

# Referat fra generalforsamling den 20 november 2024

1. **Valg af dirigent:** Mette Bundesen
2. **Formandens beretning:** vedhæftet

## **Beretning 2023/24**

2023/24 har været et godt og hårdt år for foreningen.

### **Medlemstallet.**

Vi har haft 94 medlemmer fordelt med 81 i løbemotion og 13 i atletikafdelingen.

Det er en fremgang på 6 fordelt med 2 ved atletik og 4 ved løbemotion.

Det er godt at tallene bevæger sig opad, specielt i atletikdelen er det sjovere at være med, når der er flere.

### **To medlemmer er taget fra os i 2024.**

Allan, som var på begynderholdet i foråret, mistede livet i en trafikulykke. Et chok for os alle, men selvfølgelig mest for familie og venner, som må undvære en afholdt familiefar og ven.

Ilse kæmpede en ulige kamp mod kræften. Alligevel bevarede hun sit positivt livssyn til allersidst, og skrev endda et digt til os alle om at hun ville drysse guldstøv ud over os hvis hun kunne.

Vi savner dem, men er taknemmelige for at vi lærte dem at kende.

### **Løbemotion.**

Mandag og torsdag aften, året rundt, har der været flot fremmøde til løbeturene. Vi kommer for at få frisk luft, motion, nogle for at få udfordringer og alle for at være en del af det sociale fællesskab.

Rigtig mange ville ikke komme af sted, hvis ikke vi løb sammen.

Der har været mange aktiviteter ud over almindelige løbedage. Eksempelvis:

**HourRun** i Skibelund, med ca 70 deltagere. I år havde vi lavet det gratis for vore medlemmer, også atleter. En dejlig aften i det grønne Skibelund.

**Rap 5ér, 5 i rap.** Løb 5 gange i træk.

**Klubmesterskab.** Dvs. være bedst til at forudsige hvor lang tid det tager at løbe 5 km. I 24 var det en af vore modne folk, Jørgen Søndergaard, der blev klubmester. Flot Jørgen.

Ikke alt lykkes. Vi forsøgte at lave et natløb. Skjern Bank Nightrun Vejen, i forbindelse med Open By night. Det lykkedes ikke på grund af for få tilmeldinger.

**Novembermaraton.** Selv om det er 4-5. gang vi gennemfører det er der rigtig god tilslutning, det bliver gået, løbet rigtig meget og vi er allerede nået langt ind i Spanien. Tak til Jes for slæbet.

**Løbekurser.** Vi har haft 2 på løbekurser. Henriette og Rikke. Vi har allerede nydt godt af deres nye ideer, med intervaltræning m.m. Det har været hårdt. Men godt. Vi har også haft Morten til at lave et lille oplæg omkring løbetræning. Umiddelbart var der nok ikke så mange der kunne se sig selv i eksemplerne, men der var alligevel en del ting de var gældende for alle, blandt andet at op til 80 % af ens træning for at blive bedre bør være i langsom tempo.

Mange løb: Lige fra Kommunaløb, Sydjysk Sparekasseløb(Frøs), Trollrun, Tværs over Jylland, Halvmaraton, helmaraton(Blandt andet vores dirigent), 100 km (Morten)m.m.

Set fra min pind har vi mange der gerne vil løbe en tur uden at satse på at blive hurtigere, men nok bedre. Vi har også en del der gerne vil forbedre deres løb og blive hurtigere.

Jeg tror vi i løbet af det sidste år er blevet en bredere forening, hvor hovedindsatsen er socialløb, men med lidt mere fokus på konkurrenceløb. Det ser jeg også som en god mulighed for at få flere lidt yngre medlemmer.

#### **Atletik:**

Atletikmæssigt stod vi i vinter uden træner, uden vintertræning og med lidt faldende deltager-antal. Vi holdt et idemøde i januar med mange gode kræfter. Her mødte Sara, en tidligere atlet, frem og tilbød at tage træningen ind til sommerferien. Vi aftalte at vi gik ned på en gang træning om ugen. Stor tak til Sara, hendes Søster Emma og Morten for deres indsats.

