



Referat af generalforsamling den 11. februar 2014

Jvnf dagsordens 7 punkter.

- 1 Bjarne Nielsen blev valgt som dirigent efter indstilling af bestyrelsen
- 2 Formand Erik Johnsen fremlagde beretning for året 2013 (vedhæftet)
- 3 Kasserer Lone Kjærulff fremlagde revideret regnskab for 2013 (vedhæftet)
- 4 Indkomne forslag: medaljer til 5 og 10 km, ½- og helmarathon. Forslagsstiller mente at alle klubbens medlemmer skal have medajle ved gennemførelse af klubbens egne løb: Bestyrelsen fremlagde beregning på merudgift på ca. 35.000,- Forslaget kom ikke til afstemning, men bestyrelsen har lovet at se på muligheden for et årligt klub løb hvor der vil være medajler til alle der gennemfører.
- 5 Bestyrelsen indstillede til at kontingent forblev uændret kr. 450,- for det kommende år.
- 6 Kasserer Lone Kjærulff genvalgt
Bestyrelsesmedlem Debbie Hickman genvalgt
Næstformand Kenneth Kryger Hansen genvalgt
Bestyrelsessuppleant Vivi Christiansen genvalgt
Bestyrelsessuppleant Finn Ottesen genvalgt
Revisor Bjarne Nielsen genvalgt
Revisor Lars Illemann genvalgt
Revisorsupplant Jørgen Thostrup genvalgt
Bestyrelsen konstituerer sig umiddelbart efter generalforsamlingen.
- 7 Anette Hjernø udtrykte behov for udtrækningsbom, som hun påtalte også havde været til behandling på generalforsamlingen i året 2013. Bestyrelsen arbejder videre med dette.

For referat Vivi Christiansen



5 Tårns Motion

Bestyrelsens beretning for løbeåret 2013

2113 i 5 Tårns Motion har været præget af at nu skulle vi nyde frugten af de foregående års aktiviteter omkring klubhusbyggeri.

Men det har ikke betydet hverken sløvsind eller super afslapning.

Det har i stedet været et år med mange aktiviteter.

På løbssiden har klubben arrangeret:

Vintermarathon

- En af klubbens ubetingede succeser, men blev lige som sidste år gennemført med færre deltagere end vi er vant til. De mange ”garageløb” som er opstået i kølvandet på bl.a. Annette Fredsgaards 366 på 365 dage har givet stor konkurrence på hel- og halvmarathonløberne.

Krydstogtløbet

I 2013 havde vi lavet en aftale med Kalundborg Havn, hvor vi i forbindelse med et søndagskrydstogt lavede et krydstogtmarathon. Her kunne man løbe både 5, 10 km, halv- og helmarathon. Løbet startede på krydstogtkajen og gik ud ad Asnæs og også igennem Lerchenborgs slotshave. Det var mange af løberne virkelig begejstrede for. Der var pænt mange løbere med, 93, heriblandt et par passagerer som løb marathon og nogle besætningsmedlemmer som tog et par omgange.

NatLøbet

I 2013 holdt vi natløb for anden gang i forbindelse med kulturnat. Der var 93 deltagere mod 70 året før, hvor det var første gang. Løbet startede kl. 22. Vi er med på natløbet igen i 2014 i slutningen af maj.

Vi havde vundet første omgang af kommunekampen, så TV2 Øst var med og filmede både før og efter natløbet.

5 på 4 marathon

Vores 5 marathon på 4 dage i juni var en løbermagnet. Der kunne både løbes hel- og halvmarathon alle fire dage. Og om lørdagens skulle der oven i købet løbes to gange. Der blev tilsammen løbet 280 løb og der var pænt mange som præsterede alle 5 løb, både på halv- og helmarathondistancen.

5 Tårns Løbet

Fandt sted søndag den 11. august. Deltagertallet på helmarathon var igen lidt stigende, mens både halvmarathon, 8,4 km ruten og 4,2 km ruten tegnede sig for lidt færre deltagere. 18 deltagere færre i alt. Lagt til de 53 der var færre året før, formentlig p.g.a. af at der ikke længere løbes gennem værtshusene.

