

Generalforsamling d. 16. marts 2018 i Liseleje & Omegns Motionsklub

Formandens beretning

Indledning

Vi har mini-jubilæum i år for det er vores 5. generalforsamling. Til Eremitageløbet får man en nål, når man har deltaget 5 gange. Det gør man ikke her. Men lad os lave en lille øvelse. Hvem deltog i 2014? 2015, 2016, 2017. Tak til jer. Og til jer der er med for første gang -velkommen.

Det er jo i og for sig ikke svært at skulle holde en beretning for en klub af vores art. For hvad laver vi? -ja vi løber, og så løber vi, og det gjorde vi så også året før osv.

Spøg til side for der sker virkelig meget på et år. Hvis man ikke er enig vil jeg anbefale et kig på vores to facebook-profiler. For som de foregående år kiggede jeg dem igennem, og genoplevede mange gode timer igennem billeder og tekster.

En ting der dog slog mig var de løbeskader der også blev skrevet om, og vist frem. Jeg tror, at vi skal til at passe lidt bedre på os selv og hinanden. Vi skal blive klogere, og mere tålmodige når vi kommer tilbage fra en skade. Der er ingen af os der behøver at skulle præstere overfor hinanden. Det at vi kommer til, eller kan komme til træningen kontinuerligt er vigtigere. Gå ned i tempo og distance så snart det niver de forkerte steder, og hold en pause hvis det er nødvendigt, eller gå en tur i stedet. En makker der ikke dukker op i en længere periode er altså savnet. Så inputtet her fra er at vi fra nu af lover at passe på os selv og hinanden.

Jeg er stolt af, at vi har en klub der har det humør, den ånd, og den indstilling til hinanden og nye medlemmer. I dag er vi over 50 medlemmer til vores generalforsamling, det er altså omkring 40%! af de medlemmer der har betalt kontingent indtil videre i år. Man kan ikke få en bedre opbakning -tak til jer.

Vi har dermed et fantastisk udgangspunkt. For uden opbakning ingen klub. Og helt sikkert ingen motivation til at give den en ekstra skalle i bestyrelsen. For det er ingen hemmelighed, at vi til tider hænger i bremsen. Vi er 7 der forsøger så godt vi kan. Det hænger ikke altid sammen, og vi må fra tid til anden slå op i banen, og af og til beder vi også om hjælp til bl.a. vores træningspas onsdag og søndag, hvor vi har nydt godt af opvarmning og beskrivelse fra John, Lisbeth, Benny og Majbritt -undskyld hvis jeg glemmer nogle. Tak til jer.

Vi har muligvis større forventninger til os selv end I har til os, og det må vi lige arbejde lidt mere med. Vi vil bare så gerne jer det bedste.

Jeg har nævnt det på tidligere generalforsamlinger og gør det igen. Vi værdsætter og støtter ethvert initiativ der måtte komme fra jer - vi tager imod dem med kyshånd. F.eks. Malenes initiativ til interval, det er super godt. Så hold jer ikke tilbage med ideer som I gerne vil føre ud i livet. Kræver det økonomi finder vi også ud af det. Vi er jo samlet om det her projekt. Husk det.

Medlemstal

Vores medlemstal sluttede i 2017 på 169 stk. imod 187 det foregående år. Dvs. en tilbagegang på 18 medlemmer.

Planche - Medlemmer

Året før toppede vi med 211 medlemmer. Dvs. en nedgang på 42 medlemmer (20%). Det kommer jeg tilbage til.

Min lille favoritdisciplin er jo statistik, og der er igen blevet talt deltagere til de 104 samlinger sidste år.

Planche - onsdage/søndage

Nedgangen i medlemmer går tydeligt igennem her. Min konklusion på det er, at det er deciderede løbere og ikke passive medlemmer der er årsagen til vores tilbagegang. Årene før havde vi henholdsvis 3.400 og 4.200 løbeture. Jeg er meget opmærksom på, at der heldigvis er opstået mange mindre løbefællesskaber i klubben, som løber på andre tidspunkter. Og det er fedt for det er også en del af "pakken", når man har en klub. Det kan dog ikke helt opveje de manglende løbeture onsdag og søndag.

Hvis man laver en sammenligning de tre foregående år ser man en klar ensartet cyklus.

Planche - onsdage/søndage 2014-2017.

Tendensen er meget tydelig, og selvfølgelig ikke overraskende. Marts/april er månederne hvor der er et boost, og det hænger sammen med opstart af vores GoRun-forløb, eller Rend og hopperne som det blev til sidste år.

Vi oplevede en enorm voldsom tilslutning til forløbet i 2015, og også mange i 2016 mens 2017 bød på et betydeligt mindre hold. Faktisk en forskel på mere end 60 personer. Der bliver brugt rigtig mange ressourcer på et Rend og hop forløb. Og det gør vi gerne. For udover at det er sjovt, er det samtidig en hovedleverandør af nye medlemmer. Vi må erkende at vi sandsynligvis har så at sige "støvsuget" markedet for ny-løbere p.t., og det måske er tid til at prøve noget andet.

