

# Generalforsamling i Løbeklubben Pinen og Plagen

## torsdag den 23. marts 2017 kl. 19 i klubhuset

---

Jann Søndergaard bød velkommen til 70 forventningsfulde medlemmer

### Dagsorden

#### 1. Valg af dirigent

Per Nielsen blev valgt

#### 2. Formandens beretning

Jann fortalte i 60 min. en fyldig beretning af det forløbende år som startede med...

Ud af forskellighed er vi stærke samt et udsnit fra Glædens bog

- Pinen og Plagen kan være med til at man kommer i kontakt med sig selv og mærker hvad der er vigtigt i livet
- At man kan se tingene fra flere forskellige sider og at ingen har den endegyldige sandhed
- At man får energi til at reflektere over sig selv og sine handlinger

I det sidste år har Pinen og Plagen været ramt at livet i bestyrelsen .....

- Lotte - måtte stoppe pga. sygdom, pasning af forældre og svigerforældre
- Kira har også været ramt ... lykkeligt ramt med en lille sød dreng -Emil, selvbygger projekt og opstart fra barsel
- Økonomi Chris har været lagt ned i en lang periode 3/4 år med en alt for meget arbejde, som har resulteret i at vi ikke har fået afholdt de ØK møder og regnskab, som vi stillede os i udsigt
- Susanne A. har opsagt "Købmandsforretningen" da to derhjemme kræver hendes fulde opmærksomhed
- Jeg selv har været presset af en far der blev svagere og svagere og til sidst døde ..... og så alt det der følger efter med opløsning af et godt 50årigt hjem - et 86 årigt liv ....  
TAK for opmærksomheden!

Trænerne – rygraden i klubben

Kurser / uddannelse – et af vores tre s'er er seriøs ... derfor henter vi viden og inspiration til klubben gennem kurser, foredrag og kontakt med andre løbeklubber.

Bare lige ... ikke for at sige at nogle er vigtige end andre men alligevel

Trænerne gør et stort arbejde på alle de hold der er! Derfor er det vigtigt at vi passer på dem, hjælper dem og roser / anerkender dem!! mange er her tre gange om ugen - 1-2 timer. Det er også

dejligt at se at løbere ud på holdene træder i karakter og tager en tjans når der er behov for at løbe forrest – Dejligt at vi kan hjælpes med at løfte denne store opgave!

### **For at få dette til at fungere bliver trænerne kompetent ledet af trioen**

**Benny, Susanne F. og Inger.**

Det er meget vigtigt at vi passe og plejer vores sponsorer - Det har vi ikke været så gode til - det vil den kommende bestyrelse arbejde hårdt med fremadrettet. Der skal også her nedsætte en stærk arbejdsgruppe til at opsøge nye sponsorer - Ikke nødvendigvis fra Bestyrelsen - Vi har en rigtig god vare og vi er dygtige til at levere.

Som storsponsor har Salling Bank allerede bidraget med meget ....både i det store sponsorat de årlig giver men også i form af støtte til Klovnløbet, Pinen og Plagen løbet samt vores 10års jubilæum

Vi er meget glade for det samarbejde vi startede 1. januar 2012 og som skal køre mange år endnu Salling Bank også hovedsponsor på 100miles

Salling Bank - Der gør at vores penge er i sikkerhed.

Bageriet - som gør at vi kan præsentere kage bord – se fx til Pandelampe løb, Guldbagerløbet, 100miles, Nytårsløbet, fødselsdage og meget meget mere - også til vores 10års fødselsdag. De gør at vi **SKAL** løbe

Apoteket – Et samarbejde der gerne skulle ”gøre Mors sundere”. Foredrag udefra. Apoteket er med til at vi bliver klogere på os selv, hinanden og løb. Apoteket var også med som sponsor til vores Jubilæum

Prebens Vinhandel - gør at vi kan drikke ordentlig kaffe og nyde det sociale liv i klubben. Han var også med til at sponsere til Jubilæumsfesten. Ved 100m er han sponsor på kaffe til kurven og champagne til nr. 1,2 og 3