Mineslund Økoløb

5. gang løbet på Asnæs blev gennemført. Løbet startede i 2009 med 174 deltagere i strålende solskin. I 2010 var vejrguderne ikke med os. Det regnede og regnede, men alligevel var der også eftertilmeldinger og i alt 238 ville løbe på Asnæs. I 2011 blev antallet af tilmeldte 19 færre, men flere løb og gennemførte, fordi mange ikke dukkede op i 2010 p.g.a regnvejret. 184 deltog i 2012 og vejret var rigtig godt, ligesom det også var i 2013, hvor 176 løbere deltog.

Extrem Tøseløb i oktober

61 piger havde lyst til at være med til klubbens andet Extrem Tøseløb og de havde en hyggelig og sjov løbedag på Dyrehøj Vingaard. Det var 17 færre end første år. Måske fordi det var flyttet fra lørdag til søndag. Solen skinnede, der var flere forhindringer end året før, og der blev spist masser af sandwich ved de opstillede udendørs borde. Det var et meget flot arrangement som vi fik stor ros for, og der var stor interesse for en gentagelse. Alle sejl bliver derfor sat til SØNDAG den 7. september kl. 11.00.

Støt brysterne løb

For første gang gennemførte vi et Støt Brysterne Løb. Lokalafdelingen af Kræftens Bekæmpelse havde spurgt os, hvordan man arrangerede sådan et løb, og vi fandt, at det nok var nemmere at lave det end være rådgiver, så det gjorde vi. 131 deltagere var med. Løbet startede ved Solskinspladsen og var på 1, 2 eller 3 runder omkring Møllebakken. Pris inkluderede 50 kr. til Kræftens Bekæmpelse, så vi leverede 7.200 kr. videre til arbejdet for at få has på kræften.

Adventsmarathon

I 2012 prøvede vi at arrangere et lille løb til advent med udgangspunkt fra klubhuset. Det endte såmænd med 113 løbere som løb hel-, halvmarathon, 10 og 5 km. Og det var sådan en succes at vi ikke betænkte os længe for at lave det igen i 2013. Og antallet af løbere blev forøget med 42 løbere, Rigtig hyggeligt med juletræ på spidsen af Gisseløre med julegaver under.

Æbleskivestafet

Michael Frederiksen havde udviklet et lille stafetløb som vi holdt i forbindelse med den årlige gløgg- og æbleskivekomsammen.

Lodtrækning bragte både hurtige og mindre hurtige løbere sammen på hold af 4 og det var mægtig fornøjeligt. Blot var det lidt koldt, så vi prøver igen en sommerdag, hvor solen kan få lov at varme os efter løbet.

Dette løb var kun for klubbens medlemmer.

Øvrige løb

Klubbens medlemmer har som sædvanlig deltaget i mange løb i hele Danmark og uden for landets grænser.

Britt var bl.a. til VM i Holland med sin RaceRunner og lavede nogle flotte resultater.

Løbehold

I 2013 startede vi 0-5 km løbehold i januar, ligesom der på mange niveauer blev gennemført 5-10 km hold og halvmarathonhold.

Desuden startede vi i marts et begynderhold for kommunen med mere end 30 deltagere som bl.a. skulle løbe DHL og derfor havde brug for at blive startet op.

En del af disse begyndere blev så begejstrede for at løbe, at de er her endnu og for manges vedkommende har udvidet deres løbedistancer betydeligt.

Vi startede også et GoRun hold op i april. Det er en helt ny træningsform udviklet af bl.a. Thomas Nolan fra Dansk Atletik Forbund. Det er der rigtig mange som er blevet super gode løbere af.

Halvmarathonhold mod VM

I oktober startede vi halvmarathonhold op i samarbejde med VM arrangørerne. Omkring 25, heriblandt nogle vi aldrig havde set i klubben før, startede op og er stadig i gang med forberedelserne til VM den 29. marts i København.

3 af vores instruktører er blevet specielt undervist til at stå for denne træning.

Det er kun muligt at starte løbehold op, når der er nogen som har tid og lyst til at tage teten, selvom det ofte går ud over deres egen træning. Så rigtig mange tak til jer som tog den pind.

