



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



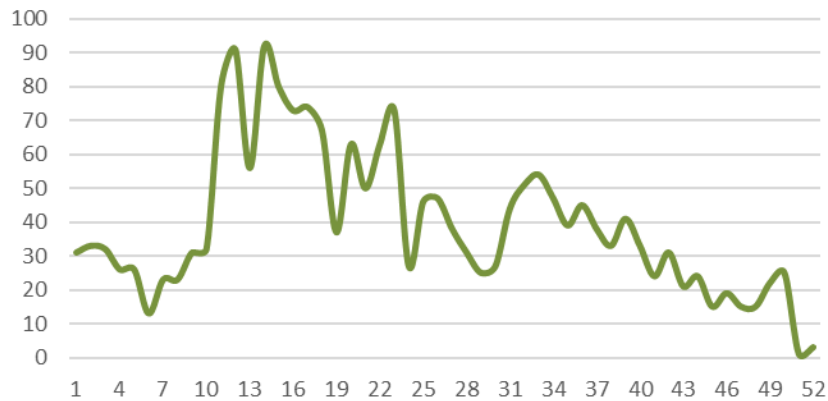
2. Formandens beretning v/Flemming Dyring



**Husk, at lige meget hvor
langsomt det går
– så overhaler du stadig
dem, der ligger hjemme
på sofaen :-)**

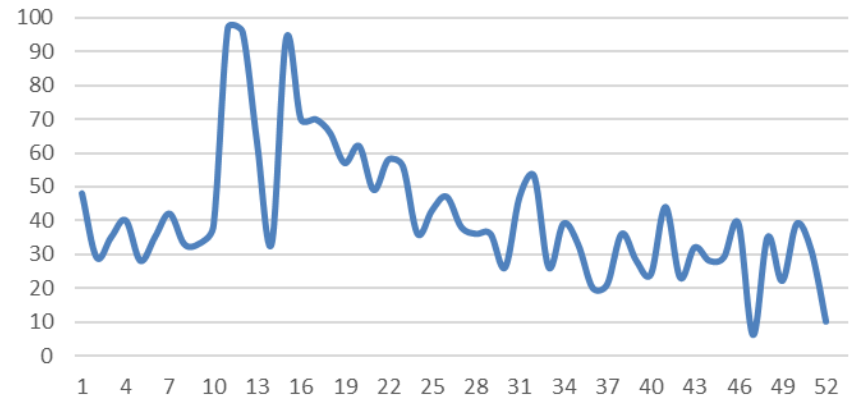


Onsdage 2015



Gns. onsdage: 39 (34)

Søndage 2015



Gns. søndage: 42 (42)

4.200 løbeture



En god klub er ikke noget, man melder sig ind i, det er noget, man er med til at skabe.



Løb:

Ruderkongeløbet

Sundhedsuge –strandløb

Helvede i Nord

Liselejeløbet

Alt for Damerne

Løb i Liseleje

GoRun

Eremitageløbet

Smuk Kvindeløb

Lyserød lørdag

Copenhagen ½ marathon

DHL Stafetten

Stålmanden

Zombieløb

Berlin Marathon

Sillebroløbet

Washington Marathon

Gribskovløbet

Skovmaren

New York Marathon

Athen Marathon

Julestjerneløbet

Medieomtale:

Frederiksborg Amtsavis

Gulvmåtten

Diverse:

Generalforsamling

Fotokonkurrence

Jesper Kenn Olsen

Jule-gløgg

Mountainbike-kørsel



Vi løber for at blive ældre



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



Resultatopgørelse	2015	2014
Indtægter		
Kontingenter	39.400 kr.	39.000 kr.
Indtægt arrangementer	200 kr.	947 kr.
Tilskud fra kommunen	2.600 kr.	1.450 kr.
Sponsorer	- kr.	- kr.
Salg af løbeudstyr	27.946 kr.	24.908 kr.
Salg af løbstilmelding	9.000 kr.	- kr.
Øvrige indtægter	1.931 kr.	1.695 kr.
SUM indtægter i alt	81.077 kr.	68.000 kr.
Udgifter		
Bestyrelsesmøder	2.760 kr.	650 kr.
Udgift arrangementer	7.992 kr.	12.271 kr.
Annoncer/hjemmeside/reklame mv.	2.907 kr.	4.251 kr.
Kontorhold	79 kr.	320 kr.
Udgift løbeudstyr	27.150 kr.	23.188 kr.
Udgift løbearrangementer	14.777 kr.	- kr.
Medlemskaber	2.510 kr.	300 kr.
Donationer	2.000 kr.	- kr.
Lokaleleje	3.000 kr.	2.750 kr.
Generalforsamling	4.707 kr.	490 kr.
Øvrige udgifter	- kr.	4.830 kr.
SUM udgifter i alt	67.882 kr.	49.050 kr.
Årets resultat	13.195 kr.	18.950 kr.
Overføres til næste år 2016	13.195 kr.	18.950 kr.



Balance	2015	2014
Aktiver		
Beholdning bank v/årets udgang	37.604 kr.	23.287 kr.
Beholdning bank Crossfit konto v/årets udgang	50.000 kr.	- kr.
Beholdning kasse v/årets udgang	1.208 kr.	2.329 kr.
SUM aktiver i alt	88.811 kr.	25.616 kr.
Passiver		
Egenkapital (beholdning ved årets start)	25.616 kr.	6.667 kr.
Årets resultat	13.195 kr.	18.949 kr.
Egenkapital (beholdning ved årets slutning)	38.811 kr.	25.616 kr.
Hensættelse til Crossfitt	50.000 kr.	- kr.
SUM passiver i alt	88.811 kr.	25.616 kr.



