01-02-2015

**Beretning for KIK Atletik/Trim-løbeafdelingen 2015**

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

Bestyrelsen har afholdt en række bestyrelsesmøder i årets løb, hvor klubbens daglige drift, initiativer, samarbejde med andre løbeklubber, Kokkedal på vej, Kokkedalløb, Fredensborg Kommune, DGI og DAF har været drøftet, samt møder om tilrettelæggelse af Kokkedalløbet. Først og fremmest en tak til bestyrelsen for indsatsen og tak til medlemmerne for opbakning ved træning, løb og arrangementer.

**Samarbejde.** Samarbejdet mellem løbeklubberne i Kommunen er gået i stå. Vi havde dog i januar et løb hvor vi samlede ind til Danmarks indsamlingen til børn ude i verden, her mødte omkring 50 løbere op, og vi fik indsamlet mere end 3000 Kr.

Vedrørende samarbejde har vi haft møde med Hørsholm Rungsted løbeklub(HRLK) der har haft stor succes og har langt over 200 medlemmer hvor Nivå Trim også deltog, som har over 100 medlemmer, der var inviteret flere omliggende klubber.

Vi diskuterede mulige løbeevents, træningssamlinger og løbeforedrag som HRLK arrangerer en gang i mellem i Trommen.

**Stævner.** Under Dansk Atletik Forbund (DAF). Vi stillede med 9 deltagere ved Øst mesterskaber for veteraner i Holbæk den 25 juni kunne vi for første gang med 2 stafethold et herrehold og et kvindehold. Herreholdet fik 2 skader undervejs og måtte se sig overhalet af kvindeholdet**.** I det hele taget ydede kvinderne en fin indsats og skaffede flere guldmedaljer med hjem. Helle og Tina i gode tider i de korte løb. I alt blev det til 19 medaljer.

Ved DM i Hvidovre stillede vi kun med herre stafet holdet, målsætningen var at løbe de 1000 m stafet på 3 min 20 sek. Tiden blev 3 min 20 sek. og 22 hundrede dele, så vi håber at blivebedre iår.

Medaljerne medførte at vi alle 9 blev inviteret på Rådhuset til fritidsreception den 19 november og fik et håndtryk af borgmesteren og Per Frost Henriksen samt en medalje og gavekort til Humle bio

**DGI.** Vi har deltaget i 2 kurser, 30 april og 3 dec. April mødet om løb og brug af facebook.3. december hvor en idrætsforsker fortalte om hvor mange der dyrker løb og af dem er kun 7% medlem af en løbeklub og om målsætning om at få flere til at løbe, en målsætning som fokuserer frem til 2025.

6. maj havde vi besøg af Dorte Dahl, som fortalte om hvad DGI kan gøre for os som løbeklub, desuden om sin løbekarriere og verdensmesterskab i bjergløb. Vi modtog en del brochurerom kurser og tiltag.

Generalforsamling hos DGI 26 nov. med 3 forskellige workshops vi kunne deltage i, spændende at være med.

5.december var vi hos DGI for at få demonstreret deres tidtagningsudstyr, det var desværre udlånt, men er bestilt til 2016.

 **Løb som medlemmerne har deltaget i.**

Der har igen i 2014 været deltagelse i adskillige løb, Berlin Marathon, BT halv marathon i Lyngby med afslutning på Nærum stadion som altid er en stor oplevelse med mange tilskuere og lidt bakker undervejs, Eremitageløbet, Etape Bornholm, Esrum Sø rundt, Alt for Damernes kvindeløb kvindeløb, hvor Camilla og Karina stillede op på 15 km, og gennemførte i stor stil, det samme gjaldt Mette og Kirsten på 10 km. Det er godt at komme ud og konkurrere med andre løbere, man giver altid det bedste man har, så jeg håber at endnu flere vil deltage i løb i 2015

**Kokkedalløbet**. Kokkedalløbet blev afviklet søndag den 17.august uden problemer. 10 km ruten var lagt tilbage forbi Kokkedal slot, hvilket mange var glade for. Det lykkedes af fremskaffe 25 hjælpere til de mange ting som skal være i orden, rute markering, cykel ordonnanser, vej visere som sørger for at løberen kommer sikket over veje og rundkørsler. Sekretariat med tilmelding og EDB udstyr for registrering, samt tidtagning, uddeling af vinder præmier og lodtrækningspræmier, alt forløb rigtig godt, så tak til alle som hjalp og tak til vores sponsor Super Brugsen i Hørsholm for vand og frugt. Desværre mødte kun 88 løbere op, skyerne var sorte og truende, men regnvejret satte først ind efter løberne havde passeret målstregen. Der var præmier til de 3 første i hver klasse. Til børnene gavekort til Humle Bio og vin gaver til de voksne. Som sædvanlig var der lodtrækningspræmier til alle, tak til alle som skaffede præmier.

