**Generalforsamling Kokkedal Løbeklub 08-02-2016**

**Beretning**

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

Bestyrelsen har afholdt 6 bestyrelsesmøder, hvor klubbens daglige drift, facebook, hjemmeside, løbe tøj, sponsoraftale med Nordea Privat Banking, initiativer, samarbejde med andre løbeklubber, Kokkedal på Vej, Fredensborg Kommune, DGI og DAF samt møder om tilrettelæggelse af Kokkedal løbet, sundheds uge, skole Ol, cykeltur, løbe og gå hold mm er blevet drøftet.

 Først og fremmest en tak til bestyrelsen for indsatsen, og tak til medlemmerne for opbakning gennem året ved de arrangementer vi har gennemført, og deltaget i.

**Facebook og Hjemmeside**. På sidste års generalforsamling efterspurgte jeg, om der var nogen, der kunne hjælpe med at få en ny hjemmeside op at stå, samt at komme på Facebook, Karina meldte sig vedrørende facebook, og allerede få minutter inden midnat samme aften var klubben på facebook, stor tak til Karina. Der kommer mange gode kommentarer og billeder fra løbe- og gåture, fra diverse løb der er deltaget i og meget mere. Vi er rigtig stolte af resultatet. Så kære medlemmer husk at kigge ind på siden en gang imellem og få jeres kommentarer med ind.

**Hjemmeside** her var Tina også hurtigt på banen, vi fik af hovedbestyrelsen i KIK tilladelse til at skifte navn til Kokkedal Løbeklub. Tina fik oprettet en helt ny hjemmeside, med alt hvad vi har brug for, så vi nu har et velfungerende sted hvor alle kan søge oplysning, så også en stor tak til Tina, som også samarbejdede med Karina. Det er en fornøjelse at have så dygtige og engagerede medhjælpere i løbeklubben.

**Løbe tøj til medlemmerne**

Det havde i mange år været et ønske at løberne kunne løbe i løbe tøj med logo, som signallerede hvor vi kom fra. Gennem et par medlemmers engagement med Nordea, kom vi i dialog med Nordea om en sponsorkontrakt, hvor banken ville stille et beløb til rådighed som skulle bruges til løbetøj og dermed nedsætte prisen på et samlet sæt med ca 50 procent, Vi indgik en sponsorkontrakt med Nordea, som så havde en forretning hvor tøjet kunne bestilles, næsten 30 medlemmer benyttede sig af tilbuddet og købte løbe tøj. Helle har stået for formidlingen og aftale med firmaet om levering, tak til Helle. Nordea henviste til et firma som de brugte. Til gengæld for sponsorkontrakten skulle vi prøve at skaffe mulige nye kunder til Nordea, specielt med henblik på at de så kan få en samtale, se på investeringer i pensions ordninger og lave en oversigt over hvad man har at leve for, under forskellige forudsætninger som pensionist.

Vi blev også inviteret ud til Private Banking hos Nordea i Lyngby, hvor vi fik indsigt i hvilke muligheder Nordea har for at hjælpe os, investering, pension.

Efterfølgende var der champagnesmagning samt Tapas.

En vellykket aften med næsten 30 deltagere

**Samarbejde.** Samarbejdet mellem løbe klubberne RHLK, FAK og Nivå Trim, der har kun været et fælles løb arrangeret af Kokkedal løbeklub med 3 ruter, de 2 ned gennem Nivågårds rododendron park, med blomster i alle farver. Et vellykket løb.

Der har været 3 møder klubberne imellem for at drøfte fælles anliggender, løb og arrangementer.

**Østmesterskaber** I forhold til tidligere år har der kun været deltagelse en gang, nemlig ved Øst danske mesterskaber i Holbæk i juni, Vi havde tilmeldt 2 hold på 1000 m stafet, et kvindehold og et herre hold, desuden blev der løbet 100, 200, 400, 800,1500 og 5 km. Så igen i 2015 var klubben repræsenteret ved fritidsreceptionen, som denne gang foregik i det nye Humlebæk Idrætscenter, så der blev mulighed for at se både gymnastik og tennis, flotte faciliteter.

Det er mit håb at vi også i 2016 kan deltage i mesterskaber. Holbæk lægger igen stadion til Øst mesterskaber for veteraner sidste weekend i juni.

**Løb som medlemmerne har deltaget i.**

Der har igen i 2015 været deltagelse i adskillige løb, Berlin Marathon, Dresden hel og halvmaraton, Samsø Hel og halv marathon, BT halv marathon, Copenhagen Powerrade halv marathon, Eremitageløbet, Etape Bornholm, Esrum Sø rundt, Kvindeløb og meget mere.

Igen i år blev der løbet på ruten for WM i halv marathon, den 13 sept Karina, Mette og Lasse stillede alle op for første gang til et halvmaraton og gennemførte, virkeligt sejt og en kæmpe oplevelse.

