Referat fra Generalforsamlingen i HSOK onsdag den 18. marts 2026 kl. 19 – 21 i klubgården Gl. Hellebækvej i Helsingør.

Formanden og forsamlingen mindedes medlemmer som er gået bort siden sidste generalforsamling.

1) **Valg af dirigent og referent**
   John Steenfeldt-Jensen valgt som Dirigent
   Jacob Wrisberg valgt som referent.

   Dirigenten konstaterede at Generalforsamlingen var lovligt indkaldt i overensstemmelse med foreningens vedtægter. Dagsorden nedenfor er i overensstemmelse med foreningens vedtægter.

2) **Bestyrelsens beretning.**
   Klubben generelt – ved formand Peter Balstrup
   Bestyrelsen har haft fokus på samarbejde og styrkelse af den indbyrdes kommunikation med fx messenger mellem møderne. Vi har arbejdet med fokus ud fra de nye vedtægter og kommunikation via de sociale medier. Vi har arbejdet med vores interessenter; herunder kommunen, DIF, DAF og DOF. Og de muligheder som de tilbyder. VI har haft tilsyn fra kommunen. Referatet er tilgængeligt. Ved tilsynet fortalte kommunen blandt andet om muligheder for tilskud af forskellig slags og om klubgården. Herunder kommunens ansvar for drift. I 2025 var frivillige i klubben inviteret til arrangement med støtte fra Østfifterne.

   Niels orienterede om drift af klubgården. Herunder administration af nøgler, som er registreret med udlæg, nøgleholder mv. Udlån af klubgården, som koordineres via kalender på væggen. Bemærk dog at aftaler skal konfirmeres af Niels. Vi har fået nyt gulv med nye reoler og skærm. Vandet er ordnet så der nu er varmt vand i hanerne, når man forventer det. Vi overvejer renovering af lamperne i loftet og renovering af adgangsområdet så adgang for handicappede forbedres.

   Løbeafdelingen
   Michael Rener Knudsen orienterede fra løbeafdelingen
   Vi følger det faste træningsprogram – og tak til Jørgen Olsen for at lave det. Dvs. primært mandage, tirsdage og onsdage kl. 17 og lørdage kl. 11. Hele programmet kan ses på Facebook gruppen HSOK Løb og på hsok.dk. Programmet baseres på interne trænere (Jørgen, Henrik P, Lisbeth E, Kristian E, Ole Larsen, Martin O, Michael RK, Niels F, Jens K, Bjørn T, Søren C, Ivan B, Sun L, Ole K, Jesper M, Kirsten E). Tak til alle jer.
   Motions rummet i Helsingør hallen bliver også flittigt brugt. Det er et godt alternativ, hvis man er skadet, men også godt for at undgå/forbygge skader.
   Kvindeløb, Klubtieren og Kronborg stafetten blev også afviklet og det kunne heller ikke lade sig gøre uden hjælpere. En stor tak til alle jer (Ivan B, Niels F, Søren C, Jesper M, Jacob W, Rikke C, Jørgen O og flere). Vi havde lidt faldende tal i forhold til 2024. Vi må igen lægge os i selen for at gøre det bedre i 2026. Alle konstruktive forslag er velkomne.

Gurre Sø (Jul) og Bondedammen Rundt (Nytår) var igen på programmet og der var god opbakning. Det er efterhånden traditioner, der går mange år tilbage.

HSOK vandt igen, igen Kronborg Stafetten med Henrik P, Sune, Martin H og Elias. De tangerede igen, igen rekorden med 13 runder. Stærkt løbet. Måske HSOK kan blive udfordret i år.
Henrik, Sune og Ole K deltog også i Frostcup. Der har også været deltagere i andre eksterne løb f.eks. halve- og hele maraton.
Klubmester for herre på 10 km blev Henrik Petersen foran Sune Larsen. Henrik fik derved revanche for 2024, hvor det endte lige omvendt. Hos kvinderne havde vi så vidt jeg kan se ikke nogen deltagere i 2025. Det må der laves om på i 2026.
Udover at løbe holder vi også fast i det sociale. Det kan være at gå til fodbold, onsdagsdebatten over en kop øl eller vand, sommerafslutning, Klubmesterskab efterfest mm.
Til sidst må selvfølgelig også nævnes Royal Run. Det er en kæmpe opgave for HSOK og startede allerede op i August 2025. Mange fra HSOK er involveret og der lægges rigtig mange timer i dette projekt.