**Medlemmer.** Medlemstallet vokset lidt i 2014, vi er nu 39 medlemmer, men gennemsnitsalderen er høj, men godt vi stadig kan løbe, hygge os snakke og give den en skalle ind i mellem. Vi har dog fået vort første medlem under 30 år, velkommen til Lisa

 **Gå hold** På generalforsamlingen for 2 år siden fremkom forslag om evt.at oprette et gå hold. Anita Jensen påtog sig opgaven støttet af Bjarni, også i 2014 er der blevet gået ture på op til 7-8 km med op til 16-17 deltagere. Gå holdet starter fra KIK IND hver tirsdag kl.10.00 og går en god times tid på forskellige rute, så spred det gode budskab til andre. Tak til Anita og Bjarni for deres engagement.

Peter Aarby har taget initiativ til, at der om lørdagen uforpligtende er dannet et gå-hold, som går kl. 8.45 fra KIK IND, dvs.et kvarter før løberne. Alle er velkomne.

**Hjemmeside**. Hjemmesiden har ikke fungeret særlig godt. Log ind på www.kokkedal-ik.dk.

Vi prøver om vi kan få noget nyt op og stå, herunder også mulighed for at bruge Facebook.

**Presseomtale** Det er lykkedes at få adskillige indlæg og billeder i lokalaviserne og Amtsavisen både med træning, løb, mesterskaber med mm.

**Runde fødselsdage** Vi har givet gaver ved runde fødselsdage til Anita 70 år 22 maj og Peter Aarby 70 år den 22 juni.

**Løbefest**. Løbefesten forløb som sædvanlig, den sidste lørdag i januar i Skovengens selskabslokaler hvor Casper stod for den dejlige menu, i alt 29 deltog. Helle blev modtager af vores berømte spand overrakt af Bertil.

**Cykeltur.** Den årlige cykeltur fandt sted søndag den 1. juni. Turen gik rundt i kommunen til bl.a. Knurrenborg vang, forbi Karlebo kirke og sluttede på Lokal historisk museum med kaffe og kage, med en oplagt Peter til at fortælle om hvad der opleves på turen samt krydret med små historier. Tak til Peter

**Kokkedal Byfest.** Vi havde givet tilsagn om at lave et lille løb for børn til og med 10 år ved Kokkedal byfest. Det lykkedes at få 50 børn ud og løbe på en rundstrækning omkring Egedalsvænge ca. 1 km og derved længere end sidste år, Hossein uddelte medaljer til børnene efter løbet ved Egedal.

**Familiefræs på Fredtoften.** Søndag den 28 september deltog 7 medlemmer af løbeklubben i arrangementet Familie Fræs arrangeret af Fredensborg Kommune under gang i Fredensborg, man ønskede igen år at holde det på Fredtoften for at få forældre og børn i Kokkedal med til arrangementet. Næsten 150 børn og voksne mødte op i det fugtige vejr. Der blev løbet gennem skoven med masser af opgaver der skulle løses, forhindringer der skulle forceres samt en løjpe på Fredtoft bakken der skulle gennemløbes og sluttelig kast med frees bies. Det blev et fint arrangement, som mange roste, tak til medhjælperne fra løbeklubben. Ud over kommunen og os, deltog også Skov og Naturstyrelsen.

**Løbetræningen** foregår som tidligere mandag og onsdag kl. 17.30 og lørdag kl.9.00. Vi har nu næsten hver gang 3 forskellige 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 til 5.30min pr km, man kan jo altid løbe lidt kortere hvis man ikke kan følge med. Som noget nyt begyndte vi efter sommerferien intervaltræning på Egedalsbanen, som blev en succes og har hævet farten for flere

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. Vores løbeklubs bærende ellement er det sociale fællesskab, hvor der også er mulighed for konkurrence.

**Arrangementer** **i 2015.** Først og fremmest **Kokkedalløb** den 16.august.

**Kokkedal Byfest løb søndag den 30.maj.** Kokkedal på vej med KIK som samarbejdspartner

**Sundhedsuge i uge 41**, i samarbejde med Kokkedal på vej, hvor vi vil tilbyde løb for voksne på vores træningsdage.

Kokkedal på vej arrangerer løb for alle Kokkedal skolens børn fredag i sundhedsugen, desuden tilbydes alle institutionsbørn et løb, hvor vi som klub skal være behjælpelige, der kan forventes mellem 1000 til 2000 børn.

Der forventes ruter på henholdsvis 3 og 5 km.

**Klubtøj.** Vi arbejder med at skaffe løbetøj til klubbens medlemmer, nærmere herom under evt.

Jeg ønsker jer alle et rigtig godt løbe år og vi modtager gerne forslag til hvordan vi kan forbedre løbeklubben, og derigennem få flere medlemmer.

 Egon Erlandsen

 Formand