



Velkommen til generalforsamling i Liseleje & Omegns Motionsklub



Dagsorden for generalforsamling

- 1. Valg af dirigent**
- 2. Formandens beretning v/Flemming Dyring**
- 3. Forelæggelse af regnskab og budget til godkendelse v/Vivian Fisker**
- 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 Per Perschke



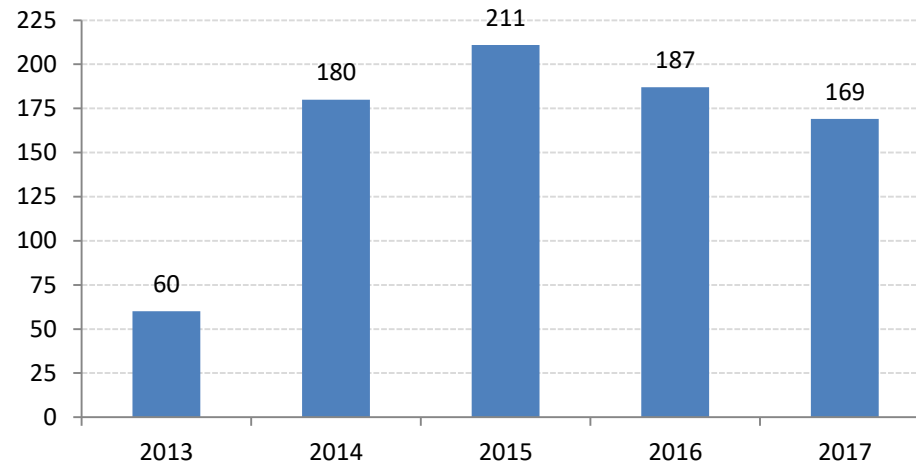
2. Formandens beretning v/Flemming Dyring