<u>O-løbsafdelingen</u>
Laus Seir og Lene Jensen orienterede fra Orienteringsafdelingen.
Sammen med Helsingborg sok afholdt 3 skåninger og 1 Dansk den 14 juni, det var by og parkløb med stævneplads på Helsingør byskole. Der var ca. 550 deltagere, noget mindre end der plejer, måske fordi broløbet var samme dag. Rolf Lund var stævneleder som sædvanligt.
Vi afholdt også Politiets mesterskabsløb, med træningsløb for klubbens medlemmer bagefter, Mogens Kirkeby var banelægger, der var ca 40 deltagere.
Der har været 10 træningsløb i løbet af året. Som noget nyt har vi prøvet familieorienteringsdag, med en lille o-bane og pølser, sodavand og lidt præmier.
På 6 år kører månedens bane på skinner, med et stærkt team. Flemming Wendelboe sætter poster ud, Jan Børre tager posterne ind, Jakob Vang sætter banerne op og printer dem ud, så de kan hentes i klubgården, Laus Laver banerne. Der er anslået omkring 50 løbere der bruger det hver måned, der i blandt løbere fra andre klubber som indbetaler 25 kr. for anstrengelserne.
En afdeling af klubben er de grå sokker, som løber hver fredag kl 9.30 i en af kommunens skove og spiser frokost i klubgården bagefter. Der er et gennemsnit på 30 hver gang, alderen er fra 67 til 95 år.
Mesterskaber har vi også deltaget i og selvfølgelig også taget medaljer.
Dm lang i Tisvilde blev: Lene Jensen nr 1 i dame 65. Rolf Lund nr 2 i H 65. Jørgen Jensen nr 3 i H 85
Dm stafet i Tisvilde: I H 65, blev Laus Seir, Flemming Wendelboe og Rolf Lund nr 2
Dm mellem i Rebild bakker: Jørgen Jensen nr 1 i H 85, Laus Seir nr 2 i H 65,
Dm i mtb-orientering i Kårup skov: Laus Seir nr 2 i H 60.
En Håndfuld var til WM masters i Spanien: Lidt af de bedste resultater: Lang distance, Jørgen Jensen nr 4, Mellem, Rolf Lund nr 5, Kirste Ellekilde nr 9 i sprint og nr 10 i mellem.
Lene Jensen og Inge Olsen var også med og gjorde det godt i de store felter.
Divisionsmatch: Vi Landede igen i 4 division efter 3 matcher deltagere på 28, 25 og 28 i den sidste match.
Korttegningen står Jakob Vang for, med mellemrum går han bogstaveligt, alle vores kort igennem.
Vi er gået over til et nyt tegneprogram, Ocad. Jakob har konverteret alle vores kort over til det nye

program. Et kæmpe arbejde, som han skal have stor tak for.

Sidste år lavede vi i alt 5 orienteringsarrangementer om søndagen for familier med børn og for voksne begyndere. "Vi", var Birgitte Kryger, Niels Bohse og Lene Jensen, og fik yderligere hjælp på dagene af flere fra klubben. Det var dels for at promovere orienteringssporten og bevægelse i naturen, dels for at få flere medlemmer. Vi havde i forvejen fra 2024 en del mail adresser fra børneløb med børnefamilier. Denne gang skulle det også henvende sig til voksne begyndere. Folk kunne starte mellem kl 10 -11 og der var lette og mellemsvære baner. Der fra 20 – 29 deltagere pr gang, ca halvdelen børn/voksne. Der kom kun få voksne begyndere uden børn. Mindst tre af gangene havde vi almindelig orienteringstræning for klubbens medlemmer, der var henholdsvis 20-14-9 deltagere.
Der blev afholdt 5 træningsløb i forsommeren på tirsdage. Deltagerantallet var12 i gennemsnit. I eftersommeren blev afholdt 8 træningsløb, incl. Politiløbet ved Mogens Kirkeby. Deltagerantallet var på 17, 14, 20, 14, 12. Tre af løbene brugte vi Østkredsens tekniktræning "OTØ banerne", som tilfældigvis var lagt i vores nærskove. Stor fordel da baner var lavet og poster sat ud, på nær på begynderbanen. Der var 9 deltagere pr gang.
Stor tak til at alle dem som var banelæggere og hjælpere til arrangementer i 2025.

