



### 1. Valg af dirigent

Henrik Lorentzen blev valgt og konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt i henhold til vedtægterne. 37 medlemmer deltog i generalforsamlingen.

### 2. Valg af referent

Liz Haltrup

### 3. Bestyrelsens beretning

Der var ikke udsendt en skriftlig beretning, så beretningen bliver gengivet lidt mere fyldigt i referatet.

Formand **Pia Tonnesens** beretning var ledsaget af fine billeder fra træning, løb, begivenheder, medaljefotografering og ikke mindst festlige sociale sammenkomster:

Sidste års generalforsamling blev afholdt online på Zoom. Vi er glade for at dette års generalforsamling kan afholdes med fysisk fremmøde, hvor vi kan diskutere året, der er gået og ikke mindst slutte af med lidt mad og drikke.

## Foreningen

2021 blev heldigvis et mere "almindeligt" år for Valbyløberne end 2020. Der er atter mere fællestræning og løb i større grupper, selv om vi måtte stå udendørs næsten hele året. Nogle har løbet meget og andre mindre, men de fleste af os er glade for, at vi igen kunne løbe sammen i en løbeklub. Det har stor betydning for mange af os, at der står nogle løbekammerater og venter, at trænerne har planlagt ruten og besluttet dagens løbefokus. Det betyder, at det er lettere at komme i løbeskoene og ud ad døren.

Foreningen Valbyløberne består p.t. af 115 medlemmer. Velkommen til de nye medlemmer i klubben siden sidste generalforsamling. Vi har tilbudt træning 3 gange om ugen fordelt på 5 forskellige hold i året 2021: Gengangerne, Slow Fox, Run for Fun, Fællesskabet og Styrke og Løb i Søndermarken. De enkelte hold kommer jeg tilbage til.

## Bestyrelsen

På sidste års generalforsamling blev Elisabeth Kallermann genvalgt til bestyrelsen og Mette Kaarup Andersen og Rikke Laumann valgt ind i bestyrelsen, hvor de tidligere havde været suppleanter. Pia

Tonnesen og René Nørballe Olsen var ikke på valg. Bente Johansen, Sarah Bech og Ricky Hansson blev valgt til suppleanter. Ricky valgte dog kort tid efter at trække sig fra sin suppleantpost, da han ikke kunne finde tiden til bestyrelsesarbejdet.

I dag består bestyrelsen derfor af følgende medlemmer: Pia Tonnesen, René Nørballe Olsen, Elisabeth Kallermann, Mette Kaarup Andersen, Rikke Laumann, og Bente Johansen samt Sarah Bech.

### **Sommerafslutning**

Klubben holdt et sommerløb i Valbyparken hvor mange glade løbere deltog. Gode og arbejdsomme valbyløbere arrangerede dagen, hvor høj sol og ditto humør gjorde dagen til en festdag, som på alle måder afspejler foreningen Valbyløberne. Alle kan få en god løbe- eller gåoplevelse uanset tempo. Efter løbet var der picnic i græsset med mad og drikke samt mange gode præmier fra lokale sponsorer. Alt fra ølgaver fra Brasserie Valby, gavekort til Lagkagehuset samt alverdens gode naturalier.

### **Årets Valbyløber**

Der er en mangeårig tradition for at kåre Årets Valbyløber på generalforsamlingen. I 2021 var generalforsamlingen som bekendt digital, og kåringen blev flyttet til sommerafslutningen i Valbyparken. Alle medlemmer kunne sende deres forslag til Årets Valbyløber til et særligt udvalg bestående af Janne og Lene Daugbjerg (tidligere Årets Valbyløbere) med begrundelser for, hvem der skulle udnævnes til årets Valbyløber.

Mette Kaarup Andersen blev kåret som Årets Valbyløber, og som noget nyt var der en stor vandrepokal, som næste Årets Valbyløber kan se frem til at have stående.