Fra 2014 til 2018

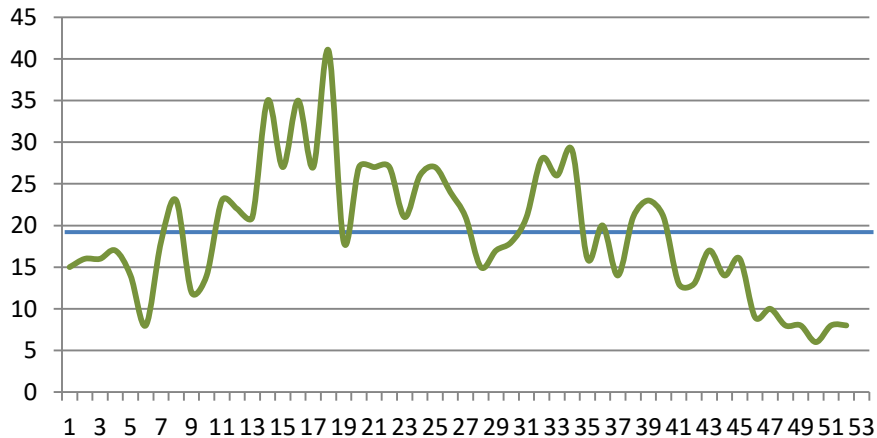


Medlemmer



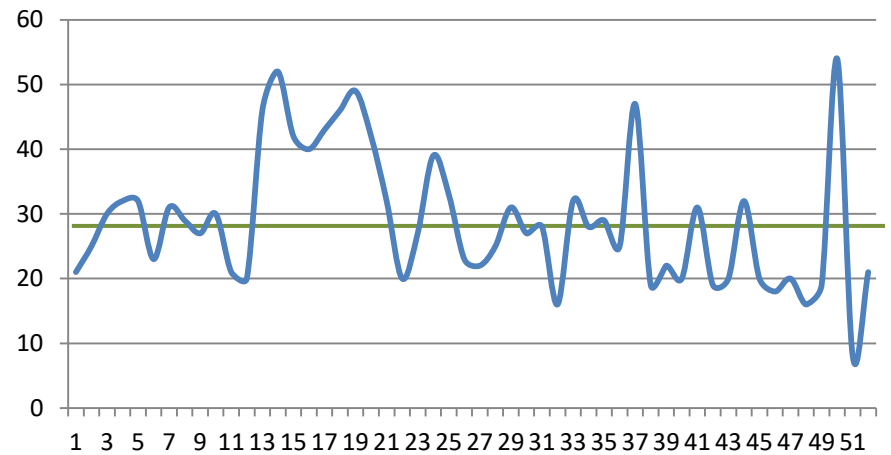


Onsdage 2017



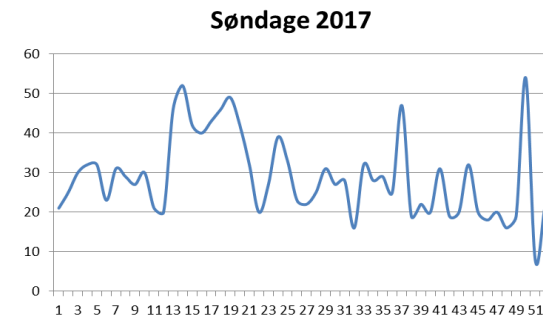
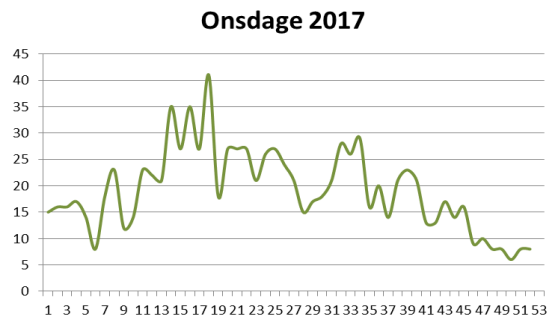
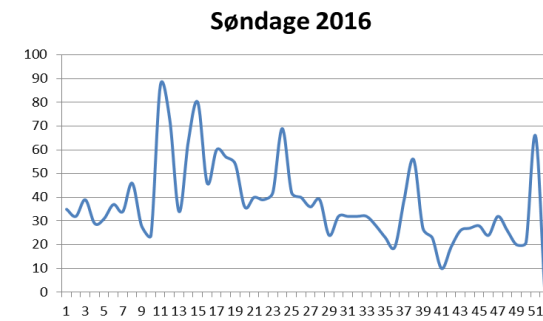
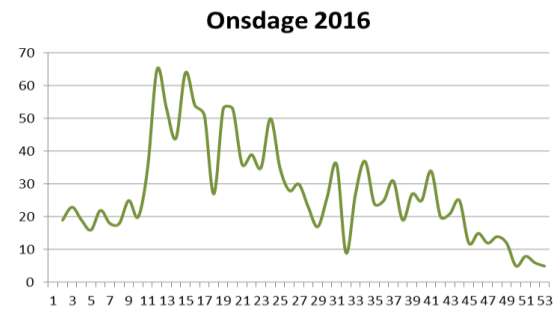
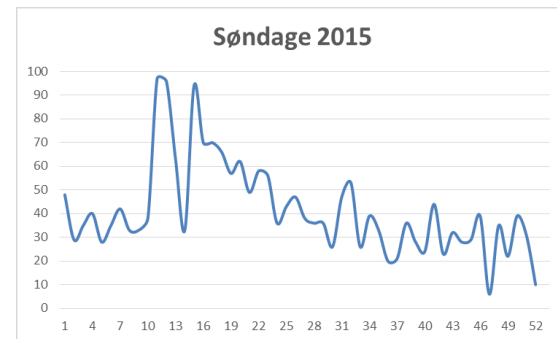
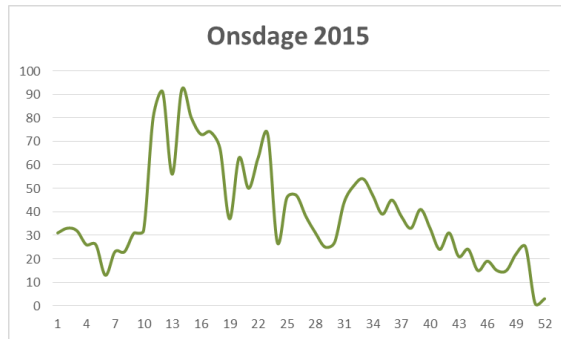
Gns. onsdage: 19 (34/39/28)