Sportigan - kontant beløb

Toyota - Kontant beløb og biler til 100 miles

Four Cirkel - kontant beløb

Vilsund Blue - Muslinger til Skaldyrløbet og til kurvene til 100 miles

Clockhuset - kontant beløb

Limfjords Brænderiet - whisky til kurvene og præmier til Salgjerhøj løbet

Tømmergården XL byg - Kontant beløb - rabat ved køb

Tandstøberiet - kontant beløb

Thy Bryghus - vare til 100 miles og andre arrangementer med en stor rabat

HAMA - perler til præmier og til 100 miles kurven

Rema1000 - Hjælp til løb med frugt og vand samt rabat ved 100 miles

Holmens slagter - Pølse til 100 miles kurven

Ford - Kontanter og biler til 100 miles

MF - avis til 100 miles kurven

Handelstand foreningen har sponsoreret scenen til 100 miles starten

Morsø kommune - mandetimer - ansøgninger om midler fra diverse fonde, evaluering m.m. om udvikling af 100 miles.

En sponser vi burde give lidt ekstra opmærksomhed er Bageriet – tal for den store støtte vi nyder i form af brød, bagværk samt kolde hårde kontanter

#### Vores vindue ud af til

Stafet for livet - en rigtig go oplevelse for arrangører, deltagerne og os som klub!! Et fint døgn hvor der blev, snakket, løbet og samlet penge ind - en tradition der er kommet for at blive gentaget. Kira er en super tovholder.

Jernvilje løbet med Morsø Kommune - Et løb vi bakkede op om med arbejdskraft. Dette Løb har fået sit eget liv - dvs. d. 13/5 vil kommunen have at der skal være Jernviljeløb igen. Bevidstheden på Kommunen og hos Morsingboerne vil ikke i tvivl om at vi er rummelige og at vi vil andre og andet en bare os selv - Så vi lever fint op til vores sidste S - Social

Klovneløbet - Vi afvikler vores Klovne løb i samarbejde med Jesperhus igen i år. Håber dermed at denne event vil kunne trække mere da Jesperhus i stærkt samarbejde med Kirsten B.P. vi sætte deres PR maskine i gang sammen med Hugo, Rita og aberne Zig og Zak.

Jeg vil her opfordre til at nogle melder sig til at gøre en indsats for løbet - evt. få inviteret Skoler, børnehaver, fritidshjem ol. - så vi også her igen kan være med til at give en god donation - igen i år donere Pinen og Plagen 1000 kr. til den klasse der kommer med flest deltagere  
Alle 3 løb var igen med til at gøre en forskel for andre ned os selv – det kan vi godt være stolte af!

PR gruppe - Vi mangler en PR gruppe - vi har forsøgt men er ikke kommet rigtig godt i gang... Denne gruppe SKAL op at stå ... for vi har en masse at byde på rent løbe mæssigt, oplevelses og menneskeligt. Det skal bare formidles

## Ind ad til

### Klubhuset

Møder med kommunen og Forsyningen resulterede i at vi fik fod i eget hus. Vi har pr. 1/1 2017 lavet en lejekontrakt med Forsyningen, at vi lejer Klubhuset med tilhørende bygninger og grund for 100 kr. pr mdr. Vi skal selv sørge for vand og el. Vi må bruge huset som vi vil og lave om mm. Bare alle tilladelser er overholdt.

Søren Brund har etableret en varme pumpe i klubhuset

Det næste der skal ske er at vores køkken, depot, kontor og rengøringsrum skal opdateres. Bestyrelsen arbejder i øjeblikket med at få de sidste priser ind inden der tages beslutninger.

Det bliver fremragende og rigtig godt - som et lille forspring har Søren og Kirsten leveret en næsten ny opvaskemaskine - den gamle døde lige pludseligt

Erik Møller har sagt ja til at være koordinerende i forhold til det der skal laves - Så I kan godt forvente at der bliver indkaldt til et bygge hjælper møde hvor Erik er tovholder

Jimmy M er blevet ansat ved grøn mors - Hvilket i sig selv er godt - men også for os - der er fra hans ledelse givet grønt lys for at Jimmy må male huset, slå græs mm... så der er jo super

Søren og Kirsten er vist vores pant gruppe - sidst afleverede de pant for ca. kr. 1100,- så det kan vist godt betale sig at vi samler pant til alle vore arrangementer

Hanne og Jan Brask - behandler en gang om mdr. gulvene i klubhuset - det er jo perfekt.

