

Årsmøde i LIUF Løb d. 23 jan. 2019.

Traditionen tro afholder vi årsmøde, det der førhen hed Generalforsamling, hvor vi ser tilbage på året der gik og ser frem på aktiviteter i det kommende år.

Liuf gennemgik en strukturændring i slutningen af 2017, og denne ændring skulle nu være fuldt indfaset, ledelsesmappen er blevet opdateret, den kan læses på hjemmesiden. Der afholdes kun en generalforsamling i LIUF, og alle afdelinger afholder således et års-afdelingsmøde, hvor medlemmerne bliver orienteret om afdelingens aktiviteter og økonomi.

Vi afholder ikke valg til bestyrelse, der afholdes kun valg på den kommende generalforsamling, men alle afdelinger finder frem til navne på dem de ønsker skal sidde i afdelingsudvalget, og disse navne indstilles til hovedbestyrelsen. Vi må selv bestemme hvor mange repræsentanter vi ønsker i vort udvalg.

Vi har i 2018 været 7 personer, Jan har meddelt at han ikke ønsker at fortsætte, vi har talt med Per Højen og han indtræder gerne i bestyrelsen, skulle der være flere tilstede eller er der andre forslag her i forsamlingen så sig frem, man kan også lige tænke over det og bagefter komme og sige til. Efter generalforsamlingen hvor det endelige valg finder sted, konstituerer udvalget sig selv med Formand, næstformand, kasserer samt sekretær og menige medlemmer.

Der afholdes generalforsamlingfebruar 2019.

Hovedbestyrelsen består i dag af 4 personer, der er kun en der har sagt ja til at genopstille, dette er et stort problem. ER DER NOGEN HER DER KAN PEGE PÅ EN KANDIDAT SÅ SIG FREM.

Når vi ser tilbage på 2018 synes vi det har været et spændende og ikke mindst et aktivt år med mange aktiviteter.

Løbestart har igen i år været en stor del af vores afdeling. Vi havde et ønske om at fortsætte med løbestart om torsdagen og om søndagen.

Klub holder fast i onsdag og søndag som faste træningsdage.

For at mange af de etablerede løbere ikke alle skulle flytte til om torsdagen og blive en del af løbestart, indførte vi onsdag og søndag fartholdere. Det vil sige vi har 2 fartholdere om onsdagen samt om søndagen, og derudover har vi 2 løbestart hold om torsdagen samt søndag. Herudover har vi som alle ved et hold 3 med de lidt mere etablerede løbere, der er en hurtigere gruppe og som selv klarer sig uden hjælp.

Desværre var det lidt omtumlet i starten og det resulterede i at Arne som koordinerende træner meddelte at han stoppede men at han gerne ville fortsætte med at være behjælpelig. Vi har så alle bidraget med at være behjælpelige da vi hurtigt erfarede at det ikke var nemt at koordinere træningen uden en koordinerende træner. Som tiden er gået har det set ud til at det i dag

fungerer , men vi er glade for at Martin Højen har sagt ja til at være koordinerende træner her i det nye år. Vort Trim hold gik desværre i opløsning, der var ikke plads til nye trimmere, der ønskede at gå en tur sammen og have lidt socialt samvær under gåturen. Her på det sidste har Arne meldt sig på banen og forsøger at få lidt gang i et trim hold onsdag samt søndag.

Året startede ellers ud med at vi sagde ja til at være med i et projekt under DGI et netværksprojekt med deltagelse af andre løbeklubber som bl.a. skulle hjælpe os med , hvordan holder vi på medlemmerne, og hvordan får vi flere medlemmer. David Møller fra DGI som stod for projektet, kom også forbi og løb med en søndag for at danne sig et indtryk af hvordan det fungerede hos os. Der er desværre ikke sket mere i dette projekt da DGI har haft travlt med flere andre ting. Vi havde vist forventet os lidt mere af dette tiltag.

Den 4 april holdt vi et informationsmøde for nye løbestartere og så selvfølgelig frem til at der ville møde mange op, der kom flere nye og enkelte af dem dukkede også op igen om søndagen.

Søndag d. 8 april holdt vi standerhejsning og opstart af løbestart samtidig. Vi sluttede af med at byde på en kop kaffe med kage eller en sodavand / øl efter endt løbe / gåtur. Der var heldigvis en del nye ansigter.

Vi havde igen i år sagt ja til at stå for fortræningen til årets Grundlovsløb. Første fortræning var onsdag d. 25 april og så de næste 5 onsdage. Uheldigvis havde Hjørring Handelsstandsforening valgt den 25 april til at afvikle et gadeløb, hvilket kunne ses på antallet af fremmødte, men de følgende onsdage steg antallet af deltagere. Igen i år stod vi for alt det praktiske, opsætning af KM skilte, opvarmning, tidtagning samt væskedepot. Vi blev belønnet med et beløb på 8.000 kr. for indsatsen.

