HELSINGØR LØBE-, MOTIONS- OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - www. hsok.dk

Referat fra generalforsamling i HSOK onsdag den 12. marts 2025.

Deltagere: Medlemmer af HSOK. Der deltog ca. 60 medlemmer i generalforsamlingen.

1. **Valg af dirigent.**
   Formand Peter Balstrup bød velkommen.
   Bjørn Thygesen valgt til dirigent.
   Dirigenten konstaterede at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt.

2. **Formandens beretning.**
   På første bestyrelsesmøde organiserede bestyrelsen sig og drøftede formål, forventninger, ansvar, indsatser mv.
   Bestyrelsen har lavet et årshjul så vi har overblik over vores nye og tilbagevendende indsatser i bestyrelsen.
   VI har haft fokus på at styrke kommunikation så medlemmerne er up-to-date med, hvad der foregår. Vi satser på et månedligt nyhedsbrev, hjemmesiden bliver pudset af og vi laver løbende opslag på facebook.
   Bestyrelsen har haft fokus på økonomien. Blandt andet fordi alderen af klubbens medlemmer er stigende. Og naturlig afgang kan medføre fald i medlemstallet. Økonomien skal kunne klare en medlemsnedgang, men vi vil arbejde for at øge medlemstallet. I 2024 var der 11 indmeldelser og 4 udmeldelser af klubben. Så netto var der nettotilvækst på 7 medlemmer.
   Vi har arbejdet med at kortlægge vores interessenter. Herunder hallen, andre løbeklubber, dagbladet (som har været flinke til at bringe vores artikler).
   Forbedring af klubgården. I 2024 har vi installeret internet. Der har været klubdag med mindre reparationer. Vi vil sat se på at gøre foreningen og vores aktiviteter mere kendt.

3. **Beretning fra relevante funktionsområder**

3.1 Løbeafdelingen ved Michael Renner Knudsen

- I løbeafdelingen har vi primært holdt fast i de traditionelle punkter men også set et par nye tiltag.
- Vi har de faste ugentlige træningspas. Dvs. mandage, tirsdage og onsdage kl. 17 og lørdage kl. 11. Det er positivt at se, at der er kommet ny trænere på om onsdagen. Tak til alle jer. En stort tak til Jørgen Olsen for at udarbejde og opdatere løbeprogrammet for os lige ud løbere.
- Vi ser også flere og flere benytte sig af motions rummet i Helsingør hallen. Nogle har skader så de ikke kan løbe men godt kan flytte jern m.m. Andre kombinere løb og styrke træning. Jeg tror personligt, at det er godt at kombinere de to discipliner.
- Også en stor tak til alle hjælpere omkring afviklingen af Kvindeløb, Klubtieren og Kronborg stafetten. Til både kvindeløb og klubtieren (nu også med 5 km) havde vi et stigende antal deltagere. Lad os se om vi kan gøre det endnu bedre i år.

- Af løb af mere social karakter havde vi de årlige ture rundt om Gurre Sø (Jul) og Bondedammen (Nytår).
- I 2024 deltog vi også i flere forskellige løb. Vi vandt igen Kronborg Stafetten med Henrik P, Sune, Martin H og Martin O. De tangerede igen rekorden med 13 runder. Stærkt løbet.
- Henrik og Sune deltog også i Frostcup.
- Klubmester for herre på 10 km blev igen Sune Larsen foran Henrik Petersen. Hos kvinderne fik vi også samme vinder, Soon Ae Cho, som i 2023.
- HSOK løb er også mere end bare løb. F.eks. om onsdagen hvor aktuelle temaer m.m. bliver debatteret over en kop øl eller to. I 2024 afholdte vi også en sommerafslutning og den årlige fest efter VM (klubmesterskab) på 10 km.

