21-01-2017

**Generalforsamling Kokkedal Løbeklub, d. 07-02-2017**

Det er mig en glæde at kunne byde velkommen til generalforsamling i Kokkedal Løbeklub, beretningen er udsendt til alle medlemmer.

**Bestyrelsen** har afholdt 6 bestyrelsesmøder, hvor klubbens daglige drift, initiativer, samarbejde med andre løbeklubber, Kokkedal på vej, Kokkedal løb, Skole OL i Helsingør, Familie Fræs, Hjemmeside, Facebook, Fredensborg Kommune, DGI og DAF samt møder om tilrettelæggelse af Kokkedalløbet. Først og fremmest en tak til bestyrelsen for indsatsen og tak til medlemmerne for opbakning.

**Løbetøjet** er blevet flittigt brugt i det forløbne år, både i det daglige men også ved alle arrangementer vi har deltaget i.

**Samarbejdet** mellem løbeklubberne i Fredensborg Kommune har været så godt som ikke eksisterende, kun i forbindelse med skole OL i Helsingør samt ved Kokkedalløbet.

**Stævner hos Dansk Atletik Forbund og DGI.**  I forhold til tidligere år har der kun været deltagelse en gang, nemlig ved Øst danske mesterskaber for Masters nyt navn for veteraner i Holbæk i juni, hvor Ib, Flemming, Steen og jeg selv deltog. Vi havde tilmeldt et 1000 m stafet hold, samt individuelt 100m, 400m 800m, 1500m og, med en del medaljer til følge. Vi løb i klasse 70 år.

Det er mit håb at vi også i 2017 kan deltage i mesterskaber og en masse løb rundt omkring.

**Løb som medlemmerne har deltaget i.** Der har igen i 2016 været deltagelse i adskillige løb, Berlin Marathon, BT halv marathon, Copenhagen Powerrade halvmarathon, hvor Ali løb sit første halvmaraton. Eremitageløbet, Etape Bornholm, Esrum Sø rundt, Alt for damernes kvinde løb i København15 km Karina og Mette, Urban trail Lisette og Adrian, Madeira halv marathon Helle og Hossein. Michelle Frost Cup, Steen Etape København.

Det er dejligt at komme ud og konkurrere med andre løbere, man giver altid det bedste man har. Jeg håber at endnu flere vil deltage i løb i 2017

På diverse hjemmesider kan man finde alle løb.

**Kokkedalløbet** blev afviklet søndag den 14. august, vejret var fint til løb. For første gang brugte vi chip til tidtagning, vi havde indgået samarbejde med DGI, som stillede udstyr og en person til rådighed med tidtagningen. Det forløb fint og vi havde hurtigt resultatlister til rådighed for uddeling af præmier til de 3 hurtigste i hver klasse. Til børnene gavekort til Humle Bio og vin til de voksne og et hav af lodtrækningspræmier. Tak til dem der skaffede præmier

Vi måtte lave lidt om på ruterne grundet klimatilpasningsprojektet.

Desværre kom der kun 53 løbere og heraf næsten igen børn. Forhåndstilmelding mm. gjorde måske udslaget med så få. Vi prøver igen i år, og det er allerede nu muligt at tilmelde sig.

Vi skal ud med information langt tidligere og også have skolerne inddraget.

Tak til Super Brugsen i Hørsholm for vand på flasker samt æbler.

Tak til alle som hjalp fra både løbeklub og gå hold, det kræver ca. 25 personer, de fleste som poster på ruterne.

**Presseomtale.** Det er lykkedes at få adskillige indlæg i lokalaviserne og Amtsavisen både med træning, løb og gå hold.

**Runde fødselsdage.** Vi har givet gaver ved 2 runde fødselsdage - Karina og Mette begge 50 år.

**Løbefesten** forløb som sædvanlig, den sidste lørdag i januar - denne gang i Skovengens selskabslokaler, hvor Karlebo Kro leverede en lækker 3 retters menu og hvor vinkenderen Bjarni sørgede for vinen.

**Cykeltur.** Den årlige cykeltur fandt sted søndag den 29. maj med 19 deltagere. Turen gik først til Hørsholm mølle hvor vi fik et spændende indblik i møllen og museet, med fin rundgang med formanden for bestyrelsen. Vi var også oppe og se den gamle byrådssals møblement, med mange spændende ting fra fordums tid. Derefter cyklede vi ned forbi den tidligere Tidens højskole, hvilket gav minder om Preben Møller Hansen, sømandsbos og politiker.

En tur ud af nye stier til Sjælsø, og vi sluttede af hos Lokalhistorisk Forening, på den gamle rytterskole og spiste den medbragte mad. Tak til Peter og Steen for ruten og Peter for hans enorme viden om kommunens lyksaligheder.

**Kokkedal Byfest.** Vi havde givet tilsagn om igen at lave et løb for børn ved Kokkedal byfest. Det lykkedes at få næsten 70 børn ud og løbe på en rundstrækning ved Egedal. Efter løbet fik alle børnene vand og æble fra Super Brugsen Hørsholm. Tak til Steen som er formidleren. Derefter fik alle børnene overrakt en medalje på scenen.

**Familiefræs på Fredtoften.** Søndag den 6. november deltog 8 medlemmer af løbeklubben i arrangementet Familie fræs på Fredtoften. Fredensborg Kommune, som stod for Familie fræs, ønskede igen i år at holde det på Fredtoften for at få forældre og børn i Kokkedal med til arrangementet. Næsten 100 børn og voksne mødte op i det kolde og blæsende vejr, med fugtig undergrund efter regnvejr. Der blev løbet gennem skoven med masser af opgaver, der skulle løses, forhindringer der skulle forceres samt en løjpe på Fredtofte bakken, der skulle gennemløbes. Det blev et fint arrangement, som mange roste, tak til medhjælperne fra løbeklubben. Ud over kommunen og os, deltog også Frisbee klubben og Skov og Naturstyrelsen.