Andre aktiviteter:

Foredrag om løbeskader

I foråret havde vi besøg af Thomas Nolan, tidligere løbelandstræner, som dels gennemførte en praktisk løbeaften, dels fortalte om løbeskader og specielt om hvordan man undgår dem.

Flag

5 Tårns Motion satte også i 2013 flag op i byen og på havnen ca. 25 gange i løbet af sommeren. Det giver klubben en god indtjening hvert år. Der skal bruges 5 personer hver

gang. Nogle gange holder det dog lidt hårdt og der er en tendens til at det er de samme folk hver gang, men der var også på den front fremgang og sammenhold at spore. Bjarne Kristensen stod som bannerfører på det i 2013, men har sagt, at det vil han ikke gøre i 2014 fordi han syntes det var en kamp at skrabe de 5 personer sammen hver gang.

Kommunekampen

5 Tårns Motion var en aktiv medspiller i kommunekampen som TV2Øst havde stablet på benene. Resultatet af kampen, hvor Kalundborg kommune dystede mod 11 andre kommuner var, at Kalundborg vandt både forårets og efterårets kamp og det synlige resultat er to mægtig store pokaler, hvor den ene står her i klubhuset lige nu.

Sommerfest

Ligesom de foregående år holdt vi sommerfest. For anden gang fyldte vi det nye klubhus med feststemte løbere og pårørende, og klokken blev som sædvanligt så mange så det var ved at være lyst igen før de sidste syntes at nu havde de festet nok. Det er en dejlig tradition som ikke bliver nem at aflive.

Anti Vild med Dans

Et par medlemmer så fredag aften Vild med dans som en trussel mod deres kulturelle udvikling, og dannede i stedet ”Anti-Vild-Med-Dans” 10 fredage i træk med udgangspunkt fra klubhuset. Udklædning i flotte dansekjoler m.v. var en del af indslaget, ligesom køleskabet heller ikke forblev lukket efter anti-dansen.

Nytårstaffel

I år blev nytårsaftensdag indledt ved at 13 morgensfriske løbere kastede sig i bølgerne på Gisseløre. Ikke lang tid, men nok til at mærke havvandets vintertemperatur. Derefter et varmt brusebad og så en løbetur, inden der var noget champagnelignende og kransekage i klubhuset.

I medie billedet

Vi har som sædvanlig tiltrukket os meget opmærksomhed med vores klubliv og arrangementer, og har været i de lokale aviser 31 gange i løbet af året. Det er primært i Nordvestnyt og KalundborgNyt, men i år er også TV-Kalundborg kommet med, og her har Foto-Jens været rigtig flink i forbindelse med vores arrangementer og har lavet nogle gode film som stadig kan findes på hans hjemmeside.

Klubhuset

Vi er nu nået i næsten helt normal gænge efter at vi i 2012 blev færdige med klubhuset. Der er selvfølgelig stadig ting at tage sig af, og i løbet af året er der blevet lavet indhegning til brug for alle vores løbsting, skilte m.v., og sat hegn op ind mod petanqueklubben.

Ved foregående års slutning havde vi brugt ca. 1.3 mio kr. og en masse arbejdstimer og hvis vi havde valgt ikke at lave de to baderum, havde klubben været fuldstændig gældfri. Ved årets start skyldte vi 198.000,- som vi har betalt i løbet af 2013. Så nu er vi fuldstændig gældfri på klubhuset.

Tak for den store indsats

Både i det daglige og når vi har løb eller andre aktiviteter, er der rigtig mange af medlemmerne som gør en stor indsats. Både for at tingene bliver gjort og for at vi kan leve op til vores ønske om at være en god og social klub, hvor medlemmerne har lyst til at komme, og hvor det næsten aldrig er nødvendigt at sige til medlemmerne: "Vi vil så gerne at I bliver her lidt længere".

Det går faktisk af sig selv.

Endnu engang: Tak for en god klub at være formand og bestyrelsesmedlem i.

Tak for et godt løbeår.

Håber på et lige så spændende og socialt 2014 som 2013 har været.

Erik Johnsen
Formand 5 Tårns Motion

11. februar 2014