Pedel Per - som ser efter vores ting; Klubhus, uden om ting, trailer, Campingvogn.

Peter A fik fjernet plankeværk som væltede i stormen

Depot: Vi har mange sager! Rigtig mange - Der er ved at have orden på hvor telte og telt due er. Vi har fået ryddet op og mærket telte mm. op af Søren og Kirsten - herefter har Martin, Benny B og Per fået sat skilte mm ud i det yderste depot

Vejen og P-plads: Martin J. ordner vejen

Madaften - Vi har succes med dette! Vi har fået mange fine måltider og hygge. En go tradition som forsætter. Fint koordineret fra Søren N og effektueret af de forskellige løbehold.

Opstart - Der var ikke så mange ... pt. ligge opstart holdene til sammen på omkring 30 Igen var der Pølser ved opstart .... en rigtig god tradition.

Vi har aftalt at der kun skal være en gang om året med opstart af helt nye ... da markedet nok er ved at være mættet.

Købmand med forskellige ting - ønsker må gerne komme til bestyrelsen.

Svømning - Vi har igen i år haft svømning fra uge 42 til påske - skulle det have været - det standsede ved jul da Jesperhus skal have lavet om. Næste år bliver det igen fra uge 43 til påske. Antallet af brugere har om onsdagen ligget på 10-20 og søndag fra 15 til 40 personer. Vi er tre livreddere, Jesper Villadsen, Claus Tolmer og mig.

#### Tidtagning:

RaceResult - vores tidtagning system som kan meget rigtig meget. Vi har fået Jesper C fra Skive med ombord hvilket har betydet at vi kan ALT + lidt til. Vi kan tilbyde en total løsning. Jeg forventer at vi de kommende år vil udbygge vores brug af tidtagning systemet og dermed indtjeningen til klubben.

Fester - og arrangementer er som altid festlige, folkelige og fornøjelig!! Jeg har været i mange forskellige foreninger/Klubber, men aldrig i en som denne. Vi kan feste, danse og mere os... godt sat i gang af Inger N, Finn, Søren og Grethe V, Bente samt Mona V og Bo H. med Birgitte B som designer for plakater

Jultræsløb med æbleskriver og Glögg - laves af Kira og Lotte

#### 10år jubilæum.

Hvilket brag af et jubilæum. Vi var 180 til festen som havde Inger N som tovholder - Godt arbejde.

Sponsore til denne store fest var; Salling Bank, Apoteket, Bageriet, Prebens vinhandel, Rema1000, RedOffice, VilsundBlue Tolmerglas, Royal Consol og Erslev Slagter.

PP Hjemmesider samt FB bliver flittigt brugt og opdateret af Mona V – en ny hjemmeside er på vej

FB 100 miles opdateres og redigeres af Pia F

100 miles hjemmesiden opdateres af Søren S. Nu oversat til Engelsk og Tysk.

Gitte og Susanne F sender nyhedsbreve ud til deltagerne

#### Tandhjul i klubben

|              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| Økonomi      | Bente J, Chris, (Johannes Veje) |
| Revisor      | Inge Biisgaard Bøgh.            |
| Medlemsonkel | Johannes                        |
| Købmand      | Susanne A                       |
| Hjemmesider  | Søren S, Mona V                 |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Træner Chefer              | Benny B, Susanne F og Inger Nielsen    |
| Fonds og legater           | Anne Holm, Pia F., Jann                |
| Trænerne                   | Ca. 28 stk.                            |
| Fest udvalg                | Birgitte B. Mona, Bo H, Inger N, Kaja  |
| Julefest                   | Finn                                   |
| Vej formand                | Martin Jørgensen                       |
| El arbejde                 | Erik MJ, Torben G                      |
| Belægning v klubhus;       | Jens Bruun, Martin J                   |
| Tidtagning                 | (Johannes V, Jesper M.L. ), Jann       |
| Sponsor Udvalg             | Bernt Bull, Jann                       |
| Indkøb                     | Jann                                   |
| Fanevagter                 | Inger N og Ole                         |
| Klubhus, Pedel             | Per Søndergaard                        |
| Depot                      | Søren N.                               |
| Pant                       | Søren N og Kirsten                     |
| Opvarmer                   | Marianne V, Mona V., og Bo Hedberg     |
| Plakater Flyers            | Birgitte Broberg, Mona, Carolina       |
| Beachflag, tasker, tøj     | Bo Hedberg                             |
| Livreddere                 | Jesper Villadsen, Claus Tolmer og Jann |
| Klub Tøj                   | Benny B,                               |
| PR udvalg                  | Pia F, Mona                            |
| FB 100miles                | Pia Fuglsang                           |
| 100miles siden             | Søren S - opdatere                     |
| Mail til 100miles deltager | Susanne F og Gitte                     |

