvrige udgifter (eks. DAF, hjemmeside)	2.000
Sum udgifter i alt	13.900

Årets resultat

1.600



4. Fastlæggelse af kontingent

Vi fastholder satserne, d.v.s.

Voksne	200,00 kr.
Unge (under 18 år)	100,00 kr.



5. Indkomne forslag

Der er kun kommet forslag fra bestyrelsen:

Bestyrelsen foreslår to vedtægtsændringer.



Forslag 1:

§ 10. Regnskab.

Stk. 2. Kontingentåret løber fra 1.4. – 31.03.

Bestyrelsen foreslår dette ændret til

Stk. 2. Kontingentåret løber fra 1.1. – 31.12.



Forslag 2:

§ 10. Regnskab.

Stk. 3. Indmeldelse i perioden 1.1.-31.03. er gratis indtil næste kontingentår, dog har medlemmet ikke stemmeret til generalforsamlingen. Dertil kræves betalt kontingent i henhold til § 5, stk. 4.

Bestyrelsen foreslår Stk. 3. fjernet fra vedtægterne, såfremt forslag 1 vedtages.

Samtidig ændres stk. 4 til stk. 3, og stk. 5 til stk. 4



6. Valg af bestyrelse

Ifølge vedtægterne er følgende på valg:

Næstformand - Dennis Perschke

Kasserer - Vivian Fisker

Menigt medlem - Anja Gade Steffensen

Anja ønsker ikke genvalg.

1. Suppleant Kim Sandvold anbefales i stedet valgt til bestyrelsen.



7. Valg af suppleanter

Ifølge vedtægterne er begge suppleanter på valg:

1. Suppleant - Kim Sandvold
2. Suppleant - Bettina Wettendorff Dyring

Begge ønsker genvalg.

Såfremt Kim vælges til bestyrelsen ønsker Jens Peder Bach Jensen, at indtræde som suppleant.



8. Valg af revisor

Vores revisor Anne Thomasen ønsker at fortsætte som revisor, hvilket bestyrelsen bifalder.



9. Eventuelt

Aktiviteter i LOMK i 2014 v/Dennis Perschke

??

AKTIVITETER I LOMK

Intervaltræning

D. 22. april er der første session af intervaltræning med Kim. Det er for alle niveauer.

Der vil være forskellige træningsmoduler.

Datoerne er d. 22. og 29. april, samt 6. og 13. maj.

AKTIVITETER I LOMK

Træningsaften med Dansk Atletik Forbund

D. 23. april holder vi en træningsaften i samarbejde med Dansk Atletik Forbund, hvor konsulent Morten A. Nielsen vil stå for teori og praksis.

Kl: 17.30-18.30:

Praktisk træning

- Fokus på løbeteknik og skadesforebyggende og præstationsforbedrende styrketræningsøvelser

Kl: 18.30-19.45:

Teoretisk opfølgning på praktikken

- Løbeteknik – metoder, daglig brug i træningen, udbytte
- Styrketræning og løb – hvordan udføres træningen korrekt og hvordan bruger man naturen til styrketræning

(herunder både teori og praktiske øvelser)

19.45-20.00: opsamling og afslutning

TILMELDING SENEST D. 10. april.

Gratis for medlemmer.

Man kan medbringe en gæst,
pris 50 kr.

Sandwich 20 kr.

AKTIVITETER I LOMK

GoRun!

I løbet af maj starter vi i samarbejde med DAF et nyt koncept, som hedder GoRun!

Det er et program, som kræver uddannelse af instruktører, som kan vejlede nybegyndere til at løbe en 5 km., samt etablerede 5 km. løbere til at løbe længere.

Hvis der skulle være medlemmer, som har lyst til at blive instruktør, er det gratis for Jer.

AKTIVITETER I LOMK

Løbekampagne

Uge 24 (midt juni) sætter Halsnæs Kommune en kampagne i gang, som skal få mænd ud af sofaen og ud at løbe.

Vi er i dialog med kommunen om, hvordan vi kan være en del af det.

AKTIVITETER I LOMK

Liselejeløbet

D. 14. juni er det tid for Liselejeløbet.

Vi vil opfordre vores medlemmer til at deltage.

AKTIVITETER I LOMK

International cykeldag

D. 15. juni markerer Melby Lejrens Venner den internationale cykeldag.

I den forbindelse er vi blevet spurgt, om klubben vil stå for et løb for børn og voksne.

AKTIVITETER I LOMK

Eremitageløbet

D. 5. oktober er det tid til Eremitageløbet.

I bestyrelsen er der flere, som har deltaget og de vil gerne anbefale og hjælpe med træning op til løbet.

AKTIVITETER I LOMK

Andre aktiviteter

- Familiedag med løb og mad i skoven.
- Triathlon træning i mindre målestok. Ikke mindst grundet, at flere medlemmer fra LOMK er med i et mini triathlon stævne i Hillerød i september.
- Cykeltræning ved Anders Gamst.
- Kontingentindbetaling 14 dage fra modtagelse af mail.
- LOMK løbetrøje, herre/dame, kort/langt ærme kommer til salg fra d. 1. april, pris 150,-.



9. Eventuelt

??



Afslutning