

Generalforsamling Kokkedal Løbeklub 07-02 2019

Det er mig en glæde at kunne byde velkommen til generalforsamling i Kokkedal Løbeklub.

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

Foreningsudvikling. Som omtalt sidste år deltog vi i DGI's foreningsudvikling med andre løbeklubber i Nordsjælland og afsluttede kurset. Vi arbejdede med mange forskellige ting; årshjul, kommunikation, Facebook, hjemmeside og hvordan får man nye medlemmer mm.

Vi arbejdede også med vision. Hvad vil vi - vi er en social klub, vi understøtter nærmiljøet med hjælp ved diverse arrangementer.

Vi har udarbejdet en liste for arbejdet i bestyrelsen, således at alle medlemmer i bestyrelsen kan se deres opgaver.

Et nedsat udvalg har udarbejdet et årshjul for klubben.

GDPR Persondatalov som trådte i kraft 25. maj 2018, har bestyrelsen også arbejdet med. Mange ting skal være beskrevet, og medlemmer og myndigheder skal kunne se, hvad vi har af oplysninger, hvor de er og hvem, der er ansvarlige.

Vi er nu nået i mål med klubbens Privatlivspolitik, og har for nyligt udsendt link til den via nyhedsbrev. I kan desuden altid finde den senest opdaterede version på hjemmesiden under punktet "Om os".

Løbetøj. Løbetøjet bliver flittigt brugt og er ved at trænge til en udskiftning. Vi vil derfor skrive ud og høre hvor mange interesserede, der er, før vi kaster os ud i noget nyt. Det giver ekstra til klubfølelsen, når vi rundt om viser os i løbetøjet.

Samarbejde. Samarbejdet mellem løbeklubberne i Fredensborg Kommune har fundet sted mellem Fredensborg Atletik Klub og vores løbeklub ved Esrum sø rundt, Tour de Fredensborg d. 31. december, hvor adskillige af vores medlemmer deltog enten ved løb eller gang og sluttede af med et glas bobler, samt indvielse i september af det nye atletikstadion i Fredensborg med løb på den nye bane og Kokkedalløbet.

Stævne hos Dansk Atletik Forbund. Ved de Østdanske mesterskaber i Holbæk for Masters den 24. juni hvor Ivar, Flemming, Steen og jeg selv deltog. Vi havde tilmeldt et 1000 m stafet hold, hvor vi løb i klassen 65-69 år.

Det er mit håb at vi også i 2019 kan deltage i mesterskaber og en masse løb rundt omkring.

Løb som medlemmerne har deltaget i. Der har igen i 2018 været deltagelse i adskillige løb, Hammertrail (21 km trailløb) Berlin Marathon, Brussels 20 km, halvmarathon i Lyngby, Copenhagen Powerrade halvmarathon, Eremitageløbet, Etape Bornholm, Esrum Sø rundt, Etape København og ikke at forglemme Royal Run, hvor hele 10 af vores medlemmer gennemførte. Lidt royal har man da lov at være.

Fra 2018 har bestyrelsen besluttet, at der kan vælges en aktivitet pr. år, hvor man som medlem kan deltage i med tilskud på 100 kr. pr. person, når løbet er gennemført. I 2018 var det Esrum sø rundt, der fik tilskud. Der var 10 medlemmer, som gennemførte løbet, og fik endnu en dejlig fælles oplevelse.

Det er dejligt at komme ud og konkurrere med andre løbere - man yder altid det bedste, man kan. Jeg håber, at endnu flere vil deltage i løb i 2019 samt gåture rundt forskellige steder. Der er mange muligheder for at gå, da der er kommet rigtig mange ruter op de sidste år.

På diverse hjemmesider kan man finde alle løb og gåture.

Kokkedalløbet. Kokkedalløbet blev afviklet søndag, d. 12. august, og vejret var fint til løb. Igen i år brugte vi DGI's chipsystem, som fungerer fint. DGI stiller op med udstyret 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 var der gavekort til Humle Bio. Præmier fra Humlebæk sport til de voksne og et hav af lodtrækningspræmier. Tak til dem der skaffede præmier og tak til Super Brugsen Hørsholm og Humlebæk sport.

I alt 116 løbere deltog. Forhåndstilmelding gav ca. halvdelen af løberne; vi havde desværre ikke medaljer nok til børnene. Kokkedal løb i år bliver d. 11. august.

Tak til Brugsen i Hørsholm for vand på flasker samt æbler, som Steen skaffede.

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 14 runde fødselsdage.

Løbefest. Løbefesten 2018 forløb som sædvanlig den sidste lørdag i januar, denne gang i KIK IND, hvor Karlebo Kro leverede en lækker 3 retters menu, hvor vinkenderen Bjarni sørgede for vinen. Connie hjalp med servering og opvask. Mere end 30 deltog i festen, hvor de sidste gik hjem lidt i 3.

Cykeltur. Den årlige cykeltur fandt sted søndag, d. 17. juni sammen med Lokal Historisk forening.

Kokkedal Byfest. Festen var i år henlagt til Bølgepladsen, men der var ingen børneløb. Adskillige af vores medlemmer kom og hyggede sig om aftenen.