Søndage 2017



Gns. søndage: 29 (42/42/37)

2.505 løbeture





Løb:

Griseløbet

Helvede i Nord

Liselejeløbet

Alt for Damerne

Løb i Liseleje

Rend & Hop

Eremitageløbet

Smuk Kvindeløb

Lyserød lørdag

Copenhagen ½ marathon

Halsnæsløbet

Diverse ultraløb

Stålmanden

Berlin ½ marathon

Esrums Rundt

Den grønne halvmarathon

Trailløb Tisvilde Hegn

Klinteløbet

Berlin Marathon

Frederikssund ½ marathon

Soul Trail

Broløbet Storebælt

Hareskoven 4 årstider

Diverse:

Generalforsamling

Fotokonkurrence

Allan Zachariasen

Juleafslutning/Nisseløb

Core-træning

Påskehygge

QR løb

Pandelampeløb

Bakke-træning

Intervaltræning



Crossfit – 2017

Udviklingspuljen	50.000 kr.
LOMK	15.000 kr.
Friluftsrådet	0 kr.
Materialepuljen	18.625 kr.
Nordea Fonden	0 kr.
Naturstyrelsen	10.000 kr.
?	91.000 kr.
Budget	185.000 kr.





Sponsorer

Udviklingspuljen	50.000
LOMK	15.000
Materialepuljen	18.625
Naturstyrelsen	40.000
Private donationer	1.300

179.925

SW Entreprise ApS	5.000
Tømrer-Madsen	5.000
AiS Danmark	5.000
Murermester Torben Nielsen	5.000
KM Sport	5.000
Bilhuset Frederiksværk	5.000
AEJ Energi	5.000
E. A. Maskintransport	5.000
J.K.J. Brolægning	5.000
Andreassen A/S	5.000
Pro-ELinstallation	5.000



Crossfit – marts 2018



+



+ hjælpere =





3. Forelæggelse af regnskab og budget til godkendelse v/Vivian Fisker

Resultatopgørelse for perioden 01.01.2017 - 31.12.2017		2017	2016
Indtægter			
Kontingenter		34.400 kr.	36.100 kr.
Kontingenter passive medlemmer		200 kr.	50 kr.
Løbehudstyr		-475 kr.	803 kr.
Ungdomstilskud fra kommunen		700 kr.	2.500 kr.
Øvrige indtægter		2.000 kr.	- kr.
SUM indtægter i alt		36.825 kr.	39.453 kr.
Udgifter			
Bestyrelsesmøder		1.790 kr.	1.748 kr.
Underholdning, events og foredrag		5.707 kr.	9.133 kr.
Annoncer/hjemmeside		9.660 kr.	3.069 kr.
Kontorhold		- kr.	553 kr.
Kurser og uddannelser		18.490 kr.	- kr.
EDB udgifter		956 kr.	436 kr.
Udgifter Cph mv.		3.870 kr.	4.065 kr.
Medlemskaber		1.050 kr.	1.050 kr.
Donationer		15.000 kr.	1.000 kr.
Generalforsamling		6.098 kr.	5.800 kr.
Bankgebyrer		106 kr.	681 kr.
Små anskaffelser		546 kr.	1.176 kr.
SUM udgifter i alt		63.274 kr.	28.712 kr.
Årets resultat		-26.449 kr.	10.741 kr.
Overføres til næste år 2018		-26.449 kr.	10.741 kr.