### **Klassisk valbyløbertræning**

Det blev heldigvis muligt at vende tilbage til klassisk valbyløbertræning i foråret 2021 med fælles opvarmning foran Prøvehallen og med god afstand mellem løberne. Velkomsten går nu på omgang mellem hold Run for Fun og Hold Fællesskabet, ligesom opvarmningen varetages af mange forskellige valbyløbere efter en halvårlig plan organiseret af Janne.

Valbyløberne tilbyder træning på flere forskellige hold:

### **Gengangerne**

Trods pandemi og nødtræning fik Gengangerne med Kirsten Hansen og Erik Kragh ved roret vind i sejlene med en støt voksende gruppe af powerwalkere, som hver gang vendte tilbage til Prøvehallen med røde kinder og jakken lukket op. Et billede af 'fod-gængere' på Facebooksiden blev holdets varemærke. Desværre kunne vi ikke finde trænerkræfterne til at fortsætte med

Gengangerne, så med udgangen af 2021 blev holdet sat på pause. Vi håber, det er et "på gensyn" til et gåhold i Valbyløberne.

### **Run for Fun**

Det perfekte navn for et hold, hvor alle smiler, uanset om der løbes i regn eller sol. Med trænerne Mette Kaarup Andersen, Jeanette Hänel og Nikoline Kjær Jensen.

### **Slow-fox**

Navnet slow-fox borger for løb i roligt tempo med indlagt intervaltræning, bakketræning og tekniktræning. Med trænerne Annette Rude Bruun, Tanja Schang Larsen og Marianne Kristiansen.

### **Hold fællesskabet**

Selvom hastigheden er højere og turene lidt længere, er der også tid og plads til kulturelle indslag og foto. Med trænerne Claus Hoffmann, Janne van Acker, Sophie Krintel og Christian Rahr.

### **Yoga i Søndermarken**

Flere valbyløbere havde efterspurgt yoga, så vi forsøgte med torsdags-yoga med yogainstruktør Hanna Permin i stedet for styrke og løb i sensommeren. Men trods stor opbakning og tilfredshed med træningen vendte vi tilbage til klubbens faste torsdagstræning med Arré Kaban.

### **Torsdagstræning med Arré**

Vi har medlemmer som primært benytter sig af vores torsdagstræning med styrke- og intervaltræning. Der er stor tilslutning og højt humør til meget varieret træning, hvor der altid er mulighed for at få gode råd til forebyggelse eller afhjælpning af skader.

### **Løb og medaljer**

Trods corona har der været mulighed for at deltage i større løb igen. Valbyløberne var repræsenteret ved bl.a. Royal Run, Copenhagen Half og Eremitageløbet ... og mange flere løb: Ser man alene på Carsten Nørreremarks løbsdeltagelse bliver listen lang. Klubben genoptog traditionen med at fotografere deltagere med medaljer fra de forskellige løb.

### **Jubilæumsfest**

Efter mere end et års udsættelse kunne vi endelig holde en fantastisk jubilæumsfest i Café Frem med tre retters mad, fri bar samt ikke mindst et stort liveorkester og dans med et fyldt dansegulv til efter solen var gået ned. Personligt er det første gang, jeg er til en fest, hvor samtlige gæster er ude at danse samtidigt. Stor tak til festudvalget for det store arbejde med planlægning og afholdelse af festen.

### **Mere coronasmitte**

Som formand og kontaktperson i forbindelse med covid-19 har jeg løbende fået henvendelser fra medlemmer, der er blevet smittet med covid-19. Der har været mange ændringer i retningslinjer og krav til smitteopsporing, og det har indimellem været en udfordring. Men stor ros til alle berørte medlemmer, jeg har været i kontakt med, I har været meget konstruktive og imødekommende. Og lad os fortsætte den gode stil med at passe godt på hinanden.

### **Juleafslutning**

Den årlige juleafslutning med gløgg og juleknaas blev gentænkt, da Prøvehallen i slutningen af 2021 var lukket for al aktivitet. Bestyrelsen fandt en ny og kreativ måde at afholde juleafslutningen udendørs på, som var et større logistisk projekt; med fantastisk præcision og opbakning fra trænerne blev det muligt at overraske de fleste af valbyløberne med julegløgg i en gård på Lyshøjgaardsvej. Der var fantastisk stemning, og humøret var så højt, at flere blev i lang tid og havde lyst til at fortsætte, hvis ikke det var pga. kuldegraderne. Tak til juleafslutningsudvalget for en rigtig god juleafslutning.