Det er godt 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 2016

**Kokkedal løbet** blev afviklet søndag den 16.august med store problemer, idet et kraftigt regnvejr fra morgenstunden trak hen over vores område.

Der blev løbet ned over egen langs med åen og over den nye bro og den nye klima sø.

Ruterne var henholdsvis 5 km og 10,9 km. Skuffende blev det kun til 47 deltagere, for lidt i forhold til indsatsen, også økonomisk

Vi havde fravalgt 10 km børnerute

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.

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

Tak til Lokalhistorisk museum for spændende bøger, som Peter havde sørget for.

Der var masser af lodtræknings præmier fra unævnt sponsor.

Tak til alle og tak til de mange hjælpere.

I år holder vi Kokkedal løbet søndag den 14. august.

Tidtagning bliver i år med chip fra DGI som vi samarbejder med omkring tidtagning og tilmelding.

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

**Runde fødselsdage.** Vi har givet gaver ved 6 runde fødselsdage, Camilla, Anette og Tina 50 år, Bertil og Søren 60 år, Egon 70 år.

**Løbefest**. Løbefesten forløb som sædvanlig, den sidste lørdag i januar 2015 i Skovengens selskabslokaler hvor Casper stod for den dejlige menu, i alt 24 deltog.

**Cykeltur.** Den årlige cykeltur fandt sted søndag den 2. juni med 19 deltagere, turen gik rundt i kommunen først forbi Sofienberg slot ved strandvejen, videre til Nivå Strand enge, Peter havde tilrettelagt ruten sammen med Tina, som med sin store geologiske erfaring fortalte undervejs hvordan istiden, havet og land stigningen har påvirket det område vi bor med konkrete eksempler. Mange tak til Tina for inspirerende fortællelyst hvor vi alle blev meget klogere.

Vi så også bakkerne hvor lufts værns raketterne stod under den kolde krig.

Vi sluttede af på Lokalhistorisk museum, hvor vi spiste den medbragte mad i haven med udsigt til den gamle røde brandbil og sluttede med kaffe og kage, med en oplagt Peter som kunne fortælle om museets historie, tak til Peter.

**Kokkedal Byfest. I**gen i år hjalp vi med børneløbet

**Sundhedsuge med løb for alle Kokkedal skolens børn**. Sundhedsugen fandt sted i uge 41 mere end 600 børn deltog, løbet for skolebørnene var et samarbejde mellem skolen, Kokkedal på Vej og vores løbeklub. Vi lavede 3 ruter 2,5, 5 og 10 KM.

14 af vores medlemmer var ude og hjælpe til, især som vejvisere, løbet blev en stor succes og vi fik ros fra skolen.

**Familiefræs på Fredtoften.** Søndag den 8. november deltog 7 medlemmer af løbeklubben i arrangementet Familie fræs på Fredtoften. Det var 3. gang løbeklubben hjalp. Der blev løbet gennem skoven med masser af opgaver, der skulle løses, forhindringer der skulle forceres. 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.

**DGI** Flemming og Bjarni deltog i DGIsgeneralforsamling.

**Løbetræningen,** foregår som tidligere mandag og onsdag kl. 17.30 og lørdag kl.9.00. Jeg nævnte sidste år at vi gerne skulle have 3 løbehold på hver træningsdag, det er lykkedes ret godt. Vi skal også hjælpe nye medlemmer ind, så de ikke taber pusten første gang, her må vi i fællesskab hjælpe. Jeg vil gerne opfordre alle medlemmer til at prøve at skaffe nye medlemmer.

**Medlemmer.** Igen **i** år er medlemstallet vokset, vi er nu 48, men gennemsnitsalderen er høj, vi kan stadig løbe, hygge og snakke og give den en skalle.

**Gå hold.** 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 Stasevang. Tak til Anita og Bjarni.

**Opgaver og udfordringer i år**

Medhjælp ved Skole OL i Helsingør på Atletikstadion, et samarbejde mellem Helsingør Kommune og Fredensborg kommune, Helsingør Atletik Forening Fredensborg Atletik Klub og Kokkedal løbeklub, der deltager mange hundrede børn fra skolerne i kommunerne, stævnet finder sted 3 og 4. maj

Kokkedal Byfest medhjælp ved løb.

Børnehusene i Kokkedal opstart løb for børn og forældre fra 3. marts.

Kokkedal løb

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 løbeklubber i kommunen.

Vi har i år fået stillet 3000,00 kr til rådighed til deltagelse i kurser.

Vi vil snarest på mail udsende en liste med mulige løb og mesterskaber, som kan være spændende og inspirerende at deltage i. Her skal vi også se om der er spændende gå ture rundt omkring som kan være interessante at deltage i.

Jeg ønsker jer alle et rigtig godt løbe og gå år, vi modtager gerne forslag til hvordan vi kan forbedre løbeklubben og gå holdet, og derigennem få flere medlemmer, alt til gavn for den enkelte, det sociale samvær og folkesundheden generelt

 Egon Erlandsen

 Formand