## Løb:

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| Nytårs løb            | Bestyrelsen                     |
| Opstart - Januar      | Søren N (pølser)                |
| Pinen og Plagen løbet | Søren N, Susanne F og Jann      |
| Skaldyrløbet          | aflyst                          |
| Jernviljeløbet        | Jann                            |
| Klovneløbet           | Kirsten BP                      |
| Bageriløbet           | Bo Hedberg og (Jørgen V)        |
| 100miles              | Klubben                         |
| Damolinløbet          | Bestyrelsen og Klubben          |
| Pandelampe løb;       | Bo Hedberg og Jann              |
| Jule løb              | Per S                           |
| Test løb 1 og 2;      | Trænerne                        |
| Bestyrelsen           | Kira, Kaja, Ruth, Martin & Jann |

## Vores løb

Test løb med Apoteket

Det er en stor fornøjelse at have vores 2 testløb i samarbejde med Apoteket der i den grad stiller op. Goodiebag, rød løber, vand, frugt mm. Vi får en god følelse af at være velkommen. Alle kan yde det de vil i en timer - Godt humør og glæde.

Pinen og Plagen løbet

Lige nu godt 90 tilmeldte 20/3

Skaldyrløbet - nedlagt da der ikke er deltagere nok

Bageriløbet - Phyy var det 800 deltagere - kage ræs ;-) - Det var et opbud der ville noget / vi fik også mange kontanter ud af det 40 af de lange ... Men de står og samler sig til reoveringen af klubhuset.

Jule Ræs - aflyst - nyt navn Jule løb ved Per

Silde løb - Vores helt igennem helt suveræne sociale arrangement, der er flere der har kik på det og ønsker at de var med - Godt ledet af Susanne F. med en god fast stab af hjælpere

Pandelampeløbet - som altid et overdådigt kagebord og Sandwich fra Bageriet godt ledet at Bo hjulpet af Jann

100 miles

Stjernesten i gågaden. 9 sten i gågaden med QR kode

Der blev bla. etableret 10 officielle fester på ruten.

Salgerhøj - 1km med 89hm som indlagt konkurrence

Deltagere der var med i 2016 - 74 fremmødte 54 gennemførte.

Vi har fået opgraderet en masse bla. hjemmeside, scenen v. start / slut, Depoterne

Vi skal have opgraderet vores sponsor materiale

Det blev en stor succes - det kommende år skal der satses på sponsorerne så vi kan få et

væsentligt overskud - men det kræver lidt flere i sponsorudvalget - for produktet har vi.

Benny og jeg har været rundt for at tage billeder af - rigtig mange vejkryds, sving og lign. Disse

billeder skal bruges af kommunen til at vise hvor der skal stå skilte - så vi kan få ruten vist

permanent. Alla Marguerit ruten

Det lille Rundeløbet, Durup ParkRun ...

Hjælp til at lave løb og tidtagning; Damolin, Fursund, Try Trail, AggerAthlon, SommerCafeløbet, MTB 6timer, Etabeløb Thy, alle løb hvor vi har tjent lidt penge til klubben.