### **Valbyløbernes egne bidrag til de 3 S'er: Sundt, sjovt og socialt**

Jeanette holdt et surprisearrangement

Torkil overraskede med et penthousetrakterment i anledning af rund fødselsdag

Kim overraskede med nytårsskål i garagen

### **Velkommen til nye medlemmer**

Det er også dejligt at kunne byde velkommen til nye medlemmer og opleve, at der bliver taget godt imod dem – bliv endelig ved med det. Vi skal nemlig værne om den helt særlige kultur, der er bygget op i Valbyløberne over de sidste mere end 10 år, og vi skal ikke lade en pandemi ødelægge det foreningsliv, som er så vigtigt, for at Valbyløberne kan fungere.

### **Garagen**

Vi har intet klubhus men lejer halvdelen af en garage til udstyr, som er købt og indsamlet over de sidste mere end ti år, klubben har eksisteret

## **Trænerne**

Trænerne har vist sig som ukuelige og vedholdende trods coronaudfordringer. Vi er meget stolte over, at Valbyløbernes trænere har været så omstillingsparate og stået klar i de orange jakker, og med højt humør og gode ruter, så snart der var mulighed for at løbe sammen.

I planlægger træningen på de enkelte hold og mødes også to gange om året til fælles trænermøde. I gør et stort og værdifuldt stykke arbejde for, at vi kan få gode løbeoplevelser.

Jeg vil derfor gerne slutte beretningen af med, at vi alle giver en stor hånd til trænerne.

**Der var ingen kommentarer til beretningen, som blev godkendt med applaus.**

## **4. Regnskab for det forløbne år til godkendelse**

(Regnskabet er udsendt med indkaldelsen)

Årsregnskabet 2021 udviser et resultat på 16.218 kr. og en egenkapital på 60.496 kr.

Kassereren gennemgik punkterne i regnskabet. Kontingentet dækker 111 medlemmer. 2021 var stadig præget af coronabegrænsninger noget af året.

- Billig generalforsamling i 2020, som blev afviklet digitalt.
- Der har ingen trænerkurser været
- Klubben betaler kontingent til Dansk Atletik forbund (DAF) og DGI. Formanden oplyste, at klubben nu er udmeldt af DAF på grund af et betydeligt højt kontingent. DAF har i øvrigt været på vej mod konkurs.
- Klubben lejer en garage, som Københavns Kommune lejer halvdelen af, derfor er der både udgift og indtægt på garagen.
- Klubbetøj tæller køb af orange trænerveste samt tryk på det løbetøj, vi køber hos vores udstyrs-samarbejdspartner, CPH Run i Rødovre.
- Det lykkedes at holde jubilæumsfesten mellem nedlukningerne.

**Forsamlingen havde ingen kommentarer til regnskabet, som blev vedtaget.**

## 5. Budget til orientering

(Budgettet udsendt sammen med indkaldelsen)

Ingen planlagte indtægter fra hjælp ved løb.

Forventning om kontingentstigning. (foreslået, se pkt. 6)

Markedsføring: opgradering af hjemmeside – der er ikke resurser i bestyrelsen. Måske blandt de nye medlemmer? Thor Hvid-Olsen melder sig til at kigge på sagen.

Sociale arrangementer er på et minimum: juleafslutning, sommerafslutning, lidt til Hannover, og 1 fest (som mest er egenbetaling).

## 6. Fastsættelse af kontingent

a. Bestyrelsen foreslår kontingent på 350 kr. pr. halvår.

En kontingentforhøjelse har været vendt og drejet mange gange. Vi har tidligere haft indtægt ved hjælpeindsatser ved bl.a. Ironman og Etape København, så det har ikke været nødvendigt at forhøje kontingentet. Det sidste par år har vi ikke haft den indtægt, og hvis klubben skal holde en fornuftig egenkapital, er en forhøjelse på 100 kr. pr. halvår ikke stort.

