



Referat til generalforsamling den 25.01.24 i klubhuset kl 18.30

1. Valg af dirigent og stemmetællere

Dirigent Susanne B.

Stemmetællere Annette og Steen.

2. Bestyrelsens beretning v. Hanne

Sidste generalforsamling blev afholdt den 26.01.23 og ved denne generalforsamling blev Trine genvalgt til at fortsætte som kasserer og Rikke blev genvalgt som bestyrelsesmedlem, Rikke er sekretær i bestyrelsen

Vi har afholdt to - tre bestyrelsesmøder samt tre kvartalsmøder i den forgangne periode. Ved kvartalsmøderne deltager mange af medlemmerne, hvilket er rigtig dejligt. Det er her der kommer input til bestyrelsen og til alle medlemmer.

NALK scrapbog har jeg fået overdraget fra Jan Simonsen, der i sin tid var med til at starte klubben og var formand i en lang periode. Klubben blev oprettet den 9. marts 2010, som en underafdeling i NAB. Næste forår venter en 15 års fødselsdag.

Royal Run: Fra slutningen af januar 2023 valgte vi, at vi godt ville være en aktiv gå og løbeklub i forbindelse med afholdelse af Royal Run. Vi havde en informationsaften med Søren fra Dansk Atletik forbund, hvor vi blev informeret om de forskellige aktivitetsfremstød for løbet.

Vi forsøgte at afholde et 100 dages event på Torvet i slutningen af februar, men uden andre deltagere end os – lidt ærgerligt. Vi valgte derfor at ved 30 dages eventen ville vi deltage sammen med Guldborgsundløberne i Nykøbing, her deltog vi med 8-10 medlemmer. I forbindelse med Royal Run lavede vi opstarts hold for både nybegyndere, øvede og gængere. Der kom en del interesserede de første gange, nogle er fortsat som nye medlemmer i klubben, hvilket vi er rigtig glade for og enkelte andre sprang fra efter få gange.

Afviklingen af Royal Run var der en stor del fra NALK der deltog på de forskellige distancer.

NALK løbere deltager i forskellige løb, hvor der bl.a løbes halvmaraton. En enkelt deltager i crossløb. Gåholdet har ture rundt i lokalområdet.

Intersport aften: Vi har haft en aften hos Intersport i Vordingborg, hvor der var mulighed for at købe/bestille klubtøj samt andre sportsrekvisitter med rabat.

Hjertestarterkursus afholdt i september med deltagelse af 14 medlemmer. (Hjerteforeningen)

Efterårsfest i slutningen af november med 13 deltagende medlemmer. Festen endte med at blive holdt privat, da gruppen ikke var så stor. Hyggeligt at kunne samle en gruppe af både løbere og gængere til et fælles arrangement.

Nytårskurarrangementet i samarbejde med SuperBrugsen den 07.01.24, arrangementet havde lidt færre deltagere end sidste år. Ca 40 børn og voksne deltog og vi er enige om i samarbejde med Brugsen, at dette skal vi fortsætte med som en aktivitet i byen. Vi håber selvfølgelig at det kan trække nogle ekstra medlemmer til klubben på sigt.

Der er 28 medlemmer i klubben, hvilket er to mindre end sidste år. Der er 10 gængere og 18 løbere, vi ser dog ikke alle løbere. Vi har fået lidt nye medlemmer via vores indsats i foråret omkring Royal Run, men der er også nogle der har meldt sig ud, så det samlede antal viser lidt nedgang i medlemstallet.

I december og januar måned har vi nedsat træningsaftenerne for løbere til en gang pr uge, gåholdet går fortsat to gange pr uge.

Fra 1. februar starter løbeholdet igen med træning to gange pr uge.

Aktivitetsudvalget ved Rikke, Ketil og 2* Kirsten har haft planlagt ture andre steder i vores nærområde den sidste tirsdag i hver måned. Der har bl.a været tur til Masnedø, Virket Hus, Grusgraven, Stubbekøbing, Orenæs, Evigheden, Eskilstrup. Stor ros til jer for at arrangere disse ture. Næsten altid stor tilslutning til

Disse arrangementer og lækker kage og is.

Beretning slut.

3. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab v. Trine

Trine gennemgår regnskabet, vi går ud med et underskud på kr. 1428,23

Regnskabet godkendes uden bemærkninger

4. Indkomne forslag – ingen forslag modtaget

5. Valg af bestyrelse

Hanne, Klaus og Poul bliver genvalgt.

6. Valg af suppleanter

Susanne Bonde og Kirsten Friis Topholm er genvalgt.

7. Valg af revisor

Susanne Bonde er genvalgt som revisor og Steen Ove Nielsen er genvalgt som suppleant

8. Godkendelse af budget for 2024 og fastsættelse af kontingent for 2024/2025 v. Trine

Trine gennemgår budget 2024. Det godkendes uden bemærkninger

Kontingentet forbliver kr. 300.

9. Valg til aktivitetsudvalg

Ketil, Kirsten C, Rikke og Kirsten F er valgt.

Sussie Nielsen indtræder i aktivitetsudvalget, i stedet for Kirsten C.

10. Evt.

Tak til kompetent bestyrelse, især en stor tak til formanden.