3.2 Orienteringsafdelingen ved Birgitte Krüger suppleret af Laus Seir Hansen:

Arrangementer 2024:

- Tre skåninge og 1 dansk. Rolf stævneleder ;Laus banelægger samt en masse hjælpere
- SM mtbo. Mette stævneleder Laus banelægger
- Sjov og leg for børn og familier. Lene Bohse Birgitte m. hjælpere
- Politiløb. Birgitte stævnechef Flemming W banelægger

Træning:

- Månedens bane. Teamet omkring det er Laus Flemming W Jan Bjørre.
- Træningssøndage og tirsdage. Heldigvis har flere lyst til at lave gode baner til os.
- Træningsudvalget består af Lene Bohse Jonas
- Gråsokkerne der mødes hver fredag

Konkurrencer flere har deltaget i:

- Vintercup, Påskeløb i Jylland, divisionsturneringer, sommercup, sensommercup VM for veteraner i Finland, Høst open på Bornholm samt diverse a,b og c løb i østkredsen. SM og DM. Medaljer er hevet hjem af Lene, Rolf, Marie og Jørgen
- Samtidig foregår der en masse i kulissen med små teams der sørger for at ting sker og at der er liv i o-sporten i klubben. Det kunne være fedt om flere gad tage initiativer og ansvar. Det ligger på få hænder som det er nu.

4. Kassererens beretning.

Regnskabet er sendt ud til alle medlemmer pr. mail. Kassereren havde meldt afbud til mødet.

Formanden gennemgik regnskabet med følgende bemærkninger.

- Regnskabet er gennemgået og bilag er tjekket stikprøvevis og fundet i orden af revisorerne. Der blev på gennemgangen aftalt, at der skal være fokus på kontiene: o-service og ubetalte fakturaer da de er steget. De vil blive gennemgået særligt i den næste tid.

- 2024 sluttede med overskud på 13.908,- kr.
- Afholdelse af 3 skåninger og en dansk gav større overskud end i 2023. Kvindeløbet og Hamletløbet havde flere deltagere end i 2023, hvilket gav et større overskud i 2024. Afholdelse af o-løb for politiet samt frivillige medlemmer der hjalp ved afholdelse af Fox-trail, gav penge til klubben. Det samme gjorde Kronborgstafetten og SM for MTBO.

- Der har været stigende salg af o-kort og flere løb i nærskovene. Faldet i udgifter til o-kortfremstilling skyldes blandt andet, at der ved fx ved afholdelse af MTBO-løb og "3 skåninger og en dansk", er købt trykning af kort eksternt.

Der blev spurgt til antallet af hjælpere til Hamletløbet og udgiften til indkøb af pølser til hjælpere. Bestyrelsen lovede at have fokus på niveauet for forplejning.

Regnskabet blev godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag.

Bestyrelsen har forslag om ændring af vedtægterne. Forslaget er sent til klubbens medlemmer forud for mødet. Klubbens venner har givet kommentarer som er indarbejdet i det udsendte forslag.

Ændringsforslaget indeholder blandt andet ændring af klubbens navn til HSOK. Desuden er klubbens formål opdateret, så klubben andet kan rumme flere forskellige motionsformer.

Der var ingen kommentarer til ændringsforslagene. De nye vedtægter blev vedtaget.

Generalforsamlingen blev sat på pause for at nyde friskbrygget kaffe og og lækker hjemmebagt kage (Ulla og Co. har tryllet igen – tak til dem).

6. Fremlæggelse af aktivitetsplaner.

6.1 Bestyrelsens indsatser i 2025

Bestyrelsen vil i 2025 fortsætte aktiviteterne og indsatser som beskrevet under beretningen
Vi ar i gang med at undersøge mulighederne for at udskifte gulvet i en del af klubgården.

