



Referat af generalforsamling i 5 Tårns Motion tirsdag den 1. marts 2022 kl. 19:25

Formand Erik Johnsen bød velkommen til de fremmødte.

**1. Valg af dirigent**

Bestyrelsen foreslog Lars Illemann, som takkede for valget og konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indvarslet og dermed gyldig.

**2. Bestyrelsens beretning for 2021 v/ formanden**

Erik Johnsen fremlagde bestyrelsens beretning for 2021, som er lagt ud på klubbens hjemmeside sammen med dette referat. Jesper Bundgaard bad formanden indføre at par linjer om "Støttebenet". Lars Illemann spurgte uddybende til Mineslund-løbet. Formanden nævnte, at der arbejdes med flere initiativer. Finn Ottesen spurgte til trænerlønnen, og formanden henviste til tidligere indgået aftale. Spørgsmålet tages op i bestyrelsen efterflg.. Beretningen blev herefter godkendt.

**3. Det reviderede regnskab for 2021 v/ kassereren**

Kasserer Lone Kjærulff fremlagde regnskabet. Lars spurgte til beløbet fra Nordeafonden, og formanden uddybede. Der var ivotrigt ingen kommentarer til regnskabet, som hermed er godkendt.

**4. Behandling af indkomne forslag**

Der er ikke indkommet nogle forslag til behandling.

**5. Fastsættelse af kontingent for det kommende år**

Bestyrelsen indstiller, at årskontingentet bevares uændret på kr. 500. Der var ingen kommentarer hertil. Indstillingen godkendt.

**6. Valg af medlemmer til bestyrelsen**

1. a) Formanden ikke på valg i år.
2. b) Kasserer Lone Kjærulff på valg. Ønskede genvalg og er hermed valgt.
3. c) Bestyrelsesmedlem(mer) – 1 medlem alle ulige år – 2 medlemmer alle lige år

Doris Westergaard Nielsen modtog ikke genvalg. Bestyrelsen foreslog Heidi Nielsen, som herefter blev valgt til bestyrelsen.



4. e) 2 revisorer. Begge revisorer er på valg hvert år. Lars Illemann og Bjarne Nielsen modtager genvalg og blev genvalgt.
5. f) 1 revisorsuppleant. Vælges for et år af gangen. Jørgen Thostrup modtager genvalg og blev valgt.

## 7. Eventuelt

Intet kan beslattes under dette punkt, men der kan stilles forslag, som bestyrelsen kan arbejde videre med. Ingen forslag modtaget forud for generalforsamlingen.

Tine Lourcing Johansen: Tid til fornyelse af hjemmeside...? Formanden svarede, at en professionel hjemmeside koster ca. 50.000 kr i oprettelse med efterflg. vedligeholdelsesudgifter.

Anne Buhr: Forslag til inddragelse af unge mennesker til ”prøvearrangementer” á la arrangement på Campus.

Karen Nielsen: Få fat i unge mennesker. Ordstyreren påpegede, at det kræver instruktører fra klubben.

Marianne Hjorthøj: Indflytterbussen kunne måske aflægge et besøg i klubben. Måske flyers i klubben.

Jan Madsen: Fællesskab og samkørsel.

Britt: Generel problematik omkring tiltrækning af ny medlemmer.

Kenneth Hansen: Problem med at tiltrække unge mennesker – mangel på trænere er det store problem.

Anette Olsen: Vigtigt at gøre som Finn og Anja gjorde, hvor de fortsatte med at løbe med begynderholdet efter afslutning. Hvis unge under 18 år i klubben, så er der en udfordring med alkohol i hverdagen.

Lone Kjærulff: Og ja, der er stort behov for instruktører.

Marianne Hjorthøj: Behov for reklame for cykelholdet som supplement til løberiet?

Christian Møller: Hvad med padle-bane? Cykeltræning? Klubhuset står tomt det meste af tiden. Bestyrelsen kigger på disse emner.

Jan Madsen: Lokale til styrketræning – en gang ugentligt? 10-15 af medlemmer kommer ikke i klubben, fordi de efterspørger træning. Lone Kjærulff: Tror ikke at der er behov for et lille supplement. Folk, der går til cross-fit, efterspørger professionelt anlagt instruktion.



Thomas Schacht: Spurgte til klubbens løbetøj og påpegede, at nogle ikke var tilfreds med design og farver. Formanden forklarede om det årelange problem med at møde alles krav til design og farver – og behovet for at købe store partier for at bringe prisen ned i et acceptabelt leje. Tine Louring Johansen: Er der mulighed for at få trykt klubbens navn og logo på sit eget løbetøj? Klubben ser på disse spørgsmål.

Steen opfordrede forsamlingen til at takke bestyrelsen for et godt stykke arbejde i 2021.

