

01-02-2018

Beretning Generalforsamling i Kokkedal Løbeklub 06-02 2018

Det er mig en glæde at kunne byde velkommen til generalforsamling i Kokkedal, dejligt at se at der er så stor opbakning

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

Løbetøj. Vi er synlige i vores røde løbetrøjer, der bliver lagt mærke til os.

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

Samarbejde. Samarbejdet mellem løbeklubberne i Fredensborg Kommune har været så godt som ikke eksisterende, kun i forbindelse med skole OL i Fredensborg og Esrum sø rundt samt ved Kokkedal løbet har samarbejdet mellem FAK og vores klub fungeret, der har ikke været fælles løb i 2017

Stævner hos Dansk Atletik Forbund og DGI. Vi har ikke deltaget i stævner i 2017, vi har ikke kunnet stille hold i stafet.

Det er mit håb at vi også i 2018 kan deltage i mesterskaber og en masse løb rundt omkring.

Østmesterskaber foregår den 23-24. juni i år.

Løb som medlemmerne har deltaget i.

Der har igen i 2017 været deltagelse i adskillige løb, Berlin Marathon, halv maraton i Lyngby, Copenhagen Marathon, Copenhagen halvmarathon, Eremitageløbet, Etape Bornholm, Esrum Sø rundt, kvindeløb, Skanneloppet i Sverige mm. Trail løb, kvindeløb, etapeløb København med flere.

Kokkedalløbet. Kokkedalløbet blev afviklet søndag den 13.august, vejret var fint til løb der stillede i alt 96 til start og 95 kom i mål, en løb fuldstændig forkert, vi havde en fin opmærket rute og mange vejvisere. Ruterne var nye, vi løb ikke over Kokkedal slot, men 10 km ned over åen til Karsemosegård ned over Nive åen og ad Jernbanestien til Ullerødvej og videre langs åen mod Egedal kirke og til stadion. Igen i år 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 resultatlistor 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 lodtræknings præmier, tak til dem der skaffede præmier. Vi fik mange positive reaktioner på den nye rute, FAK stillede med 34 løbere.

Tak til Super Brugsen i Hørsholm for støtte med æbler vand mm.

Vi besluttede efterfølgende at gennemføre Kokkedalløb i 2018, det bliver den 12. august med tidtagning fra DGI

Tak til alle hjælpere.

DGI og Foreningsudvikling. Vi havde sidste vinter besøg fra DGI af Allan Zachariasen konsulent med løb som speciale, engang Danmarks bedste maraton løber.

Efter at have fortalt hvad vi lavede i løbeklubben og hvilke målsætninger vi havde samt at vi er en social klub tog Allan over..

Allan fortalte hvordan løbeverdenen hurtigt forandres og hvilke krav det stiller til løbeklubber, han var glad for at høre at vi havde et gå hold.

Allan fremkom med forskellige tilbud træneruddannelse, løbekurser, GoRun konceptet og Margueriteløbet i sept. over hele landet for at få flere ud at løbe/gå, bevæg dig for livet.

Vi fik mulighed for at starte GoRun op. som støttet af forskellige fonde med målsætning om at langt flere skal ud og motionere.

Fredensborg kommune er med i forskellige aktiviteter som gang i Fredensborg og yder tilskud til for eksempel foreningsudvikling. Et forløb koster normalt 10.000,00 Kr. men vi kunne få det for 2.000,00 Kr. Allan fortalte om foreningsudvikling, der sker så mange nye ting, er man ikke med på beatet, får man ikke tilgang af medlemmer, det er vigtigt at lytte til medlemmerne.

GoRun. Vi startede GoRun op fra Holmegårdscenteret i maj måned, det blev ikke den store succes, kun få nye mødte op, efterfølgende satte Klimaprojektet en stopper for at kunne starte ved Holmegårdscenteret, vi forsøgte fra Egedalshallen men uden held

Margueriteløbet den 26. sept. arrangeret af Politiken, Tryg og Nordea fonden, Naturstyrelsen og DGI.

Vi besluttede at prøve med en rute på Fredtoften og gennem Stasevang

Der var meget papir arbejde, møder og skrivelser og aftaler som skulle på plads. Vi lavede fine flyers, avisartikler, politikken reklamerede for projektet i lokalaviserne, vi fik udstyr og medaljer, men kun få tilmeldte sig.

På løbs dagen stillede 29 op, som løb/gik ruten igennem, vi fik fin respons på arrangementet og ruten, vi så adskillige nye ansigter, men fik ikke umiddelbart nye medlemmer ud af det, men et kontant beløb til klubben for at tilrettelægge og gennemføre Margueriteløbet.

Foreningsudvikling. Bestyrelsen besluttede at vi godt ville deltage i foreningsudvikling, vi kunne vælge at være i eget regi med op til 20 deltagere eller hos DGI sammen med andre løbeklubber, vi valgte sidste løsning.

Det foregår over 4 aftener med 2 konsulenter, som i høj grad prøver at ændre vores vaner og komme nye ideer, fint at være sammen med andre klubber som gør tingene helt anderledes, vi kan så lære af hinanden, sidste aften er den 7. februar altså i morgen.