Efter sommerferien kom Daniel Rask til som atletiktræner. Daniel har selv været atlet tidligere, har en del klubrekorder stående endnu og vi fornemmer at Daniel sammen med Morten og pigerne, Tilde, Silje og Matilde har gjort en god indsats, så vi til afslutningen i oktober fik tilfredse tilbagemeldinger fra vore atleter.

**Pr- mæssigt** har vi været med til Sjøv lørdag i februar, forventer at deltage igen i 25, Vi afholdt skoleol i maj for ca. 150 elever og forventer at gøre det igen i 25, nu med elever fra 4. og 5 kl. mod tidligere 6-7. klassetrin. Det kan ikke lade sig gøre, hvis ikke vi havde en stor gruppe frivillige til at hjælpe til. Stor tak for det.

Vi laver aftaler med lokale idrætsforeninger om at reklamere for hinanden og dermed eksempelvis vise gymnastikbørnene, et der er et godt atletiktilbud når vinteraktiviteterne er forbi.

**Stævnemæssigt** har vi vore atleter deltaget i 7 stævner og heraf har vi haft 2 stævner i Vejen. Det har været et par gode stævner, men tilslutningen også regionalt har været vigende og vi vil derfor foreslå at vi sænker antallet af stævner, herunder at vi selv går ned på et stævne. Vi kan altid gå op igen. Det er sjovest at konkurrere, hvis man har flere at konkurrere med. Vi har også set en lille træls tendens til at nogle har trukket sig fordi de ikke var sikre på at vinde- den tendens vil vi kæmpe imod.

Vi er privilegeret af et godt **atletik anlæg**. De andre foreninger er faktisk misundelige på os. Der har dog været et slid på stadion og vi har derfor opfordret VIC til at finde midler til at friske stadion op. Det har de allerede startet på ved at fjerne sargen rundt om løbebanerne. Vi håber at anlægget bliver frisket op til næste sæson.

VIC har et projekt i gang med at de vil lave "udendørs-crofit" fra containerne ved atletikstadion- det er vi spændte på. Blot det at der kommer flere folk derop er positivt.

**Stor tak til Aase, Mette, Daniel og Morten for at trække et kæmpelæs for atletikafdelingen.**

Og til sidst tak til alle medlemmer, fordi i møder frem, for jeres positive tilgang og for hyggeligt samvær.

#### **3. Kassernes beretning:**

Resultatet for året viste en plus på 5.358,09 kr. Egenkapitalen er steget med årets resultat fra 107 tkr. til 112.512,94 kr. Bestyrelsen arbejder på at egenkapitalen nedbringes til gavn for alle medlemmer. Regnskabet godkendtes af forsamlingen.

#### **4. Indkomne forslag:** Der er ingen indkomne forslag

5. **Fastsættelse af kontingent:** Bestyrelsen foreslår årligt 400 kr for løbere og 200 kr for gå hold og 400 kr for atletik(Sommer). Dog kun halv kontingent for de, der tilmelder sig efter 1/7.
6. **Valg af bestyrelse:** Genvælgt blev Hanne Nielsen og Aase Kristensen. Nyvalgt blev Mette Bundgård  
Suppleant Poul Erik Nesager.
7. **Valg af revisor og revisorsuppleant:** Malene Kamstrup Bech. Suppleant: Lars Bjørn
8. **Eventuelt:** Der kom et forslag om at søge penge hos Ok, (donerer til foreninger med over 50 aktive medlemmer). Bestyrelsen vil arbejde videre med dette.  
Stor tak til Mette Schack Rørby Petersen for hendes indsats i foreningen.  
Tak til dirigenten for at styre GF godt igennem.

Referent: Hanne Nielsen