Samarbejdet med SAM er vel så som så... vi kommer ikke rigtig der og de komme ikke rigtigt hos os

... det er nok noget vi i det kommende år skal se på. Det koster os dog ikke nogle penge

Der tales om et løb fra Nykøbing til Skive i samarbejde med SAM i 2018

Samarbejdet med Apoteket og Jonna vedr. sundhed er stoppet da der ikke var tilstrækkeligt

arbejde til Jonna, der derfor måtte finde andet arbejde - det er jeg ked af for der var mange i PP

der har får meget glæde af dette samarbejde

### Nyt tiltag i Pinen og Plagen

Flygtninge / asylansøger 4-6 på vores etablerede løbehold. Der blev rette henvendelse fra

Asylcentret om vi kunne rumme nogle af dem hos os. Der var ca. 3-5 forbi i en periode ... men de

blev alle flyttet til andre steder i landet - men i den tid de var her kunne vi mærke at vi som

almindelige personer har stor betydning - om hvordan vi modtager/møder, ser, forstår,

anerkender og acceptere dem som mennesker. De var meget taknemmelige for det vi tilbød i form af tøj, sko, samvær og træning.

Et er løbs deltagelse et andet er de mange frivillige.

### Løb vi har deltaget i

Det er svært at huske alle de løb, som klubbens medlemmer deltager i - men det er mange .... på



det sidste var det Maraton i Barcelona og et eksotisk tur til Dansk Vestindiske øer med Maraton, ½ maraton og 10km

Pinen og Plagen er et godt sted!! Baseret på Det sjove, sociale og det seriøse!

Den lim der binder vores klub sammen er medlemmerne og deres arrangement i klubben! Så på trænings aftner kan man tydeligt høre den glade, muntre og løsslupne tone der er blandt alle – tillid baseret samvær! Der bliver snakket, drukket kaffe, the, Kakao og vand! De tre trænings aftner vi har, vores test løb, mad aftner samt arrangementer for medlemmer er grund stenene i vores klub.

Der bliver også "sometider" trukket på de mange medlemmer i Klubben - der skal fra denne beretning lyde en meget stor tak og ros til de mange der igen i dette løbe år har ydet en stor indsats i forbindelse med vores mange løb, arrangementer og aktiviteter vi har i klubben

Et tiltag er samarbejdet med Event Mors hvor vi har været repræsenteret ved forskellige arrangementer - Her er der også blevet tjent penge til klubben

Jo flere vi er til at bære vægten fra vores aktiviteter, jo nemmere er det for alle

#### Medlemmer.

Vi er ca. 200 - 250 medlemmer alt incl. Vi er nok ved at finde vores lege

#### Økonomi

Som I kan se senere er vores økonomi sund og i orden. Der har som jeg nævnte været udfordringer i at kunne mødes, men bundlinjen ser godt ud trods betaling på godt 60.000 kr. til Jubilæumsfesten og 12.500 kr. til varmpumpen.

Vi håber på at dette år vil ØK møderne igen være en naturlig del af bestyrelsen og økonomistyringen i Pinen og Plagen.

Som I også vil se har vi udfordring i forhold til at få vores sponsor arbejde gjort. Derfor vil jeg opfordre til at der komme flere i denne gruppe.

Som I også vil se er vores 100miles vendt til et positivt resultat - det syntes jeg er meget positivt.

#### Bestyrelsen.

Det er en fornøjelse at arbejde i bestyrelsen! Det er en go mavefornemmelse og ro i sindet, at jeg kommer med til møderne og når møderne er færdige ... Tak for endnu et godt år!!

Vores opgaver det næste år er at

- Få vores løb konsolideret og uddelegeret
- Få sat PR / markedsføring på alle løbene
- Få min to af løbene til at rumme mere end 400 deltagere

- Få renoveret klubhuset.
- Sponsor pleje og etablering af flere sponsorer.

**De 10 år der er gået fra vi havde opstarts mødet i de 8kantede forsamlingshus og til nu er der godt nok sket meget ...**

- da vi var flest, ca. 450 medlemmer til i dag med ca. 250 - naturlig udvikling og måske vores niveau
- fra cykelskuret ved kommunen til vores klubhus
- udvikling af træner teamet via uddannelse og inspirations kurser - fælles ture og besøg hos samt besøg af andre løbeklubber.
- udvikling og afprøvning af forskellige løb
- udviklingen af kommunikation via FB og hjemmeside(r)
- udviklingen af samarbejde med kommunen og sponsorer
- udviklingen af vores tidtagning / indtjening

**Fremtid:**

**Jeg syntes den ser meget lys og indbydende ud - mange nye muligheder og udfordringer. Jeg glæder mig til at se hvor vi er om yderligere 10 år**

med dette vil jeg afslutte denne lidt ekstra lange beretning og håber at mange af os sidder her om 10 år med et selvreflekterende smil om læberne!