Formanden takkede Doris Westergaard Nielsen for veludført bestyrelsesarbejde. Blomst og gavekort til Henrik. Formanden udbetalte "løn" til trænerne.

Lars Illemann takkede deltagerne for god ro og orden. Mødet afsluttet 20:25.

P.b.v.

Jesper Bundgaard referent, 3. marts 2022



## Bestyrelsens beretning for 2021

2021 har i modsætning til året før været langt mindre corona-præget. Hvor 2020 var et år med alt for lidt aktivitet, medlemsblødning og begrænsninger i form af restriktioner, så blev 2021 mere normal og vi kunne delvist vende tilbage til vores normale aktiviteter ved at åbne klubben igen for aktiviteter den 3. januar – dog stadig med servering osv. udenfor. Men det gik fint, selvom det kunne være lidt koldt for serveringsfolkene en gang i mellem.

### **Begynderhold starter vi normalt den første tirsdag i året.**

Det kunne desværre ikke rigtig lade sig gøre fordi der stadig var begrænsninger i forbindelse med forsamlingsforbud.

Anette Olsen tog i stedet initiativ til en boble med op til 10 personer som var kommet lidt ud at den vante træning og gerne ville godt i gang igen. Det var rigtig godt og sikrede at disse stadig forblev en del af klubben.

Og helt usædvanligt startede vi så et begynderhold 0-5 km op den 31. august. Der var ikke nær så mange nyløbere med som vi er vant til, men det er ikke sikkert at det er tidspunktet, men bl.a. virkning af coronaen eller også at der bare ikke er så mange der starter op mere. Måske har løb bare ikke så meget hype mere end tidligere, hvor alle ville løbe.

### **Coronaen**

Fra den 21. maj måtte vi igen være 50 personer indendørs og 100 udendørs og fra 11. juni 100 indendørs og lige så mange vi ville udendørs og så blev det igen muligt at afvikle vores løb på normal vis.

Vi havde både måttet undvære vintermarathon og vandløbet som er nogle af vores klassikere med omkring 300 deltagere hver.

### **Roséløb**

Henrik og Hanne havde igen inviteret til løb på Markmosen. Det blev en overvældende succes. Henrik og Hanne blev næsten blæst bagover, så mange deltog. Heldigvis havde de god plads indendørs og alle var bedt om at tage en coronatest for en sikkerheds skyld. Og beværtningen var som sædvanlig uovertruffen – det var løbeturen i øvrigt også.

**Stafet for livet** – 24 timers indsamlingsløb er normalt i Munkesøen. Denne gang blev det pga coronaen afholdt for vores hold – 5 Tårns Heroes fra klubhuset. Og vi var som sædvanlig dem der samlede flest penge ind. Tanja Døj, som stod som arrangør, havde fået Martin Damm til at starte løbet hvor han selv deltog, og det endte med, at han blev presset så meget at han løb sit første halvmarathon.



• **Triple** – 3 dages arrangement – denne gang i slutningen af august, hvor det ellers plejer at være omkring Sct. Hans. Her blev der løbet rigtig mange km. Arrangementet er ret efterspurgt og der er stadig god opbakning til det. Om fredagen blev det på grund af årstiden tidligt mørkt og vi måtte sætte lys i skoven så løberne kunne finde igennem. Meget populært syntes nogle. I hvert fald forsvandt 8 ud af 10 lys fra skoven.

Om lørdagen løb Britt sit marathon nr. 100, og samtidig var regionsformand Heino Knudsen på besøg og tog et par runder med Britt på en racerunner.

• **Mineslund Økoløb** – blev holdt den 2. torsdag i september som sædvanlig. Men denne gang skulle blive den sidste med det koncept som har fungeret siden 2009. Tak til Eirik Vinsand og hans medarbejdere for deres store arbejde med arrangementet gennem årene.

Vi må se, om vi kan finde en erstatning for løbet, så vi stadig kan have løb på Asnæshalvøen.

• **Adventsløbet** – Der var 150 med. Det var 125 færre end sidste år, hvor deltagerantallet ellers var steget. Igen coronas skyld.

Løbet fik en ekstra medalje i år, så vi nu har medalje med 1 lys og med 2 lys. Der er lagt op til medalje med 3 lys i 2022 og 4 lys i 2023.S

## Gåture

Løb er godt. Det er gang også, og der har igennem året været nogle gode gå-ture som primært Finn og Anja har stået for.

Et par gode ture på Røsnæs, en 27 km tur på Amarminoen fra DR-byen til Dragør med omkring 40 deltagere, en 25 km vandretur Røsnæs Rundt til minde om Connie Hallberg og Pia Grinderslev, en togtur til Jyderup med gåtur retur samt et par andre gode gåture.

## Støttehjulet

Cykelholdet som primært er cykelaktiviteter for dem som rigtig gerne vil løbe, men som i perioder må ty til cyklen pga skader mv. har ligeledes haft en del aktiviteter ud over de 3 ugentlige almindelige cykelture.

