

## Generalforsamling d. 10. marts 2017 i Liseleje & Omegns Motionsklub

### Formandens beretning

#### Indledning

Det er allerede 4. gang, at vi holder generalforsamling, og jeg føler mig lidt som James i "90 års fødselsdagen", som af Miss Sophie får at vide at det er "same procedure as every year". Det er godt at have den følelse. Det er en god følelse, at kunne gentage mig selv fra de tidligere år. 2013, 2014 og 2015 var gode år, og det var 2016 også.

Vi er en klub fyldt med godt humør, fantastiske medlemmer, vi har opretholdt den store opbakning, og igen har der været en livlig aktivitet til træning og diverse løb. Som forberedelse til i dag sad jeg i søndags og kiggede de to profiler igennem, som vi har på facebook. Det gik der mange timer med. For der er godt nok skrevet mange ting i løbet af 2016. Mange gode ting. Mange minder. Og jeg blev oprigtig rigtig glad over at se de mange små fællesskaber der er opstået i klubben, hvor nye venskaber er opstået, hvor nye grænser er blevet sat og nået, hvor personlige sejre er blevet vist med billeder, og hvor opmuntrende ord er sendt i retning af de der har døjet med skader. Jeg synes, at vi kan være stolte over vores klub og den ånd som vi i fællesskab har skabt.

Vi er på langt de fleste områder en velfungerende klub, men, og der er et men. Nu taler jeg om bestyrelsen. Vi er en flok glade amatører der brænder for klubben. Vi har selvfølgelig tillært os viden de senere år, men vi er ikke eksperter. Vi er alle 7 mødre, fædre og har fuldtidsarbejde der også skal passes. Vi vil så gerne det hele, vi vil så gerne opfylde alle jeres ønsker, men døgnnet har kun 24 timer. Vi værdsætter og støtter derfor ethvert initiativ der måtte komme fra jer. I den grad, for udover at det giver os et lille pusterum, giver det også grobund for nye ideer, nye retninger for klubben. I skal ikke lade jeres ideer være uprøvede. Kom frit frem.

#### Planche -Go-run

#### Medlemstal

Vores medlemsantal var i 2015 211 stk., og faldt en anelse i 2016 til 187 stk., men det er absolut godkendt. Herunder var GoRun-forløbet igen med til at booste medlemsantallet med ca. 40 medlemmer, og gør det forhåbentlig igen i år -det kommer vi tilbage til senere i løbet af aftenen.

I dag har vi allerede 143 betalende medlemmer -målet er 200 når året slutter, og det er jeg overbevist om, at vi når. Det kommer jeg også tilbage til.

Antallet af Facebook-venner er også stødt stigende og ligger p.t. på 554 stk. så her ligger der måske et potentiale 😊

#### Træning

Nu kommer vi til det 😊 Træning. Hvordan er det gået i 2016. Hvad er alle 104 fællestræninger endt op i ? Er opbakningen stadig den samme ?

#### Planche - udviklingen i fremmødte på onsdage og søndage.

Vi har også i 2016 løbet stjerne flade. Men ikke så meget som i 2015. Antallet til træning er faldet fra 4.200 til 3.380 er vi på vej ned ? Nej ingen grund til panik. Vi/I har deltaget i flere løb, det kommer jeg tilbage til, som typisk ligger på søndage, flere har fundet sammen og løbet på andre tider -især i den mørke tid. Så alt i alt lander det nok ikke langt fra toppen i 2015.

Apropos træning har vi stadig en udfordring på trænersiden. Dennis med Go Run og Kim i klitterne er ikke nok. Vi har stærkt behov for at udvide den del. P.t. er jeg selv i færd med at uddanne mig under DGI/DAF-regi, og efter et forhåbentlig veloverstået forløb, vil vi kunne tilbyde et hold der flytter deltagerne fra 5 til 10 km. Det er stadig ikke nok træner-kapacit, hvorfor vi i 2017 sætter penge af til yderligere to trænerforløb. Et forløb koster ca. 5.000 kr. Vi håber dermed at kunne aflaste Dennis og Kim, og samtidig få en god bred trænerkultur indarbejdet i klubben. Jeg opfordrer hermed interesserede i at spørge ind til muligheden for uddannelse.

## Arrangementer

Der har i 2016 været afholdt mange arrangementer og vi har som nævnt deltaget i rigtig mange løb.

**Planche - Arrangementer i 2016.** (Blev kort gennemgået med få kommentarer, herunder Simones 1. plads på 15 KM til Liselejeløbet, og Lisbeths 3. plads til DM i Cph. ½ marathon i gruppen 65-69).

Deltagelse i 25 løb + nogle jeg sikkert ikke lige har fanget. Det svarer til, at vi har deltaget i løb hver anden uge i 2016. Det er da okay.

Jeg er på det her tidspunkt nødt til at fremhæve et medlem der i årets løb, eller nærmere betegnet i den mørke tid, har gjort sig specielt bemærket med en utrættelig indsats. I en gammel sur nedslidt gymnastiksal på Melby skole har han fredag efter fredag herset med en flok LOMK'ere og på bedste vis med sin core-træning arbejdet på at få vores holdning til at blive bedre. Anders Gamst vil du komme herop. (En yoga måtte blev overrakt, da han kun har et håndklæde som underlag).

## Projekter

### Planche - Crossfit

Vi har talt meget om cross-fit anlægget, og der er nærmest gået lidt "ulven kommer" i det. Men vi er nu i en fase, hvor det ser rigtig godt ud. I 2016 valgte vi også at søge om tilskud til en vandhane, da behovet for vand var åbenlyst i den varme periode. Vi søgte derfor om midler og fik af Materialepuljen bevilget knap 19.000 kr. svarende til 50% af udgiften til en vandhane. Derudover besluttede vi i bestyrelsen at klubben bidrager med 15.000 kr. til projektet. Vi fik i årets løb "nej" fra Friluftsrådet og Nordea Fonden, mens vi så sent som i mandags fik tilsagn om 10.000 kr. fra Naturstyrelsen. Det er stort, da det åbenbart er temmelig enestående at Naturstyrelsen støtter den slags projekter -så et skulderklap til os, og en blåstempling der bør kunne åbne den sidste dør. Med det tidligere tilskud fra Udviklingspuljen på 50.000 kr. har vi p.t. indsamlet knap 94.000 kr.

Der mangler ca. 91.000 kr. af det samlede budget på 185.000 kr. Næste forsøg vil være via de såkaldte LAG-midler -et EU og ministerielt projekt der støtter vækst i landdistrikter og i lokalsamfund.

Med en vis optimisme håber vi virkelig, at 2017 bliver året, hvor vi kan klippe snoren til et crossfit-anlæg med en vandhane ☺ Og med det anlæg i baghånden, er der som sidegevinst grund til at tro, at målet på 200 medlemmer nok skal nås, og gøre vores område endnu mere attraktivt.

## Afslutning

Det har som nævnt været et travlt år -igen. Det har på ingen måder kunne lade sig gøre uden jer, men heller ikke uden en styregruppe -bestyrelse lyder så formelt. Jeg vil derfor til slut takke Bettina, Dennis, Jack, Kim, Pernille og Vivian for et særdeles godt samarbejde. Det har som altid været en fornøjelse på trods af alt for lange men hyggelige og entusiastiske bestyrelsesmøder.

Jeg ser frem til mange nye hyggelige timer sammen med jer i 2017. De fortjener en stor klapsalve.

v/Flemming Dyring