

Generalforsamling i Bording Løbeklub 4. februar 2024

1: Valg af dirigent: Knud Storgård

2: Formandens beretning:

Kære gå- og løbe venner i Bording Løbeklub.

Året startede som sædvanlig med en nytårskur og det var søndag d. 8. jan. 2023. Vi starter og slutter ved "Væksthuset", efter en gå og løbetur i naturen omkring Bording. I "Væksthuset" hygger vi os med kransekage og champagne. RN. Dagen efter var der opstart for nye medlemmer.

Torsdag den 23. feb. stod løbeklubben for et "spis sammen" arrangementet i Bording Forsamlingshus, Else Jakobsen var chefkok. Et par dejlige dage, hvor der bliver snakket, hygget og arbejdet og en stor tak til de som hjalp til med arrangementet. Overskud 3.632 kr.

Den 6. marts havde vi vores årlige generalforsamling her i Bording Hallens lokaler, med ca. 40 spisende medlemmer. Ingen ændringer i bestyrelsen. Mandag den 17. april havde vi infomøde og opstart af en ny omgang Løbeskole, for nye interesserede kommende medlemmer i Bording Løbeklub. Samme dag havde Rasmus arrangeret et Påske løb i Bordings nærområde, hvor en masse sten skulle findes og præmier blev uddelt. En stor tak til Rasmus. Den 8. maj var vi på vores traditionelle forårsklassiker – Hampen Sø rundt. Det er dejligt at se bøgen springe ud. Turen sluttede med sandwich og drikkevarer i det fri. En stor tak til Jens Ole.

Den 19. juni blev der afholdt en grillaften ved Bording Hallen, efter aftenens træning og som en afslutning før sommerferien. En social og hyggelig aften.

Byfestløbet blev afholdt om mandagen i uge 33 og det er også en tradition vi bliver ved med at afholde. Den 21. aug. havde vi igen en ny omgang Løbeskole og der mødt ca. en håndfuld nye personer op. Den 28. aug. havde klubben et kom og vær med arrangement, for gående og løbende, der var plads til flere den aften.

Sammen med Cykelklubben og Lokalrådet arrangerede Løbeklubben igen i 2023 "Lokaldysten" og denne gang torsdag d. 7. sept. (17.30-19.30). Det gælder om at tilbagelægge flest mulige km inden for 2 timer, inden for gang, løb og cykling, på små korte ruter. Man dyster sammen mod andre byer i lokalsamfund i Ikast-Brande kommunen. Vi der står for arrangementet, syntes det var en dejlig hyggelig dag og vejret var godt. I 2023 deltog ca. 200 personer og det blev til en flot by rekord på total 2610 km. (reduceret 1737,5km) (gå 226, løb 639 og cykling 872,5). Følgende byer

deltog Bording, Blåhøj, Nr. Snede, Gludsted og Klovborg. Engesvang havde vi skræmt bort, de deltog ikke. Resultatet blev: Nr.1 Nr. Snede, Nr.2 Gludsted, Nr.3 Bording, Nr.4 Blåhøj og Nr.5 Klovborg og for vores 3. plads fik vi 2000 kr. i præmie. Et flot resultat, tak til alle der deltog. Bording deltager igen i år, vi har ikke ret store chancer for at vinde, da der bor for mange mennesker i Bording, men vi vil kæmpe for sagen. Derfor opfordrer vi så mange som muligt i Bording og omegn til at deltager i dette arrangement. Engesvang skal jo slås, hvis de deltager. Datoen er i år torsdag d. 5. september 17.30 – 19.30.

I efteråret blev følgende arrangementer afholdt: Den 9. okt. havde vi DGI på besøg og dagens emne var om frivillighed i klubberne. Den 6. nov. havde Knud Storgaard og Rasmus Nielsen planlagt et Hjerterstarter kursus og folk gik virkelig til den, med at støde, pumpe og puste. Mange tak til Knud og Rasmus. I starten af dec. blev der afholdt et juleløb, hvor der skulle ses på juleudsmykninger i Bording By og som afslutning blev der serveret varm chokolade drik og varme

æbleskiver. Mange tak til Jens Ole. Sidste mandag før jul, mødes vi i "Væksthuset" til gang og løb og ønsker hinanden en rigtig glædelig jul og skåler i portvin og spiser et par småkager.

Et generationsskifte er på vej blandt tovholderne, nogle af de gamle tovholdere, som har været med fra starten for 11 år siden er stoppet og nogle nye skal til. Har du lyst til at prøve dine evner i den retning, vil Bording Løbeklub gerne sende dig afsted på et Løbekursus og det er gratis for dig. Find selv det kursus du kunne tænke dig. Desuden bliver der afholdt en "lille" tovholderfest en gang om året, i foråret var vi på Bøllingsø Bryghus. En rigtig hyggelig aften.