Ofte sammen med løbere/gangere til:

- Asnæsskoven, Nytår
- Bjergsted Bakker, December
- Skarridsø, November
- Erik Johansen og Vollerup Skoven, december

Samt ikke mindst: Vores fælles julefrokost på Café Edderfuglen den 9. december



På det **træningsmæssige** har vi den faste trænerstab bestående af Anja, Anders, Michael, Kenneth, Finn og Jan Madsen.

Hvis der er flere der har lyst til at være en del af staben, så er de velkomne til at snakke med Finn eller Kenneth om det.

Trænere bliver fyrsteligt belønnede med at være kontingentfri, med en jakke, vest eller bluse med tryk og et gavekort på 750 kr., foruden at de får meget brugbar viden gennem gode trænerkurser.

### **Aktivitetsdag for kommunen**

3. september havde kommunen en aktivitetsdag for deres medarbejdere, hvor bl.a. løb var en del af disciplinerne. 5 Tårns Motion havde for gode ord og en pengepose påtaget sig opgaven med at arrangere et kort løb. Der var ikke så mange deltagere med og det var ligesom om at en del af medarbejderne blot havde tilmeldt sig og så derefter ikke tog det så nøje om de deltog eller ej. Dagen efter deltog Kenneth og formanden med en pavillon til kommunens arrangement "Bevæg" i Kordilgade i forsøget på at påkalde løbeklubben lidt ekstra interesse.

### **Flagning**

Vi har i år haft nogle – ikke mange – flagopsætninger i forbindelse med gymnasiedimmisioner, byfest, fodbold-emfest m.v. I det kommende år bliver der de samme flagdage samt nogle omkring Tour de France, hvor vi skal sætte danske, franske og gule Tour de France flag op.

Vi har også renoveret vores flagstænger. De er nymalede og snorene er pillet af og flagene sat på med karabinhager. Det gør det hele lidt nemmere.

Flagopsætningen giver en god indtægt til klubben, som er med til at holde kontingentsatsen så lav som den er.

### **Penge fra Nordea Fonden**

Nordea Fonden har nogle forskellige puljer som man kan søge. Det har vi gjort og vi har foruden 450 blå løbetrøjer modtaget 25.000 kr. fra deres løbspulte, samt 56.250 kr. til en "udbygning" på vores klubhus, så vi kan få afhjulpet problemet med at have plads nok til vores grej. Det fylder – og ser ikke så godt ud – inde i selve klubhuset. 4-5 af vores medlemmer bygger det i løbet af foråret og andre maler det. – hvilket vi også skal have gjort med resten af huset. Det er ved at trænge.

### **Hjælpere fra 5 Tårns Motion til DR Filmoptagelser**



I november deltog vi som "bløde afspærrere" ved DR's filmoptagelser til TV-serien om Carmen-eventyret. Det foregik ved Damborg, hvor vi i tre dage stillede med 5 personer i timen.

Vi tjente en god klatskilling, og de ca. 30 afspærrere hyggede sig.

Vi har i februar i år også deltaget ved optagelser på det gamle Carmenområde. Og der er mulighed for at vi skal hjælpe igen senere på året.

De første 8 afsnit sendes i oktober 2022, og der skal laves yderligere 2 x 8 afsnit senere.

Vi skylder stadig en gang kæmpetarteletter.

### **Hjælpere til alle arrangementer:**

Det fremgår tydeligt af vores regnskab at løbsarrangementer er en god indtægtskilde som supplerer medlemmernes kontingent og de øvrige indtægtskilder som flagopsætning mv. Indtægter som er nødvendige, fordi vores lave kontingent ikke alene kan finansiere at vi f.eks. kan have en engageret og dygtig trænerstab, at vi kan betale lys, vand, ejendomsskat, renovation, køleskab til kolde drikke m.v. De ting som er med til at opretholde et højt socialt niveau ud over selve løbetræningen.

Men vi skal have flere til at melde sig på banen som hjælpere – frivilligt – og gerne i god tid inden arrangementerne. De fleste af vores hjælperopgaver er omkring løbene, hvor der skal være nogle til det praktiske. Til at være i depot, til at udlevere medaljer, til at lave kaffe, saft mv. og sjældne gange til at være vejvisere.

Det er stressede at vi altid skal søge hjælpere. Meget stressende, at medlemmerne ikke selv melder sig til at par timers hjælp.

Kan vi få den hjælp, så er bestyrelsen med stor lyst stadig drivere.

Og..... så er der vist ellers ikke så meget mere at sige end: Tak for endnu et godt løbe/ganger og cykleår med håbet om at 2022 byder på mange gode timer sammen.

Erik Johnsen  
Formand 5 Tårns Motion

1. marts 2022