

## ALOT generalforsamling 14 januar 2017 – Referat

- 1) Ordstyrer: Jan Kingo, referent: Lone Møller, Stemmetæller: NA
- 2) Beretninger:
  - a) Formandens beretning – vedlagt.
    - i) Kommentarer: Jan Kingo nævnte at vi alle er sælgere til at få nye medlemmer til klubben.
    - ii) Flere kom med forslag til hvordan man kunne få flere medlemmer: Ikke have venteliste til tri, skrive at ventelisten kun omfatter tri, spørge folk hvorfor de stopper i klubben, sætte klubmodul til at notere når folk melder sig ud.
    - iii) Skal vi have en stor klub og hvis ja, hvor stor – er det fordele/ulemper?
    - iv) Svømmetids begrænsningen blev diskuteret og igen flere forslag til løsninger: Kan man evt. svømme i en anden kommune eller sammen med en anden klub.
  - b) Udvalgsformænd beretninger
    - i) Triudvalg ved Søren – vedlagt.
      - (1) Kommentarer: Det ville være rart hvis man ventede til alle var i mål med at kåre tri –klubmestrene.
      - (2) Opfordring til at flere ALOT'er deltager i DM stævner og støtte op omkring det. Også opfordre til at deltage i mindre stævner og huske at booste det på FB.
      - (3) Rene nævnte at vi får 40 % på udvalgte tri stævner.
      - (4) Spørgsmål om vinter spinning bliver genoptaget – det bliver det ikke da det bliver for dyrt for medlemmerne.
    - ii) Løbeudvalg ved Carsten – vedlagt – opfordret til at vi altid kan bruge flere trænere hvis nogen skulle have lyst. Man får træneruddannelse.
  - c) Regnskab for 2016 ved Keld –Generalforsamlingen godkendte regnskabet
  - d) Budget for 2016 ved Keld – Generalforsamlingen godkendte budgettet
- 3) Ingen indkommende forslag
- 4) Valg af kasserer og 2 bestyrelses medlemmer
  - a) Keld Strobel genvalgt som kasserer
  - b) Tue Sanderhage og Søren Bisgaard genvalgt som bestyrelses medlemmer
- 5) Valg af revisor - Jan genvalgt, suppleant: Rene genvalgt
- 6) Valg af medlemmer til udvalg:
  - a) Løbeudvalg: Carsten, Majbritt, Margrethe – ingen nye medlemmer
  - b) Triudvalg: Rene, Christian Heick, Henrik Fosdal, Søren Bisgaard og Jan Kingo. Ingen nye medlemmer
  - c) Festudvalg: Henny, Henrik F, Kim – Karin udgår og Margrethe bliver nyt medlem
  - d) Løbsudvalget: Liselotte, Katrine, Kim og Lone Møller – Lone Søndergaard Larsen nyt medlem
  - e) For alle udvalg må man meget gerne melde sig skulle man have lyst eller komme med ideer og forslag.
- 7) Eventuelt:

- a) Indkommende forslag om rotation af svømmeholdene evt. for et år af gangen.
  - i) Det var en længere snak om dette emne med flere konkrete forslag til hvordan det kunne løses.: Kun 2 svømmehold, men med længere tid for hvert år, fylde hold 1 & 2 bedre op, skift ved våddragts dage og andet.
  - ii) Der var håndsoprækning om det var stemning for at der skulle kigges på svømmetiderne. Det var der stemning for og bestyrelsen vil gå videre med det.

## **Formandens beretning 2016:**

2016 blev igen stor en samling af fantastiske oplevelser med ALOT og de fantastiske mennesker der ER ALOT.

Oplevelser er noget mange definerer som noget vi får.

Jeg mener det er helt omvendt, oplevelser er noget vi skaber, enten for og med os selv, eller i fællesskab for og med andre.

Vi oplever måske at vi "fik en oplevelse", men den oplevelse ville aldrig være blevet til noget, uden at vi selv havde taget de skridt der skulle til, for at være et sted hvor oplevelsen er mulig at få.

ALLE i ALOT tager de nødvendige skridt mod oplevelser, hver gang vi er sammen, enten til træning, til vores egne løb, eller ved et af de mange motionsløb eller tristævner vi deltager i året rundt.

Det allermest vigtige sted hvor vi giver os selv oplevelser, er i de daglige træninger, der bærer klubben året rundt, og der er efter hånden en bred vifte af muligheder.

Lad os tage dem fra toppen:

Mandag indleder ugen med Coretræning og intervalløb. Mandagstræningen har sit faste publikum, trofast år efter år, og vi kan se her i starten af 2017, at der kommer flere og flere til. Med lidt held kan det udvikle sig til et endnu større hold der bliver stærke i kroppen, og hurtige i stængerne. Det er fokuseret, hårdt og super sjovt at være med, og det er ikke mindst for alle, ligesom det skal være i ALOT. Alle kan være med.

