



Referat

Generalforsamling i Guderup Løbeklub 2019

**Lørdag 30. november.
Flædbækvej 34**

Klokken:18:00

Der var mødt 25 medlemmer op til årets generalforsamling, bestyrelsen bød velkommen.

Dagsordenen var:

1. Valg af dirigent
2. Årsberetning
3. Regnskab
4. Indkomne forslag.
5. Valg af bestyrelsen i henhold til §5
6. Valg af revisor
7. Eventuelt

1.Valg af dirigent.

Ove Jørgensen blev valgt som dirigent. Hans takkede for valget, konstaterede at generalforsamlingen var indkaldt efter reglerne.

Hvorefter han gennemgik dagsordenen og gav ordet til bestyrelsen.

Næste punkt var årsberetningen.



2. Årsberetning.

Min beretning. Vil starte med at byde alle velkommen til den årlige generalforsamling.

Bestyrelsens beretning generalforsamling i Guderup Løbeklub 2019.

”Velkommen til alle, der ville og havde mulighed for at deltage i generalforsamlingen i dag.”
En stor tak til Torben og Vita for at vi må bruge disse lokaler.

”Vedtægterne §2”: Klubbens formål: at skabe interesse for løb og motion under *hyggelige* former. Sekundært at arrangere og deltage i løb.

Arrangere og deltage i løb. Vi startede 2019 med ”Løb Langt” 3. februar. Hvor der vanligvis kom mange løbere fra vores nabo-klubber. Vi var ca. 65 deltagere. Det er altid en god start på året. I 2020 har vi valgt at starte lidt senere i februar p.g.a. en større aktivitet i Guderup, der påvirker lysten og evnen til at løbe. Vinterferien skal også lige overstås. Ellers har vi haft deltagere til Sønderjysk Cross i DGI (Danske Gymnastik og Idrætsforeninger) regi, hvor Preben Skovmand blev sønderjysk mester i cross i sin aldersgruppe. Ligeledes var Preben en del af holdet, da Preben Skovmand, Hans Chr. Møller og Kaj M T Madsen blev nr. 2 i deres aldersgruppe for hold.

Vi havde et stort og flot hold med til Søløbet. (Næsten det største hold)
Der har været deltagere til Åbenrå Bjergmarathon og til andre løb. Det er godt vi kommer ud. Samt deltager ved de øvrige Løb Langt arrangementer.
Det er lige så godt vi kommer til vores træningsaftener, når muligheden er der og dyrker fællesskabet.

Et godt arrangement havde vi til Klubløbet på Årø, hvor både vejr og deltagelse viste sig fra den absolut bedste side. Vi sluttede af med et let måltid på Årø.
Vi havde i øvrigt deltagere fra de helt unge rækker til op over 80 år.

Genforenings-løbet 2020: 100 året for genforeningen af Sønderjylland til Danmark.

En stor tak til Poul og Kaj, der har deltaget i møder, sammen med DGI og vores nabo-løbeklubber. Det er således at der bliver løbet med en depeche. Stafetten foregår fra 2- 30 maj.

DGI har etableret en 468 kilometer lang rute, der danner grundlag for et stafet-løb i anledning af 100 års jubilæet for Genforeningen. Ved i alt ni event-spots arrangeres små lokale aktiviteter, hvilket kræver masser af frivillige. 43 Genforenings-sten binder ruten sammen. Der er bl.a. et event i Nordborg, hvor der også arrangeres et lille løb. Nordborg Løbeklub står for ruterne. Den 3. dec. vil der være tilmelding på DGI's hjemmeside.

Vi skal løbe stafetten med "guld-depechen" fra Fyns Hav til Majbøl en rute på 11,1 km. Datoen er 06.05.2020. Hvorfra den via Høruphav og kysten løbes til Sønderborg.
Start og mål er i øvrigt Åbenrå.



Ganghold: Vi vil starte et ganghold op. John Yardy har meldt, at han vil være med til dette. (Den kendte kaptjener Poul vil ligeledes bistå, hvis det bliver helt vildt)

DGI ønsker vi skal starte løbehold op i forbindelse med stafte-løbet/genforeningen. Vi mener ikke at vi pt. har størrelsen til dette og vil i stedet henvise til vores naboklubber. Bl.a. Augustenborg, som har hele set-uppet på plads. Det skal så ikke forstås således at "alle interesserede" sendes til naboklubberne og vi herefter forventer at se dem i Guderup efterfølgende:

Løbeklubberne har modtaget nogle penge (20.000.- kr.) Sønderborg kommune, i forbindelse med eventen. ("Genforenings-krus" ved deltagelse i eventen i Nordborg)

Disse midler vil blive brugt til et foredrag vedr. kost og motion. Afholdes i Augustenborg-hallen.