Budget	2016	2015
Indtægter		
Kontingenter	36.000	35.000
Tilskud fra kommunen	2.500	1.500
Salg af løbeudstyr	15.000	
Salg af løbstilmelding	10.000	
Øvrige indtægter	2.000	3.000
Sum indtægter i alt	65.500	39.500
Udgifter		
Bestyrelsesmøder	3.000	800
Udgift arrangementer/uddannelse	15.000	20.000
Annoncer/hjemmeside/reklame mv.	3.000	5.000
Kontorhold	2.000	500
Udgift løbeudstyr	13.500	
Udgift løbarrangementer	15.000	
Medlemskaber	3.000	
Generalforsamling	6.000	5.000
Øvrige udgifter	2.000	5.000
Sum udgifter i alt	62.500	36.300
Årets resultat	3.000	3.200



4. Fastlæggelse af kontingent

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

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



5. Indkomne forslag

Bestyrelsen foreslår, at der indføres mulighed for at være passivt medlem af klubben.

Bestyrelsen foreslår, at passivt medlemskab koster 50,00 kr. pr. år.



5. Indkomne forslag

Bestyrelsen foreslår således følgende tillæg til vedtægterne:

§ 3 stk. 3

Passivt medlemskab er for medlemmer der blot vil støtte klubben og omfatter medlemskab uden rettigheder. Passive medlemmer har adgang til klubbens arrangementer og generalforsamlingen dog uden stemmeret. Ved overgang til aktivt medlemskab indbetales differencen mellem kontingentet, fastsat ved seneste generalforsamling, for henholdsvis passivt og aktivt medlemskab.



6. Valg af bestyrelse

Ifølge vedtægterne er følgende på valg:

Næstformand	- Dennis Perschke
Menigt medlem	- Kim Sandvold



7. Valg af suppleanter

Ifølge vedtægterne er begge suppleanter på valg:

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



8. Valg af revisor

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



9. Eventuelt

**Aktiviteter i LOMK i 2016
v/Dennis Perschke**

AKTIVITETER i LOMK

Sæson 2016

Heldigvis er der en masse at se frem til i LOMK

Og I kan selv bidrage på den ene eller anden måde

Et kig på nuværende, kommende og mulige tiltag
samt hvordan vi kan løfte i flok

AKTIVITETER I LOMK

Tiltag der er i gang

- Core stab træning om fredagen
- Tempotræning om onsdagen
- Træning med løb i klitterne om søndagen
- Træningskompagniskab både på de korte og lange distancer
- ”Hvordan gør vi klubben attraktiv og udviklende?” – en igangværende proces for bestyrelse og Jer
- LOMK er med i et udvalg, der forsøger at skabe en svømmebane ud for Liseleje Strand

AKTIVITETER I LOMK

LOMK(?) forløb

- Det er ikke et officielt GoRun forløb mere, men vi arbejder videre med GoRun konceptet og videreudvikler selv.
- D. 13. marts starter vi et nyt forløb
- En anderledes træning for nye, men også for alle medlemmer med udgangspunkt i GoRun træningsprogrammerne
- Er i 2016 udvidet med træningssamarbejde med Lerbjergskolen og Julemærkehjemmet

AKTIVITETER I LOMK

Samarbejdspartnere

Frederiksværk Motionscenter

- Spinning (afholdt d. 25. februar)
- Sundhedsugen – strandløb

Dyssekilde Yogacenter

- Event med løb/yoga. Aftale under opsejling
- Tilbagevendende arrangementer

Liseleje by

- Liselejeugen – uge 30 arrangerer vi løb for alle

DAF

- Foredrag, inspiration til træning, løb

AKTIVITETER I LOMK

Diverse løb

- D. 28. marts Helvede i Nord
- D. 21. maj Hundestedløbet. LOMK er selv medarrangør
- D. 11. juni Liselejeløbet, Liseleje. Afslutning af LOMK forløb
- D. 18. september Copenhagen Half Marathon, Kbh.
 - Buskørsel for tilmeldte og tilskuere
- D. 9. oktober Eremitageløbet, Kgs. Lyngby
 - Samkørsel i biler eller buskørsel

Derudover er LOMKs medlemmer tilmeldt forskellige løb over hele landet....

AKTIVITETER I LOMK

Andre aktiviteter

- Lyserød lørdag (onsdag el. søndag)
- Løb for anden indsamling (fx diabetes)
- Foredrag, både forår og efterår
- Træningsdag med gæstetræner
- Træningsdage alternative steder med løb og hygge
- Svømme- og cykeltræning
- LOMKs eget løb med tidsudstyr
- Shop med klubbetøj
- Aftale med sportsmassør

AKTIVITETER I LOMK

Indspark

- Skriv, sig eller råb Jeres indspark til os og andre i løbet af sæsonen
- Tag selv initiativ 😊 evt. med en makker
- Bestyrelsen støtter gerne også med økonomi



9. Eventuelt

**Input fra sidste års generalforsamling
v/Bettina Wettendorff Dyring**



9. Eventuelt

??



Afslutning