Bestyrelsen vil efterfølgende arbejde videre med alt det vi har lært, til gavn for vore medlemmer og bruge den nye inspiration i det daglige i klubben.

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 flere runde fødselsdage.

Løbefest. Løbefesten 2017 forløb som sædvanlig, den sidste lørdag i januar denne gang i Skovengens selskabslokaler, hvor Karlebo Kro leverede en lækker 3 retters meny og hvor vinkenderen Bjarni sørgede for vinen.

Cykeltur. Den årlige cykeltur fandt sted søndag den 11. juni med 11 deltagere til Hven, med sejltur fra Nyhavn. Alle havde en skøn tur med lidt mad på båden og nød derefter Hvens lyksaligheder.

Kokkedal Byfest. Vi havde givet tilsagn om igen at lave et løb for børn ved Kokkedal byfest. Det lykkedes at få ca 30 børn ud og løbe på en rundstrækning ved Egedal rundt om Egedalsvænge (Smileløbet) en mil. 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 5. 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 200 børn og voksne mødte op i efterårsvejret med fugtig undergrund efter regn 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. 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 Fredensborg. Først på vinteren 2017 modtog vi invitation til at være behjælpelig med skole OL i Fredensborg efter succesen i Helsingør 2016 med Helsingør Atletikklub og Fredensborg Atletik Klub FAK).

FAK ville stå for arrangementet og det skulle afvikles på Fredensborg atletik stadion

Skolebørn fra 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 ca. 700 børn deltog i 5 forskellige konkurrencer, desværre blev det øsende regnvejr modsat sidste år med fint solskin, humøret var dog alligevel højt, med mange fine resultater. Vi stillede med 7 medhjælpere.

Fredensborg Atletik ville gerne afholde det i år igen, ca.1000 deltagere Vi efterspørger allerede nu medhjælper til den 18. maj.

Kokkedal skolens efterårsløb. 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 umiddelbart før løbet..

Vi søgte sammen med Kokkedal på vej økonomisk støtte fra fritidspuljen til tidtagning, løbs numre med chip samt medaljer og fik bevilliget 17.000 kr.

Det lykkedes med hjælp fra 15 lærere og vore egne 12 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.

Tak til alle hjælpere og Steen som skaffede æbler fra Super Brugsen Hørsholm

Løbetræningen foregår som tidligere mandag og onsdag kl. 17.30 og lørdag kl.9.00. Vi har nu generelt 3 løbehold på hver træningsdag, som løber forskellige distancer og med forskellig hastighed. Vi har ingen træner, men der er altid nogen der tager initiativet til ruter som skal løbes. Vi hjælper nye medlemmer ind, tager godt imod dem og får en snak om hvad deres ambition er og giver nogle anbefalinger og sørger at de ikke løber for hurtigt, så de ikke taber pusten første gang, her må vi i fællesskab hjælpe. Fra foråret vil der igen være interval træning om onsdagen.

Gå holdet. Gå holdet med Anita og Bjarni har udviklet sig godt og med god succes med op til 30 deltagere pr gang. Gå holdet starter også ud fra KIK IND og går fra en god times til op mod 2 timer 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.

I maj havde gå holdet en guidet tur til Frederiksberg med Peter som guide og fortæller, bl.a. bombningen af den franske skole.

I foråret vil der være mulighed for et besøg hos Fredensborg Forsyning på Højvangen 23 i Fredensborg og få en orientering om vand, spildevand og affald samt en rundvisning og bl.a. se rensningsanlægget for spildevand.

Medlemmer. Igen i år er medlemstallet vokset, vi er nu pr. 31-12-2017 66 registrerede medlemmer, men gennemsnitsalderen er høj, godt vi stadig kan løbe og gå, hygge os, snakke og give den en skalle ind i mellem..

Både på løbeholdet og gå holdet har vi tilgang af medlemmer

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

Hjemmeside og Facebook. Stor tak til Karina, som sørger for at lægge billeder og tekster ind. I 2017 rigtig mange fra Kokkedalløbet, Margueriteløbet samt fra films optagelsen hvor vi havde medlemmer ude og gå og løbe på klimaprojektets stier bl.a. ved åen, medens der blev fotograferet med drone. Har I noget spændende, så send til Karina. Så kære medlemmer husk at kigge ind på siden en gang imellem eller få jeres kommentarer og billeder med ind.

Også en stor 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.

Tak til Alex som sekretær, der med stor omhu har skrevet referater i et klart og forståeligt sprog

Tak for din indsats gennem mange år Alex også som kasserer.

Også tak til Adriaan for dine 2 år i bestyrelsen.

Om lidt har vi valg til bestyrelsen og skal her bl.a. have valgt formand, jeg havde gerne set en anden overtage formandsposten, men har lovet bestyrelsen at tage et år mere, såfremt ingen ønsker at overtage i aften, jeg startede i bestyrelsen i 1982.

Vi skal have valgt ny sekretær

Jeg ønsker jer alle et rigtig godt løbe og gå år, så vi fortsat kan holde os sunde og raske samt få motion og en god snak sammen.

Egon Erlandsen

Formand