- Halsnæs idrætsråd 300 kr.
- DAF 750 kr.

- LOMKs eget tilskud til Crossfit anlæg

- 2 x stopure
- Stof til lyserød lørdag skørter.

169 medlemmer – heraf 7 børn/unge
Samt 4 passive medlemmer

- Et minus skyldes at der er refleksveste på lager som endnu ikke er solgt.

- Modtaget sum for hjælp ved Frederiksværk Stålmand.

- Foredrag.
- Påskehygge
- Gaver
- Julelotteri
- og julehygge

- Annoncering
"Rend og hop" forløb

- 3 x løbetræneruddannelser

- Økonomisystem – e-conomic.

- Bussen til CPH minus egenbetaling fra deltagerne.

Balance for perioden 01.01.2017 - 31.12.2017	2017	2016
Aktiver		
Debitorer	10.000 kr.	0 kr.
Beholdning kasse 31/12-2017	438 kr.	488 kr.
Beholdning Nordea foreningskonto 31/12-2017	35.717 kr.	65.965 kr.
Beholdning Nordea Crossfit konto 31/12-2017	116.300 kr.	50.000 kr.
Beholdning Danske Bank 31/12-2017	846 kr.	2.462 kr.
SUM aktiver i alt	163.300 kr.	118.914 kr.
Passiver		
Egenkapital ved årets start	49.552 kr.	38.811 kr.
Årets resultat	-26.449 kr.	10.741 kr.
Egenkapital ved årest udgang	23.103 kr.	49.553 kr.
Hensættelse til Crossfit og vandhane projekt	121.300 kr.	50.000 kr.
Hensættelse til vandhane projekt	18.625 kr.	18.625 kr.
Skyldige omkostninger pr. 31/12-2017	272 kr.	737 kr.
SUM passiver i alt	163.300 kr.	118.914 kr.

2013 - plus 6.667 kr.
2014 - plus 18.949 kr.
2015 - plus 13.195 kr.
2016 - plus 10.741 kr.
I alt 49.552

2015 - 50.000 -
kommunen
2017 - 1.300 -
medlemmer
2017 - 15.000 - LOMK
2017 - 55.000 - Lokale
virk.
I alt - 121.300

2016 - 18.625 - fra
kommunens
materialepulje

Budget	2018	2017
Indtægter		
Kontingenter	35.000 kr.	34.400 kr.
Kontingenter passive medlemmer	200 kr.	200 kr.
Løbeudstyr	250 kr.	-475 kr.
Ungdomstilskud fra kommunen	700 kr.	700 kr.
Øvrige indtægter	2.000 kr.	2.000 kr.
SUM indtægter i alt	38.150 kr.	36.825 kr.
Udgifter		
Bestyrelsesmøder	1.800 kr.	1.790 kr.
Underholdning, events og foredrag	6.000 kr.	5.707 kr.
Annoncer/hjemmeside	7.000 kr.	9.660 kr.
Kontorhold	500 kr.	- kr.
Kurser og uddannelser	8.000 kr.	18.490 kr.
EDB udgifter	1.200 kr.	956 kr.
Udgifter Cph mv.	4.000 kr.	3.870 kr.
Medlemskaber	1.200 kr.	1.050 kr.
Donationer	1.000 kr.	15.000 kr.
Generalforsamling	6.000 kr.	6.098 kr.
Bankgebyrer	100 kr.	106 kr.
Små anskaffelser	750 kr.	546 kr.
SUM udgifter i alt	37.550 kr.	63.274 kr.
Årets resultat	600 kr.	-26.449 kr.
Overføres til næste år 2018	600 kr.	-26.449 kr.

Forventer stadig mindre salg af refleksveste

Påske, jul, foredrag

Evt. en ny på trænerkursus

E-conomic / Conventus



4. Fastlæggelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår fastholdelse af satserne, d.v.s.

Voksne	200,00 kr.
Unge (under 18 år)	100,00 kr.
Passivt medlem	50,00 kr.