21 maj blev vores Kronprins 50 år og det blev fejret med et løb i 5 byer, hvor Kronprinsen løb med alle steder. Starten var i Aalborg og vi havde købt 50 startnumre. Vi havde en festlig dag med godt vejr. Startede om morgenen med toget til Aalborg , nåede at høre taler, se Kronprinsen løbe vores tur, og bagefter gik vi til Kildeparken og løb en lidt længere tur, afsluttede i Kildeparken med at spise vore indkøbte Sandwich og drikke en sodavand/ øl inden vi tog turen med toget hjem igen. Så kunne vi nå at se Kronprinsen i fjernsynet da han afsluttede løbedagen med 10 km. i København.

Erhvervsstafetten blev i år afholdt d. 1 juni, og da vi selv er medarrangør af dette arrangement kræver det en del af os alle sammen. Vi står for ruterne samt opmærkning af disse, og der skal også være en del vejvisere på ruterne. Vi skal også hjælpe med at opsætte det store telt samt pakke det sammen igen. Opsætningen torsdag aften gik smertefrit, for da jeg om morgenen kom for at aftale med elektrikereren om opsætning af el, var teltet allerede rejst så jeg kunne meddele at de der havde lovet at give en hånd med at de kunne holde fri. Løbet blev afviklet på en fredag hvilket gjorde det nemmere at skaffe hjælpere til nedtagningen om lørdagen. Alle der stod som vejvisere blev inviteret med til den efterfølgende spisning. Vi havde besluttet at for medlemmer af

LIUF Løb var prisen sat til 50 kr. Det koster 750 kr. pr. hold at deltage, men vi føler at da i alle er flinke til at give en hjælpende hånd med, når vi har brug for det synes vi dette er en belønning. Vi blev belønnet med 15.000 kr. for vor indsats.

Grundlovsløbet blev afholdt d. 5 juni og vi havde igen været i det flinke hjørne og besluttet at alle medlemmer kunne deltage Gratis hvis man tilmeldte sig inden 1 maj. Derfor kunne vi også bagefter stå med pokalen for det største hold, igen et godt fælles arrangement der blev afsluttet med fællesspisning for egen regning på restaurant Mongolian.

Den 10 juni afviklede vi vor årlige sandwichtur, vi havde spurgt Havstrygerne om de kunne arrangere nogle løberuter i deres område, men det kunne de ikke overskue, så vi blev enige om selv at stå for udflugten. Vi kørte til Tversted Klitplantage og genbrugte de ruter vi havde benyttet for år tilbage og efter løb / gåtur spiste vi vores medbragte sandwich og fik en tår saft/ sodavand eller en øl. Igen var der stor tilslutning og vejret var fint med strålende sol. Nogle kunne ikke få nok og valgte at gå tilbage til Hjørring, men vejret gjorde vist til da regnen kom at de tog toget hjem fra Hirtshals.

22 juni var der Coast 2 Coast, og vi havde igen sagt ja til at være behjælpelig med at stå for Skallerup Klit, med de opgaver der medfølger der. Under Ib Rævdal's ledelse med en god nedskrevet manual gik aftenen uden de store problemer, og vi var færdige med oprydningen omkring kl. 23.00. Indsatsen blev belønnet med 16.000 kr.

Stafet for Livet blev igen afholdt ude ved golf-området d. 29 august. Som lovet rejste vi vort store telt, som vore medlemmer kunne anvende til at spise og sove i. Deltagerantallet var faldet væsentligt, og vejret var ikke ligefrem med afviklingen, regn og blæst holdt nok mange fra at deltage, da der året før også havde været dårligt vejr. Vi fik heldigvis pakket sammen søndag morgen i tørvejr, og jeg kunne køre traileren på plads allerede kl. 10.00.

29 august kørte vi igen til DHL stafet i Aalborg. Vi havde hyret en bus "Hans Erik" og kunne tage af sted i fællesskab, der er lidt hyggeligere end hvis vi skulle køre i mange biler. I år havde vi besluttet at det skulle koste 150,00 kr. at deltage. Bussen skal betales, startgebyr pr. hold 750,00 kr. samt leje af telt. Vi havde 6 løbehold og 1 trimhold, det kneb med at få nok deltagere.

I Hjørring sker der mange ting, og Hjørring vandselskab/ Kommune havde kontaktet mig for at spørge om vi kunne være behjælpelig ved indvielsen af et nyt vådområde i NV. Her er der blevet anlagt et nyt opsamlingsbassin til regnvand, og med gode vandre/gå stier omkring i området. Vi skulle stille med nogle løbere til at guide rundt og løbe eller gå en lille tur. Jeg tror jeg talte ca. 40 medlemmer der var mødt op, og vi har nu lavet en løberute der ud omkring i området, det er ikke helt færdigt endnu, så hvis det regner meget kan man godt få våde fødder.

16 september blev der afholdt DM i ½ maraton i København. Dette er et superarrangement, virkelig professionelt arrangeret af Sparta, og med ca. 23.000 til start og med en totalt afspærret rute rundt i København er dette et godt arrangement. Vi var flere her fra der deltog, og vi havde bl.a. et hold der stillede op til DM i aldersgruppen 65 - 70 år. Sølvrævene stod der i avisen dagen efter, det lykkedes os at erobre en sølvmedalje som hold. Individuelt blev det til en bronzemedalje samt 7 og 95 plads.