Tirsdag er der ikke løbetræning, men trimedlemmerne har her den store svømmedag, hvor vinteren får os ind i den trange svømmehal, hvor alle tre hold til tider er ved at presse alt vandet ud af bassinet, så mange er der. Det svinger selvfølgelig hen over sæsonen, men generelt er der godt fyldt op, og det gør at vi stadig opretholder ventelisten til triafdelingen, så vi ikke lukker flere ind som trimedlem, end haltiderne kan bære. Sommeren gør at vi kan boltre os ved Ishøj Strand, hvor vi efterhånden er et velkendt syn blandt strandens gæster, når vi står 30-40 eller flere i vores sorte våddragter, og ligner en flok søløver på vej ud på togt. Det er et smukt syn.

Onsdag er store løbedag, med både 10 km hold, 40 minutters hold (med +koncept) og i sæsonen også 5 km holdet. Onsdagens løbetræning giver muligheder for alle niveauer, så der er for det meste et rigtigt flot fremmøde, og altid en ualmindelig god stemning. Hvis nogen skulle være i tvivl om hvorfor vi løber i en løbeklub, så er stemningen, tonen, fællesskabet, humøret, rummelighed, jeg kunne blive ved, den vigtigste årsag.

Onsdagstræningen er en hjørnesten i ALOT, det er en træning der tiltrækker bredt, altid med stort fremmøde, og det er uden konkurrerende træninger som andre dage kan have. Onsdagen er ugens midtpunkt hele året rundt.

Torsdagen er igen hviledag for løberne, men om sommeren er trifoldet klar til cykeltræning på landevejene i vores baghave. Vi har noget suverænt cykelterræn herfra nordpå og vestpå, og det udnytter vi fuldt ud om torsdagen, hvor der bliver kørt fra april og indtil sæsonen er ved at lukke ned i september. I 2016 havde vi udfordringer med at finde trænere, og det gav en sæson uden den samme styring som vi ellers har haft. Det er en udfordring der ikke lader sig løse nemt, trænere hænger ikke på træerne, og vi satser at det ser anderledes i 2017, vi håber og krydser fingre. Det vi kan glæde os over, det er, at selvom vi har udfordringer, så kommer langt de fleste ud og cykle sammen. Folk finder sammen i de grupper der passer tempomæssigt, og ruterne planlægges på stedet, vi skal nok komme ud og trille, fordi vi hver især har viljen til at hjælpe hinanden frem til løsningerne. Det bliver en fælles opgave.

Fredag er igen svømmedag for trifoldet om vinteren, hvor alle klubbens trimedlemmer skal deles om en enkelt time i hallen. Det kan blive trængt, men som sædvanligt får vi det til at virke i fællesskab.

Løbemedlemmerne har ikke en fast løbedag om fredagen, men en ny tradition er ved at bide sig godt fast. Fem kl. Fem er kommet for at blive tror jeg. Det er en hyggetur i helt stille tempo, med fuld fokus på det sociale løb, 110% ALOT ånd viser sig fra sin allerbedste side. Det handler om at være sammen, løbe sammen, maksimal rummelighed og født af den super gode energi fra dem der har taget ansvaret for at drive det hver eneste uge. Jeg syntes det er stort at se gode ting blive født og gjort levedygtigt.

Lørdagen er også en differentieret dag. Om sommeren cykler trimedlemmerne de lange ture på landevejen uden træner, men folk samler sig i grupper der passer, finder en rute, og nyder selskabet og træningen sammen. Om vinteren er det MTB i skoven der rykker, hvor fremmødet er imponerende, og hård træning blandet med kærlighed giver en effektiv start på weekenden.

Løbet holder heller ikke fri lørdag, det trofaste publikum på lørdagsturen tager af sted hele året på turen rundt i skoven.

Ugens anden store løbedag er søndag, hvor der igen er 10 km hold, 40 minuttershold med +koncept, og i sæsonen også 5 km hold. Alle hold er velfungerende og fyldt af glade løbere der ikke alene bruger skoven og stierne, men spreder glæde og lyst til at bruge tiden sammen med sport. Det er smukt og livgivende.

Trifoldet kører om vinteren MTB krydstræning, hvor løb og MTB blandes i hård træning, der trods kolde dage giver sved på panden og ømme lår.

Når man sådan gennemgår ugens træninger, så er det ret tydeligt, at vi i ALOT har et meget højt aktivitetsniveau, hver dag, hver uge, hele året.