6.2 Løbeafdelingens indsatser i 2025:

- I forhold til 2024 er vi nu startet op med trail løb. Powerwalk er stadig under evaluering. Vi overvejer også at lave en lille løbsserie sammen med Skovløberne og Tikøb.
- Ellers holder vi fast i alle de aktiviteter vi allerede har på programmet. Nye ideer er mere end velkomne. Det er bare at tage fat i en fra bestyrelsen.

- Vi vil igen i år afholde Kronborg Stafetten, Kvindeløb og Klubtieren (som også er klubmesterskab) med både 5 km og 10 km.
- Vi får i år også brug for hjælpere til disse løb.
- Vi så i 2024 en lille tilgang af medlemmer i løbeafdelingen. Vi håber dette kan fortsætte i 2025.
- Bestyrelsen har også drøftet at afholde en klubaften omkring trænings programmer. Når/Hvis dette måtte blive aktuelt vil vi dele yderligere information.
- I 2026 er der vm i halvmarathon i København. Klubben har mulighed for at tilmelde deltagere, selv om løbet er "lukket". Interesserede løbere skal melde sig til senest den 20. marts. Der kommer opslag i klubben.

Det blev foreslået at få en ud og fortælle om mulighederne for ungdomsarbejde.

6.3 Orienteringsafdelingens indsatser i 2025

- Der er ikke så mange der byder ind som stævneleder. Derfor ikke for mange arrangementer.
- Vi deltager i årets divisionsmatch hvor den første ligger i Tokkekøb hegn 13.4 og sidste tilmelding er 7.4
- Familieorientering x 3 her i foråret
- Tre skåninge og 1 dansk i år med stævneplads på Skolen i Bymidten i Juni.
- Politiløb i år med Mogens K som banelægger i oktober.
- Rolf laver skoleorientering efter vi har fået henvendelser.
- Forhåbentlig fortsætter teamet omkring månedens bane?
- Forårets træningsløb er i kalenderen.
- Ny ansvarlig for Find Vej søges Tre baner +flytte pæle.
- Vi ved endnu ikke om der er MTBO i efteråret.

7. Fastlæggelse af kontingent.

Bestyrelsen har foreslået at fastholde nuværende kontingent. Dette blev vedtaget.

8. Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant.
Følgende medlemmer er på valg:

- Birgitte Krüger
- Laus Seir Hansen
- Michael Renner Knudsen
- Jacob Wrisberg
- Birgitte Andersen (Kasserer)

Formand Peter Balslev var ikke på valg.

Alle medlemmer blev genvalgt.

Kirsten Ellekilde og Henrik Petersen ønsker at fortsætte som revisorer. Sune Larsen vil gerne fortsætte som suppleant.

9. Eventuelt.

9.1 Jacob Wrisberg orienterede om det igangværende arbejde med realisering af Naturnationalparken i Teglstrup Hegn.

10. Tillykke og TAK til det nye æresmedlem.

Jakob Vang og Jørgen Jensen blev udpeget og hædret som æresmedlemmer.
Jakob har stået for al korttegning og opdatering i 33 år. Hver rævegrav, sten og krat er registreret og tegnet. Jakob blev medlem i 1989 og begyndte korttegning kort efter. På noget der hed edb :)
Jørgen Jensen Har stået for skiafdelingen, han har været kasserer, være sport-ident-mester og meget mere. Jørgen blev medlem da klubben holdt til i roklubben. Det er muligvis 1960-erne.

11. Året 2024's mest initiativrige udviklingsprojekt, udpeger vi.

De nominerede er
Per Winfeldt med team som laver kronborgstafetten,
Iden med og holdet og bag månedens bane
Familieorienteringsprojektet.

Vinderen blev Familieorienteringsprojektet og særligt Niels Bose, Birgitte Krüger og Lene Nielsen.

12. Tak for i aften.

Dirigenten takkede den siddende bestyrelse.

Formanden takkede for takken og takkede dirigenten for at sikre god ro og orden under generalforsamlingen.

Generalforsamlingen sluttede med at råbe et trefoldigt hurra for HSOK.