3) Fremlæggelse af regnskab.
Kassereren fremlagde klubbens regnskab for 2025.
Kassereren gennemgik regnskabet. Regnskabet er sendt ud til medlemmerne. Det er godkendt af revisorerne. Hovedindtægten er vores kontingent. Desuden har der været et forhøjet tilskud fra kommunen (det kan vi ikke forvente fremover). Østifterne har givet tilskud til frivilligarrangement. Desuden har vennerne givet tilskud til blandt andet nyt gulv. Der er også en lille indtægt på salg af kort og fra Kronborgstafetten og tre skåninger og en dansk. Kvindeløbet og hamletløbet giver ikke så meget indtægt, men hensigten med dem er at holde et godt arrangement og ikke at tjene penge. Søren og Henning gør rent. Udgift til klubgårdens nye gulv, skærm, mm. Internetudgiften er lidt høj, men betalingen dækker både 2024 og 2025. Betaling til forbund og diverse administration. Der har været lidt mere aktivitet til ungdomsaktiviteter og materialer som vi kan benytte fremover. Arrangementer; nytårskur, generalforsamling mv. Udgifter til Royal Run.
Vi ender med et underskud på 39.000 som primært skyldes en øget udgift til klubgården og udgifter til Royal Run som forventes at komme ind igen.
Niels Frederiksen spurgte til nytårskuren og udgiften til det. Den er 16.000 kr. Samt 24.000 kr. til DOF. VI skal være opmærksomme på at udgiften måske stiger.
Formanden svarede at nytårstaffel osv. er en prioritering for bestyrelsen for at understøtte fællesskabet i klubben. Kassereren svarede at vi for nylig har gennemgået antallet af orienteringsløbere. Udgiften til DOF sækker også indirekte de udgifter som er til de løb som de holder. Vi betaler også til DOFs aktiviteter som landshold, som alle medlemmer er med til at støtte.
Generalforsamlingen godkendte regnskabet.

4) Behandling af indkomne forslag.

Bestyrelsen havde fremlagt nedenstående to forslag til ændringer af vedtægten dels. §7 og §11.

Ændringsforslag til § 7:

"Regnskab og Revision:
Bestyrelsen er ansvarlig for klubbens økonomi.
Klubbens kasserer fører klubbens regnskab, der fremlægges på generalforsamlingen.
Foreningens kassebeholdning administreres af den til enhver tid værende kasserer. Over for banken kan foreningens til enhver tid værende kasserer eller formand hver for sig disponere over foreningens midler med op til 50.000 kr.

Regnskabsåret er 1. januar - 31. december.
Til revision af regnskabet vælger generalforsamlingen uden for bestyrelsen to revisorer og en revisor-suppleant. Valgene af revisorer finder sted som ved bestyrelsesvalg, dvs. forskudt i lige hhv. ulige år.
Revision af regnskabet skal foretages af revisorerne hvert år inden generalforsamlingen.
Desuden skal der af revisorerne uanmeldt udføres kasseeftersyn mindst en gang om året.
Årsregnskabet fremlægges for medlemmerne under generalforsamlingen."

Bente spurgte til disponeringen fra kasserer og formand. Er det 50.000 kr. i alt eller kan både kasserer og formand hver disponere over 50.000 kr. i dag er der ingen grænse. Svar fra formanden: at de kan hver for sig disponere over 50.000 kr. I dag er der ingen beløbsgrænse så beløbsgrænsen på 50.000 kr. er en skærpelse. Ændringen er motiveret af kommunens tilsyn, som pegede på dette. Thomas Jeppson bemærkede at det ikke er tydeligt hvem der disponerer regninger over 50.000,- kr. Og foreslog at ændringsforslaget tilføjes: "For beløb over 50.000 kr. kræver bestyrelsens godkendelse"..
Ændringsforslaget til §7 med tilføjelsen blev vedtaget.

Ændringsforslag til § 11:

Kontingent:
Kontingent til klubben fastsættes hvert år på den ordinære generalforsamling. Evt. ændring vil få virkning fra næste kontingentbetaling.
Kontingentet inddeles i følgende grupper:
1) Børn og unge: 0 - 24 år
2) Seniorer: 25 - 67 år
3) Familiekontingent: Forældre incl. deres børn under 25 år.
4) Pensionister: 68 år ->
5) Passive medlemmer
Bestyrelsen vælger hvilket registrerings- og bogføringssystem, der skal benyttes til registrering af klubbens medlemmer og bogføring af klubbens regnskab. Kontingenterne opkræves efter de muligheder, systemet tilbyder."