Lørdagsmorgenmad i G7 Kl.10.00. Vi har i løbet af året afholdt 5 gange lørdagsmorgenmad, hvor vi samles kl.10.00 efter endt løbe- og gåtur og nyder medbragt kaffe/the, hvor klubben er vært med

morgenbrød, ost, marmelade mm. Her er der lejlighed til at informere om fremtidige aktiviteter og få sig en god snak. Vi har været mellem 15 og 30 personer, og det varer en lille times tid.

Bobler på toppen. Lørdag, d. 30. juni efter løbe- og gåtur mødtes vi 30 medlemmer på toppen af Fredtoften til bobler, vand, snacks mm. En rigtig dejlig oplevelse og dejligt med det store fremmøde fra både gå- og løbehold. Mon ikke det ender med at blive en tradition?

Familiefræs på Fredtoften. Søndag, d. 11. november deltog 8 medlemmer fra løbeklubben som hjælpere 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. Ca. 135 mødte op. Der var dog tilmeldt over 200, men det regnfulde vejr om morgenen holdt mange væk. Det blev alligevel en god dag med 15 forskellige øvelser, som alle skulle igennem, både børn og voksne, 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 Fredtoft bakken, der skulle gennemløbes. Det blev et fint arrangement som mange roste, så tak til medhjælperne fra løbeklubben. Ud over kommunen og os deltog også Frisbee klubben og Skov og Naturstyrelsen.

Skole OL i hos FAK i Fredensborg. Først på vinteren 2018 modtog vi invitation til at være behjælpelig med skole OL i Fredensborg fredag, d. 18. maj. 700 børn mødte op på stadion fra 4. til 7. klassestrin. Der afvikledes 5 forskellige atletikdiscipliner. Det var, hvad der var plads til i dagens program. Stadion var ikke blevet helt færdigt, men alt forløb fint. Vi var 6 medhjælpere fra vores klub. Dagen startede med, at den olympiske ild blev tændt af en af vores OL-deltagere fra 1964 og en af vores unge kvindelige superløbere.

FAK starter projektet op igen i år - vi er i hvert fald inviteret til opstartsmøde.

Kokkedal skolens og Børnehusenes efterårsløb. Vi blev igen kontaktet af Kokkedal på vej og Kokkedalskolen 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 blev opmærket middelbart før løbet.

Det lykkedes med hjælp fra 15 lærere og 14 af vores egne medlemmer, at få 700 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 frugt og vand fra Rema 1000, Kokkedal.

Tak til alle hjælpere.

Royal Run. Royal Run blev gennemført anden pinsedag med start på Frederiksberg til Amalienborg slot og retur; i alt 10 km i anledning af Kronprins Frederiks 50 års fødselsdag. Der var løb i 5 byer, hvor kronprisen løb med alle steder.

Løbet blev en fantastisk succes, hvor mere end 70000 løbere deltog på landsplan. Det er besluttet at gennemføre løbet igen i år. I den forbindelse laver vi i samarbejde med DGI et Royal Run træningsforløb for alle som har lyst til at prøve løbet.

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 10-15 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. Som noget nyt er der træning/opvarmning på bølgepladsen inden intervaltræningen.

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.

Medlemmer. Igen i år er medlemstallet vokset Vi er nu pr. 31. dec. 2018 71 medlemmer, deraf 68 indberettet til det centrale foreningsregister, da medlemmer indmeldt de 3 sidste måneder af året ikke må tælles med. Gennemsnitsalderen er høj, men godt at vi stadig kan løbe og gå, hygge os, snakke og give den en skalle ind imellem.

Gå-holdet. Gå-holdet med Anita og Bjarni har udviklet sig godt og med god succes med op til mere end 30 deltagere pr. gang. Gå-holdet begynder også fra bølgepladsen og går en halvanden 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. Tak til Anita og Bjarni for tilrettelægning at gåture om tirsdagen, samt Peter som står for gå holdet om lørdagen gennem Stadsevang.

Besøg hos Fredensborg Forsyning. I maj måned var 25 medlemmer af gå-holdet på besøg hos Fredensborg Forsyning og fik her en orientering om vand, vandbehandling og kvalitet og dernæst om spildevandsrensning og en omvisning på området, så man ved selvsyn kunne se de forskellige processer i spildevandsrensningen, inden spildevandet ledes ud i åen.

Cykelhold. Igen i år kom cykelholdet i gang med Henning Søe som tovholder med afgang 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. Hjemmesiden og Facebook er blevet opdateret i 2018. Stor tak til Karina som sørger for at lægge billeder og tekster ind. Har I noget spændende så send billeder og evt. tekst 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 godt 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. Som I ser af indkaldelsen til generalforsamlingen, trækker jeg mig som formand. Jeg har siden 1982 siddet i bestyrelsen for det, der dengang hed Atletik, senere Atletik/Trim, hvor jeg en årrække var træner for børneatletikken - dengang hvor vi cyklede ud til stævner. I perioden fra 1984 til 1988 var jeg hovedformand for KIK, dengang med 8 afdelinger og 1800 medlemmer - det år, hvor vi var flest. Jeg har haft et godt liv med sport, løb og bestyrelsesarbejde samt 11 år som

formand for Karlebo Kommunes Folkeoplysningsudvalg og mange år i Idrætsrådet både i Karlebo og Fredensborg.

Tak til alle som har vist mig tillid til at varetage disse job.

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

Egon Erlandsen

Formand