Kommentar: Vibeke Zachariasen: Der har ikke været en stigning i al den tid, jeg har været med, så det er o.k.

**Forhøjelsen på 100 kr. pr. halvår blev vedtaget med 1 stemme imod.**

## 7. Behandling af indkomne forslag

Der var ikke kommet nogen forslag.

## 8. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter

Bestyrelsesmedlemmer der ikke er på valg:

Elisabeth Kallermann (kasserer)

Mette Kaarup Andersen

På valg til bestyrelsen:

Pia Tonnesen (formand) (ønsker ikke genvalg)

René Nørballe Olsen (ønsker ikke genvalg)

Bente Johansen (suppleant)

Rikke Laumann

Sarah Bech (suppleant)

Karin Hansen stiller op til bestyrelsen

Jeanette Hänel stiller op som suppleant.

Pia Tonnesen ønsker ikke genvalg til bestyrelsen, da hun skal til udlandet og arbejde i en periode.

Ifølge vedtægterne består bestyrelsen af 5 personer. I lige år skal der vælges 3 medlemmer. Dertil skal der vælges 2 suppleanter til bestyrelsen.

De opstillede kandidater blev alle valgt.

**Bestyrelsen består herefter af Elisabeth Kallermann, Mette Kaarup Andersen, Rikke Laumann, Bente Johansen og Karin Hansen.**

**Suppleanter: Sarah Bech, Jeanette Hänel.**

## 9. Valg af revisor og revisorsuppleant

Lene Daugbjerg er genvalg revisor

Claus Hoffmann valgt til revisorsuppleant.

## 10. Eventuelt

**Etape København.** Skal klubben atter melde sig som hjælpere ved Etape København i 2023?

Der blev spurgt, hvor mange hjælpere, der skal stilles med, og hvilke ruter der er planer om. Løbsarrangør har ikke meldt noget ud endnu.

Flere påpegede, at det er et engagement, der kræver meget planlægning og tid. Det er også et løb, hvor flere og flere valbyløbere er løbsdeltagere og derfor ikke kan være hjælpere.

Lene Larsen understregede, at det som løber er enormt rart at blive heppet på af Valbyløberne.

Rikke Laumann pointerede, at det ikke er for pengene, vi gør det. Og at bestyrelsen gerne vil uddelegere opgaven med at organisere vores hjælpeindsats. Bestyrelsen vil melde ud i løbet af kort tid, når der er flere informationer om løbet.

**Runde fødselsdage.** Diskussion om klubbens markering af medlemmers runde fødselsdage, hvor der er tradition for, at fødselaren får et gavekort til den sportsbutik, vi har samarbejde med. Problemet er, at de pågældende ikke altid er til stede, når de skal hyldes og modtage gavekortet, og hvad gør man så med gavekortet? Skal vi i det hele taget blive ved med de gavekort? Henrik Lam og Claus Hoffmann synes, det er noget pjat, og at vi kan undvære dem, men stemningen var, at de fleste synes, det er dejligt at modtage en gave fra klubben. Sarah Bech vil gerne overtage tjansen med at finde en måde at arrangere det på.

**Trænere.** Claus Hoffmann mindede om, at der altid er plads til flere trænere på holdene og opfordrede medlemmerne til at overveje en trænertjans, hvor man naturligvis får den nødvendige hjælp og vejledning. Og man slipper for opvarmertjans.

**Weekendtur.** Ricky Hansson spurgte, hvordan det egentlig gik med planerne om en træningsweekend i Faxe, som den tidligere formand, Kirsten Hansen, havde stillet i udsigt. Pia Tonnesen erkendte, at den tur i hvert fald indtil videre er sparket til hjørne.

Herefter var der ikke flere, der ønskede ordet. Pia Tonnesen takkede for samarbejdet i bestyrelsen og takkede de afgående bestyrelsesmedlemmer. Dirigenten takkede for god ro og orden.

Ref: Liz Haltrup