**Skole OL i Helsingør** Først på vinteren 2016 modtog vi invitation til at være behjælpelig med skole OL i Helsingør sammen med Helsingør Atletikklub og Fredensborg Atletik Klub.

Helsingør skulle stå for arrangementet og det skulle afvikles på Helsingør atletikstadion på Rønnebær Alle, et nyt og flot stadion. Skolebørn fra Helsingør og Fredensborg kommuner fra klassetrin 4 til og med 7 kunne deltage. Efter mange møder om planlægning skulle skole OL afvikles den 3 og 4. maj, med opsætning 2. maj om aftenen.

I alt 12-1300 børn mødte op de 2 dage til 5 forskellige konkurrencer, som blev afholdt i fint solskin og med godt humør, med mange fine resultater. Vi stillede med 5-6 medhjælpere, i alt var der op mod 50 hjælpere herunder en idrætsklasse fra Helsingør. Fredensborg Atletik ville gerne afholde det i år, men ombygning af stadion bliver ikke færdig og vi har endnu ikke hørt noget fra Helsingør.

**Kokkedal skolens efterårs løb.** Vi blev igen kontaktet af Kokkedal på vej og Kokkedal skolen om løbeklubben kunne lave 3 ruter og stille hjælpere til rådighed. Ruter på små 3 km, 5 km og 10 km blev tegnet op med poster og ruterne opmærket ud middelbart før løbet.

På grund af klimatilpasningsprojektet måtte vi ændre en hel grundet maskine, opgravninger.

Det lykkedes med hjælp fra 12 lærere og vore egne 14 medlemmer at få 750 børn igennem ruterne uden uheld, alle børn var forsynet med chip og dermed fin tidtagning. Alle var godt tilfreds med løbet, de bedste i hver klasse fik præmier overrakt af skolelederen. Alle fik æble fra Super Brugsen Hørsholm, vand fra Fredensborg Forsyning og energibarer fra kommunen.

Tak til alle hjælpere.

**Medlemmer.** Igen iår er medlemstallet vokset. Vi er nu 51 medlemmer, men gennemsnitsalderen er høj, men godt vi stadig kan løbe og gå, hygge os, snakke og give den en skalle ind i mellem.

**Løbetræningen** foregår som tidligere mandag og onsdag kl. 17.30 og lørdag kl.9.00. Jeg ser gerne at vi har 3 løbehold på hver træningsdag, et der løber 4-7 km med 7 min pr km, et der løber 7-12 km med 6 min pr km og et der løber 10-25 km med 5 min pr km, man kan jo altid løbe lidt kortere hvis man ikke kan følge med. Vi skal så også hjælpe nye medlemmer ind, så de ikke taber pusten første gang, her må vi i fællesskab hjælpe. Fra foråret vil der igen være intervaltræning om onsdagen.

Jeg vil gerne opfordre alle medlemmer til at prøve at skaffe flere medlemmer, eller komme med gode forslag til, hvordan vi kan finde nye veje til flere medlemmer.

**Gå holdet.** Gå holdet med Anita og Bjarni har udviklet sig godt og med god succes med op til mere end 20 deltagere pr. gang. Gå holdet starter også ud fra KIK IND og går en god times tid på forskellige ruter. Gå holdet går hver tirsdag kl. 10.00 og om lørdagen kl.9.00 med en tur gennem Stadsevang. I må gerne sprede det gode budskab til andre.

Vi havde et spændende besøg med gå holdet i bunkeren over for Fogh som har skulle rummet beredskabet for Karlebo Kommune. Den blev færdig netop som den kolde krig sluttede og er nu opbevaring af effekter for Lokalhistorisk Forening, hvor Niels Storgård Simonsen med stolthed fortalte om indretning, som bunker under krigslignende forhold.

Tak til Anita og Bjarni, samt Peter som står for gå holdet om lørdagen gennem Stadsevang.

**Cykelhold.** Derhavde gennem et stykke tid været snak om at cykle en tur en gang om ugen. Med Henning Søe som tovholder kom cykelturene op at stå midt på sommeren med udgang fra Egedalshallen om torsdagen kl. 17.30. Holdet kørte indtil efteråret, hvor det blev for mørkt. En del har benyttet sig at kunne få en cykeltur på en time til halvanden, på ruter planlagt af Henning. Håber vi kan gentage disse cykelture i år. Tak til Henning.

**Hjemmeside og Facebook**. Stor tak til Karina som sørger for at lægge billeder og tekster ind - så har I noget spændende så send til Karina. Så kære medlemmer husk at kigge ind på siden en gang imellem eller få jeres kommentarer med ind.

Tak til Tina som arbejder fint med hjemmesiden, og som Webmaster udsender meddelelser til medlemmerne.

Jeg håber at medlemmer og bestyrelse vil tage del i møder og arrangementer hos både DGI og DAF og Fredensborg Kommune i det kommende år, samt bakke op om samarbejdet med de andre klubber og organisationer.

**Valg.** Tak til Peter som kasserer, som har valgt ikke at genopstille. Peter har med stor omhu og flid ført regnskab og medlemslister for løbeklubben.

Tak til Flemming for mange år på næstformandsposten - han vil genne fortsætte som menigt medlem.

Om lidt har vi valg og det er vigtigt at vi får valgt en ny kasserer!

Jeg ønsker jer alle et rigtig godt løbe og gå år.

 Egon Erlandsen

 Formand