Bording Løbeklub vil gerne have flere yngre løbere med i klubben, min opfordring til jer, bred budskabet på land og by, fortæl om klubben. Når vintertid bliver til sommertid får mange lyst til at komme udenfor, for at gå eller løbe en tur. Begge motionsformer er hjertelig velkomne i Bording Løbeklub. En del mister lysten til at løbe, når det bliver mørkt, kold og vådt, men det er jo kun et spørgsmål om påklædningen. Efter en træning har man det jo dejligt.

I 2023 blev det besluttet, at de forskellige aktiviteter i klubben, skulle uddelegeres på de forskellige hold. Aktivitetsplanen er klar, nu er vi spændte på, hvordan dette forløber. Hvis du som enkelt person har en ide eller to, som du vil afprøve i praksis, så kontakt en i bestyrelsen eller en af tovholderne.

Hermed en opfordring fra bestyrelsen: Vi skal alle sammen være med til at gøre Bording Løbeklub

til en aktiv klub. Kom med forslag og del løbeaftaler og find, gå eller løbevenner, der vil være med på en gåtur, løbetur eller et arrangement. Der er mange muligheder. Der er meget, der bliver bedre, når man er sammen om det. Det gælder også bevægelse. Da japanske forskere studerede træningseffekter på en gruppe ældre i 70års alderen, så de, at træningen havde en positiv effekt på fysikken. Det kommer måske ikke som den store overraskelse, men det, de også fandt ud af, var, at man så den største effekt, når træningen foregik i en gruppe. Kilde: Modern Psykologi. Bording Løbeklub har valgt at være medlem af støtteforeningdanmark.dk, som har en webshop som sælger bambusprodukter. Når man køber hos dem og vælger at støtte Bording Løbeklub, så går en del af beløbet til Bording Løbeklub. Man kan købe alm. strømper, ankel strømper, sportsstrømper, boksershorts til herre, hipster til damer og t-shirts. Alle kan købe på webshoppen, man behøver ikke at være medlem af Bording Løbeklub. Prøv det.

Til slut vil jeg gerne takke alle tovholderne for jeres store arbejde igennem hele året. TAK.

Jeg vil også gerne takke bestyrelsen for et godt og konstruktivt samarbejde igennem hele året TAK.

En stor TAK skal også lyde til Knud Storgård i Bording Hallens Bestyrelse.

Hermed vil jeg ønske alle medlemmer i Bording Løbeklub, et godt og lykkebringende nytår.

TAK - Et hjerte

Der skal så lidt til. Undersøgelser viser det igen og igen: Lidt har i den grad ret, når det gælder bevægelse. I en nyere undersøgelse studerede man 22.000 voksne, der forinden ikke dyrkede motion, men som begyndte at lave intervaller på bare et til to minutter med hård fysisk aktivitet i løbet af deres dag. Og her kunne man se, at de fik nedsat deres risiko for at få de kræftformer, der kædes sammen med fysisk aktivitet. Helt konkret så man, at dem, der dyrkede tre-fire minutters hård motion om dagen, fik nedsat deres risiko med 18 %, og at dem, der gjorde det i fire-fem minutter, fik den nedsat med 32%. Det afgørende var også, at deltagerne havde forhøjet puls 20-30 sek. efter træningen, var forpustede og havde svært ved at tale efter et minut – det indikerer, at træningen har været hård nok.

Kilde: verywellhealth.com³: Regnskab: Jens Ole fremlægger og regnskabet godkendes

4: Kontingent: Bestyrelsen foreslår at kontingentet bibeholdes. Godkendt.

5: Valg af bestyrelse: Formand (Erland genvælges) og Kasserer (lisbeth Søgaard overtager efter Jens Ole Johansen). Suppleant: Helle Lorentsen

6: Valg af revisor: Hanna Welling

7: Person til Bording Hallens brugerråd: Knud Storgaard og Rasmus

8: indkomne forslag: Ingen

9: Eventuelt

Jens Ole bliver takket for tiden i bestyrelsen og opfordrer medlemmer til at bidrage til at deltage i aktiviteter og med en hjælpende hånd. Vi er fælles om at få løbeklubben til at fungere.

Henny: Stiller spørgsmålstejn om de mange penge på kontoen: Er der planer for dem.

Svar: Vi skal have nye løbetrøje. Vi får en debat om løsninger ifht løbetrøjer og hvor man skal bestille, skal der være egenbetaling osv? ... Det er noget, som den nye bestyrelse må kigge nærmere på i den kommende periode.