Ændringsforslaget til §11 blev vedtaget.

5) Fremlæggelse af aktivitetsplaner for året.

Klubben generelt ved Peter Balstrup

Vi har en fortsat stigning i antallet af medlemmer. Vi vil have fokus på en masse mindre forbedringer i klubben; flere kvinder (i løbeafdelingen), hjemmeside, facebook, flere ungdomsløbere

I 2026 er hovedfokus på Royal Run. Vi forventer at klubben får et synligt overskud på den aktivitet. Træn med arrangementerne giver også penge til klubben. Aktiviteterne med Royal run fortsætter efter maj. fx tilbud til borgerne i kommunen . Vi vil forsøge at indarbejde det i klubbens generelle aktiviteter. Ruterne er nu tæt på at være på plads. Vi har mange aktiviteter i form af håndtering af frivillige, ruteindretning, start og mål afvikling, mv.

Løbeafdelingen ved Michael Rener Knudsen

Vi skal holde fast i det samme høje aktivitetsniveau som i 2025. Royal Run trækker søm ud, men vi skal nok komme igennem. Og som jeg sagde sidste år. Ideer til nye aktiviteter er mere end velkommen. I kan bare tage fat i Michael Knudsen.

Royal Run, Kronborg Stafetten, Kvindeløb, Klubmesterskab med både 5 km og 10 km, Jule- og Nytårsløb er på 2026 programmet. Vi håber igen, at de faste hjælpere vil træde til og nye er selvfølgelig velkommen.

Vi deltager også i DM i Maraton i maj og VM i halvmaraton i September. Til halvmaraton har Jørgen O lavet en rute som vil blive løbet søndage hver måned op til selve løbet. I kan læse mere på HSOK Løb (FB) og opslag i klubben på opslagstavlen.

Vi havde igen i 2025 en tilgang af medlemmer i løbeafdelingen. Det skal gerne fortsætte i 2026.

O-løbsafdelingen Ved Laus Seir og Lene Jensen

Vi startede med divisionsmatcher, først i Rudeskov den 12/4 og i Kongsøre den 26/4.

3 Skåninger en Dansk er den 13/5, det bliver ude fra Julebæk. Deltagerne kører med tog til Hellebæk station og går tilbage til Julebæk.

Familie orientering bliver nogenlunde det samme som sidste år. Der har allered været et som Maja og Sara Brinch stod for.

Træningsløbene bliver også det samme som sidste år.

I 2026 fortsætter det gode tiltag og er planlagt i alt 7 arrangementer med familieorientering på søndage, og det er Sara og Maja Brinch som er tovholdere. Stor tak for det og de har mange gode ideer.

I 2026 starter vi træningsløbene på tirsdage lige efter påske, der er planlagt 7 løb i april og maj måned og der er allerede banelæggere.

6) Fastlæggelse af kontingent.

Bestyrelsen foreslår flg. ændringer i kontingent:

1) Børn og unge: 0 - 24 år: 540 kr./år (stigning på 16 kr.)
2) Seniorer: 25 -til pensionist: 750 kr. årligt (stigning på 16 kr.)
3) Familiekontingent: Forældre og deres børn under 25 år også udeboende:
1400 kr./år (stigning på 140 kr.)
4) Pensionister: - 540 kr./år (stigning på 16 kr.)
5) Passive medlemmer - 250 kr. årligt, stigning på 40 kr.

Kontingentændringerne blev vedtaget.

7) Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant.

Nuværende bestyrelsesmedlemmer:
Formand Peter Balstrup - på valg – genopstiller. Genvalgt til 2028
Kasserer Birgitte Andersen opstiller ikke.
Laus Seir - på valg – genopstiller. Genvalgt til 202?
Michael Renner Knudsen - på valg – genopstiller. Genvalgt til 2028
(Birgitte Krüger først på valg i 2027)
(Jacob Wrisberg først på valg i 2027)

Thomas Jeppson valgt som ny kasserer.

Kirsten Ellekilde og Henrik Petersen genvalgt som revisorer. Sune Larsen genvalgt som revisorsuppleant.

8) Eventuelt.

Jørgen Olsen modtog en anerkendelse for sin trænerindsats.