



## Generalforsamling torsdag den 21. februar 2013

### D A G S O R D E N og referat

1. Valg af dirigent/**Lars Illemann valgt**
2. Bestyrelsens beretning v/formanden
3. Det reviderede regnskab v/kassereren
4. Behandling af indkomne forslag/**ingen indkomne forslag**
5. Fastsættelse af kontingent for det kommende år/**vedtaget uændret**
  
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen
  - a) formand - alle ulige år - **Erik Johnsen modtog genvalg**
  - b) kasserer - alle lige år
  - c) **bestyrelsesmedlem(mer) - 1 medlem alle ulige år**  
Sussi Kristensen ønskede ikke genvalg. **Ib Nielsen valgt**  
- 2 medlemmer alle lige år
  - d) 2 suppleanter. Begge suppleanter er på valg hvert år  
**Vivi Christiansen modtog genvalg**  
**Finn Ottesen valgt**
  - e) 2 revisorer. Begge revisorer er på valg hvert år  
**Lars Illemann og Bjarne Nielsen modtog genvalg**
  - f) 1 revisorsuppleant. Vælges for et år ad gangen  
**Jørgen Thostrup blev valgt.**
  
7. Eventuelt. **Intet**

For referat: Vivi Christiansen



5 Tårns Motion

## **Formandsberetning for løbeåret 2012**

Året i 5 Tårns Motion har lige som sidste år i høj grad været præget af at der skulle bygges klubhus. Og det har været et år med mange aktiviteter.

På løbssiden har klubben arrangeret:

### **Vintermarathon**

- En af klubbens ubetingede succeser.

13. januar blev løbet gennemført, denne gang med færre deltagere. Der var dagen før arrangeret Regionsmarathon i 5 regioner, og det ”nappede” over 200 marathonløbere, hvoraf i hvert fald kunne genkendes omkring 30 af de som plejer at være med til Kalundborg Vintermarathon.

Der er blevet MEGET større konkurrence.

### **Sundhedsmesseløbet**

Lørdag 28. april holdt vi sundhedsmesseløb i forbindelse med Kalundborg Kommunes sundhedsmesse i Kalundborghallen. Vi arrangerede det sammen med de 5 løbeklubber i kommunen, og der var 189 som løb på en kort rundstrækning omkring Munkesøen. Vi deltog sammen om en stand på messen.

### **Quattromarathon**

Vores Quattromarathon i juni var virkelig velbesøgt. Der kunne både løbes hel- og halvmarathon alle fire dage. I 2013 bliver quattro til quint – altså 5 marathonløb. Dog således, at det bliver 5 løb på 4 dage omkring Sct. Hans. Tilmelding er startet og det bliver helt sikkert et tilløbsstykke. Dog er der også tilsvarende i Jylland senere på året.

### **5 Tårns Løbet**

Fandt sted søndag den 14. august. Der deltog 11 helmarathonløbere, 60 halvmarathonløbere, 60 på 8,4 km ruten og 55 løb en omgang. I alt 186 deltagere. 53 deltagere færre end året før. Denne gang var det uden at løbe igennem værtshuse og det har måske betydning for løbet. Muligvis skal løbet søndag den 11. august afvikles på anden rute. Måske vintermarathonruten som mange gerne vil se i sommervej.

### **NatLøbet**

I 2012 holdt vi natløb for første gang. Det var i forbindelse med den nyetablerede kulturnat. Der var 70 deltagere og det må man sige er meget fint når det er første gang. Løbet startede kl. 22. Vi er med på natløbet igen i 2013, 31. maj. Det er i øvrigt sidste dag i kommunekampen, og hvis vi vinder, mon så ikke vi har TV2Øst med til natløbet?

### **Amfi-løbet**

I forbindelse med kulturdøgnet på amfi-scenen i Bregninge, lavede vi en kort rute fra Amfi-scenen og hen i den nærliggende grusgrav.

Nu har vi været med to gange, men det virker ikke som om der er interesse nok for så lille løb, så vi har sagt til Kultur-arrangørerne, at vi ikke er med i 2013.

### **Mineslund Økoløb**

4. 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.

### **Extrem Tøseløb i oktober**

78 piger havde lyst til at være med til klubbens første Extrem Tøseløb og de havde en hyggelig og sjov løbedag på Dyrehøj Vingaard. 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 8. september kl. 11.00.

### **Adventsmarathon**

Vi prøvede i år 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. Rigtig hyggeligt med juletræ på spidsen af Gisseløre med julegaver under. Det kan vi vist godt prøve igen.

### **Julemandsløbet blev droppet**

Sidste år var der kun 150 deltagere. Mange færre end startåret 2008, hvor skolerne stort set var gratis med. Det gav i alt 1134 deltagere og vi var blevet enige om ikke at fortsætte. Det virkede som om løberne ”havde prøvet det.