Vi har derfor lyttet, og vil gerne starte et 5 til 10 km's DGI-forløb op, hvor man kan blive flyttet fra at løbe de måske "sædvanlige" 5 km til at kunne løbe 10 km. Forløbet kan også flytte løbere på distancen til at løbe lidt hurtigere. Så et forløb der dækker flere behov. Det kommer jeg tilbage til senere i dagens program.

I dag har vi allerede omkring 130 betalende medlemmer, så vi er dermed tæt på sidste års medlemstal. Når vi 200 er det mægtigt, men mindre kan nu også gøre det. Bare vi får løbet.

Træning

Dennis var jo vores supertræner men der kom et efterskole projekt på tværs, og vi var derfor virkelig på spanden mht. trænere. Derfor måtte der gøres noget og vi har i 2017 fået Dorte, Lisbeth og undertegnede igennem DGI og DAF's basiskurser til løbetræneruddannelsen. Jeg gennemførte desuden overbygningen for nyløbere/nybegyndere og for 5-10 km distancen, og Lisbeth har for kort tid siden gennemført uddannelsen for nyløbere/nybegyndere. Dorte blev desværre skadet undervejs og mangler derfor sin overbygning.

Vi har dermed næsten 3 uddannede trænere. Nu er det ikke et must at have uddannede løbetrænere eller vejledere, men ønsker man at have noget teori at læne sig op ad, kan det være en god ballast at have gennemført kurserne før man kaster sig over en fløjte. Dennis har gjort det fremragende, men han har også en årelang erfaring som hård træner fra håndbolden. Kim har ført os igennem klitter og bakker på baggrund af hans erfaring, og Malene har kastet sig ud i at styre interval-træning. Så har man en lille vejleder gemt i sig skal man ikke holde sig tilbage -vi har brug for al hjælp, da vi dermed kan fordele opgaverne og aflaste vores "fløjtere". Vi har sat penge af i budgettet til uddannelse, så kom og spørg om det.

Arrangementer

Vi har også i 2017 været særdeles aktive på arrangementsfronten.

Planche - Arrangementer i 2017.

Jeg har muligvis glemt nogle løb, men der har også været mange at skulle holde styr på ☺ Men igen har vi som i 2016 i gennemsnit deltaget i et løb hver anden uge i 2017

Udover vores to ugentlige træningspas har Kaptajn Gamst igen holdt fanen højt hver fredag i en gammel gymnastiksal med den vigtige coretræning. I løbet af de mange fredage har der været aflastning fra tid til anden, hvor Malene, Lisbeth, Jens Peder og måske lidt flere har haft teten. Sidste år fik Anders en meget fin yoga måtte, og vi har i bestyrelsen tænkt meget over, hvad vi dog kan belønne Anders og hans team af hjælpere med i år. Det blev en kurv. Men en kurv med mange fine sager, som vi synes skal frem i lyset på sæson'ens sidste træningsfredag, men Anders kan jo også vælge at dele den med Charlotte som har måtte undvære ham alle de fredage ☺ Anders tak for en stor indsats!

Projekter

Vi har talt meget om cross-fit anlægget, og ved generalforsamlingen sidste år viste jeg denne planche

Planche - Crossfit 2017

2017 blev som I ved ikke året hvor vi klippede snoren til redskaber og vandhane. Den velvilje vi havde håbet på fra bl.a. lokale puljemidler blev fejlet til side til fordel for et andet projekt. Der skulle derfor tænkes kreativt, og endelig lykkedes det til sidst i slutningen af året.

Så efter 3 ½ år, mange timers frustrationer, mange telefonsamtaler, et hav af messenger-beskeder og ikke mindst over 500 !! mails kom vi i hus sidst på året.

Planche - Sponsorer

Gennemgang af sponsorer, og en stor tak til dem for deres støtte.

Status nu.

Planche - Crossfit - marts 2018

Med anlægget håber vi på at vi alle får tilført lidt mere fysik -ikke kun til vores ben. Redskaberne skal naturligvis inddrages i vores træning, og her vil vi igen appellere til jer -alle ideer og initiativer er velkomne til sjove og anderledes træningspas.

Der er også grund til at tro, at der er flere der kigger forbi vores dejlige område, som nu bliver endnu mere attraktivt for aktive naturelskere.

Afslutning

Det har som nævnt været et travlt år, og også et hårdt år i bestyrelsen. Vi har været ramt undervejs, men også forsøgt at strukturere os lidt bedre. Det har til dels lykket, men ikke uden hjælp fra jer medlemmer der har trådt til når vi har været i knæ -tak for det.

Jeg vil til slut takke Bettina, Dennis, Jack, Kim, Pernille og Vivian for et særdeles godt samarbejde. Vi har i fællesskab formået at holde hovedet koldt trods et stort arbejdspress. I er bare nogle fede mennesker ☺ Tak for det.

Jeg ser frem til mange nye hyggelige timer sammen med jer i 2018. De fortjener en stor klapsalve.

Tak for ordet.

v/Flemming Dyring