Week-enden efter d. 22 september stod vi igen som arrangør af Beierholm trail løb i Tornby. Det blev et vellykket arrangement, selvom vejret gjorde til at det med telte var lidt problematisk. Der blæste en lidt for kraftig vestenvind, men det lykkedes alligevel at gennemføre arrangementet til tror jeg nok alles tilfredshed, og samtidig gav et også en skilling i kassen.

Første søndag i december afholder vi julemærkeløb, og her inviterer vi andre klubber. Igen i år kom Havstrygerne med en del deltagere, vejret i dagene op til, havde gjort at vi undervejs ændrede lidt på de planlagte ruter, så vi ikke løb gennem mudder og store vandpytter. Det blev afsluttet med Gløgg og æbleskiver, og da det er gratis samlede vi ind og satte ny rekord med 4650 kr. som er blevet skænket til julemærkehjemmet i Hobro

Året sidste løb er traditionen tro vort nytårsløb. Her løber vi kl. 10.00 en rute på ca. 8 km. med indlagte depoter hos medlemmer der byder på en småkage og måske en lille en. Efter hjemkomst til klubben serveres der en sildemad samt varm leverpostej med en lille snaps og en øl eller sodavand.

Året har også budt på klubmesterskab, og vi havde i år ændret systemet således at løbene blev afviklet om søndagen. Dette for at vi gerne vil have løbestarterne til at deltage.

Klubmesteren blev fundet Tillykke til Peter Nielsen der vandt titlen.

27 maj konstantløb, 12 august crossløb, 9 september 6 km. landevej.

Løbestart blev afsluttet med anderledes løbedag. Der var lagt op til lidt sjov, og deltagerne blev blandet og opdelt på 5 hold, og så gik det ellers rundt i parker mm, og der var forskellige opgaver der skulle løses. Der vist grinet en del undervejs, bygge en mumie i Christiansgave, fotografere forskellige dyr i Svanelunden, bygge papirskibe i Kilden, tælle trappetrin i udsigtstårnet, fotografere bare tæer i springvandet på Springvandspladsen, det hele blev afslutte med pølser og tilbehør på grillen i vores fællesskur.

Der har også været afholdt trænerkurser for de der ønskede, kurserne blev afholdt her i Lundergaard, da cafeteriet er lukket, skulle vi selv stå for forplejningen, og det gik uden de helt store vanskeligheder.

Der er også blevet afholdt spontan grillfest i september, igen var vejret vist ok.

Som i alle ved er der i dag stor konkurrence imellem de mange forskellige klubber og idrætsgrene i dag. Vi har i 2018 været 140 medlemmer og det er en mindre tilbagegang. Det er ikke kun os der har mistet medlemmer, det går igen inden for flere idrætsgrene.

Hvad er det vi kan tilbyde vore medlemmer, nogen mener det er dyrt 350,00 kr. for et år's medlemskab, hvoraf vi skal betale 125,00 kr. pr medlem til hovedforeningen.

Vi har i år betalt gratis Grundlovsløb , billigt at deltage i erhvervsstafetten kun 50 kr., kun 150, kr. for deltagelse i DHL stafetten , gratis Sandwichtur, flere løb afsluttet med en pølse på grillen incl. drikkevarer, og vi kan tilbyde løbetøj til fornuftige priser. Herudover får man et godt kammeratskab alle øvrige medlemmer imellem og uanset køn og alder.

Herudover råder vi i dag over et godt team af imødekommende og veluddannede trænere.

Planer for år 2019.

Vi vil igen starte løbestart op.

Martin Højen vil være koordinerende træner, og er i fuld gang med planlægningen.

Vi har igen i år sagt ja til at hjælpe i revyen med pålægning af tæpper, det bliver en onsdag aften 10 april.

Grundlovsløbfortræningen er også på programmet.

Hjælp ved Erhvervsstafetten

Hjælp til Coast 2 Coast med Skallerup klit.

Klubmesterskab igen.

Vi har besluttet at lave en fællestur til DM ½ maraton i København. Der er kommet pris på bustransport samt der er reserveret værelser på Danhostel. Da det er et DM arrangement kan vi få økonomisk tilskud til bustransport.

DHL Stafetten i Aalborg.

Sandwichtur igen

Beierholm trail i september.

Grillarrangementer kan være en mulighed, aftales med Petanque så der ikke opstår misforståelser.

Anderledes løbedag som afslutning på løbestart sæsonen, der tændes op under grillen.

Økonomien vil blive gennemgået af vor kasserer Steen Hansen.

Til sidst tak for godt samarbejde til kollegerne i bestyrelsen, stor tak til Jan for det arbejde han har gjort gennem årene i bestyrelse, og stor tak til alle jer trænere der gør et fantastisk stort stykke arbejde, og selvfølgelig jer alle fordi i gang på gang stiller op til at være behjælpelige når vi mangler hjælpere til at udføre de mange forskellige opgaver vi giver os i kast med.

Efter gennemgang af økonomien er der åbent for diskussioner.