Jeg oplever det høje aktivitetsniveau som et bevis på, hvor engagerede medlemmer der er i ALOT, mennesker med vilje og lyst til at være sammen om sporten, lyst til at dyrke det vigtige sociale element i den daglige træning, lyst til at være en del af den positive ånd vi hviler på.

Intet af det vil kunne lade sig gøre uden en kæmpe indsats fra specielt de medlemmer, der vælger at bruge sin tid og energi på at være den drivende kraft på hvert enkelt hold. Det kan være den træner der helt alene tager ansvaret for den ugentlige træning en eller flere dage om ugen, det kan være den træner der som en del af et trænerhold hjælper med at løfte opgaven, eller er den styrende på trænerholdet, det kan være de medlemmer, der på de træninger hvor der ikke er træner, tager ansvaret for at skabe gejst og engagement, laver reklame for holdet, og måske er ruteplanlægger.

Vi skylder alle sammen en kæmpe tak til jer der tager det ansvar, uden jeres indsats ville det ikke være den samme klub.

På trods af en stor aktivitet og engagerede og ansvarsfulde medlemmer, så skal vi altid have ambitionen om at gøre det endnu bedre. Det er altid sådan, at dem der tager ansvaret, også ender med at bære et stort læs. Sådan er det nok i de fleste foreninger.

Vi er heldige i ALOT, at så mange vælger at give sin tid og energi, men der kan altid bruges mere.

Vi har udfordringer på flere træninger, hvor der godt kan være behov for en større opdeling, måske flere niveauer, der kan laves mange eksempler, men fælles for alle de mulige løsninger på det, er at det kræver at endnu flere medlemmer kan se sig selv i en trænerrolle, eller bare som tovholder for en træning. En tovholder er en person der skaber sammenholdet, en der giver andre lyst til at træne sammen, en der holder fanen højt for det hold han eller hun er en del af. En tovholder kan være guld værd for os alle sammen.

2016 blev også det første år i 5 år med en mindre tilbagegang i medlemstallet. Generelt kan vi sige, at medlemstallet i triafdelingen ligger ret fast på lige over 100 medlemmer, og nedgangen ligger i løbeafdelingen. Nedgangen er ikke så stor, at vi er bekymrede, det kan være et udtryk for at vi er nogenlunde stabiliseret på det leje vi kan forvente, sådan som ALOT ser ud nu, det er min vurdering.

En nedgang i medlemstallet er trods det noget vi kigger alvorligt på, det må ikke blive en udvikling der fortsætter i 2017, og vi skal i arbejdstøjet og få kendskabet til ALOT spredt endnu bedre, for hvem vil dog ikke være en del af Danmark mest positive, glade og fede løbe- og triklub.

Det er ikke kun trænerne og de menige medlemmer der er aktive i ALOT, der er en masse mennesker der knokler året rundt i Løbeudvalget, Triudvalget, Løbsudvalget, Festudvalget og bestyrelse. De er en vigtig del af det klubliv der ligger ud over den daglige træning.

De sørger for at vi kommer ud til løb og stævner, laver Klubmesterskaber, og skaber events året rundt, til glæde for os alle sammen. Løbeudvalget og Triudvalget kommer med deres egen beretning, og Festudvalgets arbejde taler for sig selv, når vi efter GF skal nyde årets Nytårskur.

Løbsudvalget har afviklet flere løb i år. I ALOT regi har vi afviklet 6-timersløbet CPH6HOUR RUN, Vikingtrail, Ønskeløbet, Klubmesterskab, Herstedvesterløbet i Anstalten og Sundhedsløbet. Der ud over har ALOT leveret tidstagning til 2 gymnasieløb, og vi har lånt vores anlæg ud til DGI.

Vi er i 2016 blevet medlem af DGI, så ALOT nu er medlem af Triforbundet, Dansk Atletik Forbund og DGI. Vi vurderede i bestyrelsen at medlemmerne i ALOT ville have fordele af medlemskab af DGI, og bestyrelsen vil i 2017 kigge på, om vi i den forbindelse skal tilrette

vores vedtægter, ikke alene for at have vedtægter der medtaget vores DGI medlemskab, men også for at sikre at vedtægter er tidsvarende den digitale tidsalder vi lever i.

For mig personligt er det en oplevelse hver gang jeg er sammen med jer andre i ALOT, jeg elsker den positive og glade hverdag jeg finder til hver eneste træning og begivenhed, og det er en fornøjelse at være formand for så dejlige mennesker.

Jeg håber at 2017 vil betyde oplevelser for os alle sammen, jeg drømmer om at vi hver især vælger at tage de skridt der er nødvendige, for at skabe grundlaget for gode oplevelser, både for os selv, og for alle andre i ALOT.

Tak for 2016

## **Løbeudvalgets beretning 2016:**

## **Beretning Triudvalg 2016**