Gang er i øvrigt fantastisk for kroppen og hjernen: til tider måske endda undervurderet. Ved gang forebygger man over 35 forskellige sygdomme.

Næste skridt er at markedsføre dette.

Det var da vi som "menneske rejste os og begyndte at gå, hjernen udviklede sig.

Gå – men gå ikke i stå.

Løbetøj: Anders har arbejdet med vores løbetøj, der er snart nyt på vej.

Nye løbere: Vi har haft tilgang af nye løbere i år, hvilket er dejligt. "Vi vil så gerne være nogen flere"

Det at komme i en klub og være en del af et netværk er på alle måder godt.

Ud over vi mødes i klubben, mødes man også på "tværs/i andre sammenhæng".

Nogen cykler, andre har fået den ide´ at man skal bade når vandet er koldt, nogen mødes til yoga. Og sikkert også andre aktiviteter.

Der er nemlig det at når man deltager i et fællesskab, er man også moralsk forpligtet til at komme for "en aftale er jo en aftale". Selv når det regner. Og vejret er jo altid værst set ud gennem vinduet.

Ud over det, er der efter min mening også den jargon eller venlige humor vi har, der gør det sjovt.

For ikke at tale om alle de gange verdenssituationen er blevet drøftet i omklædningsrummet.

Fællesskabet/ det sociale er vel det der trækker, så skal vi sætte personlige mål og skal nok komme i form bagefter. Tror det skal en parameter vi skal arbejde mere på. (Tilbage til under hyggelige former). Det er jo et dansk fænomen og vi er jo blevet genforenet.

Penge i kassen: Skal jo bruges til et eller andet. Gerne et socialt arrangement, hvor løb er involveret. Der er jo bl.a. Royal Run, som nu er udsolgt. Det må vi tage i bestyrelsen/sammen med medlemmerne. Der er mange muligheder.

Muligheder: Vi har som medlem mulighed for at komme med ønsker og forslag om alt. Som f.eks. da et medlem tog sin "sundhedsvægt" og sit målebånd med, så vi kunne blive målt og vejret. I øvrigt et målebånd der i nogen tilfælde målte alt for lavt.

Indkomne forslag: For at komme lidt i forkøbet inden kommentarer til beretningen.

Der er et spørgsmål: "Hvad eller hvordan gør vi med nye løbere/gangere?" Så det kommer som et punkt senere.

Bestyrelsen tager meget gerne imod nye ideer: Således at vi ikke løber i ring, hvilke vi så her på det sidste har bevist, at vi ikke altid løber i den samme ring. Der bliver løbet forskellige ruter. Altså ikke alle på samme rute samtidig. Det er det våde vejr, som har fået os til at tænke på andre ruter



end Nørreskoven, der kan være mudret.

På den måde er vi også mere synlige. Det kræver blot, at der er andre ude også.

Planlægning af aktiviteter 2020: Herefter kan bestyrelsen gå i gang med planlægning af det nye år.

Med disse ord vil jeg give ordet til ordstyreren.

Carsten på bestyrelsens vegne:

Kommentarer til årsberetningen:

Vita: ”Hvem tager sig af nye medlemmer til klubben”

Der var enighed om at dette skal vi blive bedre til.

3. Regnskab.

Regnskabet blev godkendt af generalforsamlingen.

(Ove Haugaard Jørgensen har revideret).

Der er 35 betalende medlemmer. ”Vi vil så gerne være lidt flere.”

4. Indkomne forslag.

Ingen indkomne forslag

5. Valg af bestyrelsen i henhold til §5

John Harmsen og Poul Hansen modtog genvalg og blev valgt.

Bestyrelsen består nu af følgende:

Carsten Levin Nielsen

Poul Hansen

John Harmsen

Sonny Caspersen

Anders Frederiksen

6. Valg af revisor

Ove Jørgensen blev valgt som revisor.

7. Eventuelt

Kaj Madsen orienterede om samarbejdet og planlægningen vedr. Genforeningsløbet 2020



”Årets Guderupper”

Der var flere gode kandidater.

Personen som bestyrelsen i år har valgt at pege på er en der har udmærket sig ved bl.a. følgende:

Passer sin træning. Et godt humør. (Så er de fleste med i feltet endnu)

Det er en der ofte er med i feltet. Måske lidt anonym. Men tag ikke fejl. Det er for nyligt konstateret, at muskelmassen på personen er stor.

I øvrigt en fleksibel person, der arbejder på at blive mere fleksibel ved bl.a. hjælp af yoga.

Conni Hansen er årets ”Guderupper 2019”

Årets Guderupper 2019: Conni Hansen.

Giv Conni en hånd.

Ref.

Carsten.