Susanne Frandsen, en af chef trænerne, fik ordet efter Jann

- Det er en stabil frivillig træner flok på 22, som møder op tre gange i ugen. Der afholdes trænermøde en gang i måneden. Belønning: træner uddannelse og tøj.

I løbet af 2016 har træneren været på teambuilding dag med Thomas Kolding hvor forskellige samarbejdsøvelser var på programmet, haft DGI kursus, coaching og været på inspirations tur rundt i byen – hvilket er planlagt igen til april i legind. Disse ture er for at give hinanden til anderledes ideer til hvad et trænings pas også kan være, så som intervaltræning, styrketræning, trail mm.

Træner gruppen gør meget i Pinen og Plagens 3 s'er og den røde tråd. De har 11 punkter som man kan forvente af en træner i klubben:

- **Man får sit hold med op i Støberisalen ved info-mødet**
- **Man løber fra klubhuset søndag ved opstart af nye løbere.**

- Man er inde med sit hold og tager imod, når et nybegynderhold er færdig.
- Man er med, når der er is og fotografering ved campingpladsen.
- Man er med til juletræsløbet.
- Man er med til Apotekets testløb.
- Man er med til Klovnløbet
- Trænere har altid synlig refleksevest/jakke på.
- Man er med til opvarmning.
- Trænerne kommer med en positiv indstilling.

Ved afslutning af et nybegynderhold er det trænerens opgave at de færdige løbere bliver sluset ud på et hold, hvor de kan være med og evt. følge dem i 2-3 uger efterfølgende.

### 3. Fremlæggelse og godkendelse af revideret regnskab

Der stilles spørgsmål til om posteringerne er rigtig bogførte.

F.eks. hvorfor administrationsomkostningerne er så høje?

Da det er forskellige personer som bogfører, så kan det ikke undgås at noget bliver posteret anderledes end det burde. Bente og Chris modtager ikke altid besked om hvor regningen høre til, og så må de tage en beslutning om posteringen.

F.eks. hvis der blive købt borde ind til 100 miles og det står på regningen/bonen, så bogføres de under 100 miles posten. Men i virkeligheden burde regningen nok bogføres under løbsomkostninger eller inventar.

Der bruges mange penge på campingvognen og løbeomkostninger kontra markedsføring. Mon det skule ændres så vi kan tiltrække flere til vores løb?

Medlemmerne er i tvivl om Martin Jørgensen godkender regnskabet, da han ikke har underskrevet under. Det gør han!

**ALLE** stemte for godkendelse af regnskabet!

### 4. Indkomne forslag

Ingen

### 5. Fastsættelse af kontingent

Uændret

### 6. Valg af bestyrelse

Martin Jørgensen og Kira Lundsten Kjærulff har valgt at træde ud af bestyrelsen  
Ruth Lank Andersen fortsætter

- 7. Genvalg:**  
Kaja, 1 år  
Jann, 2 år

Nye medlemmer:  
Inge Strøm, 1 år  
Klaus Kjær Nielsen, 2 år

- 8. Valg af revisorer**  
Tove D. Jensen er valgt

- 9. Valg af to bestyrelse suppleanter**  
Pia Fuglsang er valgt  
Susanne Frandsen er valgt

- 10. Valg af revisorer suppleant**  
Lene Nørgaard er valgt

- 11. Eventuelt**  
Super flot foto bog lavet af Lotte B. og Kira L.K.. Bogen skal bestilles senest d. 6. april 2017 enten via mobilpay til 2811 1690 eller kontant til Lotte  
Pris pr. stk. kr. 150,-

**Dirigenten, Per Nielsen takkede for god ro og orden og roste vores formand, for hans store arbejde!**

**Referent Kira Lundsten Kjærulff**