5. Indkomne forslag

Der er ingen indkomne forslag



6. Valg af bestyrelse

Ifølge vedtægterne er følgende på valg:

Næstformand	- Dennis Perschke
Kasserer	- Vivian Fisker
Menigt medlem	- Kim Sandvold



6. Valg af bestyrelse

Pernille Sørensen ønsker ikke at fortsætte.

Bestyrelsen foreslår at Jack Ehrbahn (hidtil 1. suppleant) vælges for 1 år – resten af Pernilles periode.



7. Valg af suppleanter

Ifølge vedtægterne er begge suppleanter på valg:

- 1. Suppleant - Jack Ehrbahn**
- 2. Suppleant - Bettina Wettendorff Dyring**

Bestyrelsen foreslår valg af Benny Schjøtt som 1. suppleant og genvalg af Bettina Wettendorff Dyring som 2. suppleant



8. Valg af revisor

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



9. Eventuelt

Aktiviteter i LOMK i 2018



Vi har brug for hjælpere

- **Tovholdere onsdag/søndag**
- **10-kæmperne (forventet start 8. april og 13 uger frem)**
- **Stålmanden (søndag 2. september)**
- **Crossfitt etablering. Muskler, mad, ekspertise, mad, vandbærere –formodentlig 2 dage**
- **Diverse der dukker op**



Aktiviteter

P.t. fastlagt

- **Royal Run (mandag 21. maj)**
- **Cph. ½ marathon (søndag 17. september)**
- **Eremitageløbet (søndag 8. oktober)**
- **Løbeteknikkursus – DGI**



Andet

Samarbejdspartnere/aftaler:

- **Løberen Hillerød, 15%**
- **Sportsmassør/sportsterapeut Rie Nielsen, 30%-50%**
- **Hvornum –sportsernæring/kostvejledning, div. fødevarer, økologi, 15%**
- **Yoga opstart mandag 9. april v/Linda van Hauen, 500 kr. (10x)**
- **KM Sport -klubbetøj og tryk**



9. Eventuelt

Anders Gamst og en cykel

Hvorfor køre MTB





- Oplev naturen på en ny måde
 - Se nye områder af skoven.
- Bliv "høj" på fart og udfordringer.
- Supplement til løbetræningen.
- MTB er super effektiv konditionstræning
 - terrænet bestemmer.
- Mindre belastende for leddene
 - f.eks. efter skader.

BONUS !

Tag MTB'en med
på ferie, og kør
på oplevelse...



Og så er der, inden længe, ca. 25 km. sammenhængende, markerede MTB spor i Tisvilde Hegn



MTB er for alle



Hva' koster det ??



Fra... ca.3.500 kr. Til ca. 85.000 kr.



Fra ca. 300 kr. til ca. 2.000 kr.



Fra... ca. 200 kr. til ca. 2.500 kr.



Ca. 350 kr.



Fra ca. 400 kr. til ca. 3.500 kr.



Fra... ca. 300 kr. til ca. 2.800 kr.

MTB	3.500	85.000
Hjelm	300	2.500
Briller	200	2.500
Cykelbukser (m. seler)	300	2.800
Handsker	350	350
MTB Sko	400	3.500
Total KR. :	5.050 kr.	94.150 kr.

Lokale forhandlere

Rex Cykler Helsingør
Cykelcafeen Fr. Sund
Ditlev Cykler Hundested

Andre fysiske butikker

29'er bikeshop - Charlottenlund
Nærum cykler – Nærum Hovedgade
Heino cykler (3-4 butikker)
ID cykler - Holbæk

Net butikker

Bike-Discount.de
Chainreaction.com
Cykelgear.dk
Bikester.dk
Cykelpartner.dk
Canyon-bikes.com



Afslutning