### **Øvrige løb**

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

## **Løbehold**

I 2012 startede vi 0-5 km løbehold i foråret, ligesom der på mange niveauer blev gennemført 5-10 km hold og halvmarathonhold.

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:**

### **Flag**

5 Tårns Motion satte også i 2012 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.

### **Kurser**

Kenneth er tosset med kurser og er flittig til at suge løbelærdom til sig. Han og andre har brugt mulighederne flittigt, og hvis andre kunne tænke sig at deltage i de kurser vi bliver tilbudt, kan de bare sige det til Kenneth.

Kenneth har i år haft følgeskab af Finn Ottesen, Michael Gransøe, Jan Christensen og Stine Frydensberg til trænerkursus, og det bruger de nu flittigt på det nye 0-5 km begynderhold.

Vi havde også besøg af Thomas Nolan fra DAF, som gav os en gang blandet, sjov, anderledes og intensiv træning.

### **Hjertestarter**

Klubben fik en hjertestarter af Hjerteforeningen. Vi ville gerne have den til at hænge udenfor, men der fulgte ingen kasse med. Det lykkedes at få NordeaFonden til at sponserer de 8.000 kr. sådan en kasse kostede, og electricom lavede den nødvendige strøm, også som et sponsorat.

Hjerteforeningen holdt et kursus i brugen af hjertestarteren hvor vi deltog 12 personer, heraf 3 fra petanqueklubben.

### **Besøg af Jesper Kenn Olsen**

Jesper har løbet jorden rundt 2 gange. Både på tværs og oppe fra og ned. Det fortalte han meget inspirerende om i et fyldt klubhus den 4. oktober.

## **I medie billedet**

Vi har som sædvanlig tiltrukket os meget opmærksomhed med vores klubliv og arrangementer, og har været i de lokale aviser gennemsnitligt hver 10. dag året igennem. I løbet af året holdt Torben Husted på Nordvestnyt op. Ham vil vi gerne takke rigtig mange gange for hans håndtering og omsorg for vores klub igennem årene.

Man kan være lidt bekymret for dagspressens fremtid i Kalundborg. Efter fusionen af Kalundborg Folkeblad og Nordvestnyt for et par år siden er oplaget raslet ned, og med ophøret af Berlingskes Ugeavisen, er der nu snart kun KalundborgNyt tilbage. Det giver lidt udfordringer.

## **Klubhus**

Meget af sæsonen var optaget af klubhusbyggeri. Den 15. juni, 9 måneder efter borgmesterens første spadestik, kunne vi indvi det nye klubhus hvor Martin Damm klippede den røde snor. Det var en festdag hvor vi bl.a. bød på lidt mundgodt. En hurtig forespørgsel blandt medlemmerne resulterede i en masse lækkerier/kulinariske frembringelser, så vi var fri for at gå ud at handle mad.

Der var mange som har ydet et fantastisk indsats omkring bygningen af huset, og mange sponsorer og gavegivere har også deres andel i at vi blev færdige så hurtigt, og at vi kunne holde os sådan ca. inden for budgettet.

Der er 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. Vi skylder ved generalforsamlingens afholdes ca. 100.000,- som vi forventer er betalt ud i løbet af 2013. Så er vi gældfri.

## **Om fremtiden**

### **Kontingent**

Bestyrelsen har valgt ikke at foreslå forhøjelse af kontingent for 2014. Selvom prisen evt. bliver hævet med en halvtredser, fylder det ikke pengekassen så det har nogen stor værdi. Til gengæld har det meget, meget mere værdi for klubben at medlemmerne yder en indsats, når vi har aktiviteter.

### **Begynderhold**

8. januar og måske også i efteråret.

Vi har mange forskellige hold i gang i øjeblikket med henblik på både marathon og halvmarathon.

Mange **flag** i år. Der kommer 12 krydstogtskibe og det giver mange flagdage, hvor vi som tidlige nævnt skal bruge 5 personer til opsætning og 5 personer til nedtagning hver gang. Datoerne ligger i en pdf fil på hjemmesiden.

### **Udvikling**

Nu, hvor vi ikke skal bruge tid på at bygge klubhus, skal vi videreudvikle klubben, og det er der kommet mange gode forslag til i forbindelse med det spørgeskema man kunne udfylde på vores gløggaften i december.

Mere struktureret træning, træningsplaner, kost og træningsweekend er nogle af de ting som der vil blive sat fokus på. Håber I vil blive ved med at åbne munden og give gode input til klubbens udvikling.

Og til slut, en gentagelse mere fra sidste år: Vi skal, selvom vi har mange aktiviteter på programmet, ikke glemme det sociale. Men det plejer vi jo at være gode til at huske.

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

Tak for et godt løbeår.

Håber på et lige så spændende og socialt 2013 som 2012 har været.

Erik Johnsen

Formand 5 Tårns Motion

21. februar 2013