

Generalforsamling Fløng Kondi den 21. marts 2023 for forenings året 2022

Formandens beretning

Ved udgangen af 2022 var vi 196 medlemmer i Fløng Kondi. Til sammenligning var vi ved udgangen af 2021 209 medlemmer. Antal medlemmer er fordelt på løbere/vandrere/power-walkere.

Der er medlemmer der er flyttet eller dør med skader, som gør at de ikke kan løbe. Nyløbere fra 2021 som ikke kom i gang igen efter de havde holdt sommerferie og ikke videreførte medlemskabet i 2022. Nyløber hold i foråret 2022 besluttede vi at aflyse. Der var ikke trænerkapacitet til det. Nyløber hold starter op igen i 2023 hvor Stine og Michael J står for træningen. Michael er ved at uddanne sig til træner, og Stine vender retur som træner efter et skadeforløb.

Der er kommet en hel del nye ansigter til klubben i 2022. En del har henvendt sig via vores hjemmeside, andre hører om os fra andre medlemmer/vores trænere, og andre igen møder os på stierne og søger ind i vores løbefælleskab. STORT velkommen til alle nye der er kommet til i årets løb.

Efter et par år med Corona/nedlukninger/restriktioner blev 2022 året, hvor vi kom i gang med at indhente noget af det forsømte.

Februar: Vi startede februar med en Nyrårskur. En times tid efter en tirsdagstræning, hvor forårets træningsprogram blev præsenteret og hvor vi lige kunne få set klubkammerater på tværs af holdene. Der var bobler og lidt guf

Marts: Her kunne vi endelig holde julefrokost igen. 70 deltagere havde en dejlig eftermiddag/aften i Reerslev forsamlingshus med lækker mad og drikke og super musik leveret af vores DJ. SÅ godt endelig at kunne feste sammen igen.

April: Her kunne Power Valkerne holde 20- års jubilæum. Stort tillykke til gruppen, som samledes og fik lidt godt at spise på dagen. Hedeland Naturtrail blev afholdt og i april var der også en gruppe løbere der tog til Berlin for at løbe HM.

Maj: Der var en del der tog til det jyske for at løbe Kalkmine løb. Fløng Kondi var også repræsenteret ved København Marathon

Juni: Her var Royal Run, Etape København (som desværre er meldt aflyst i 2023) og 1/2 Ironman Helsingør nogle løb, som havde Fløng Kondi deltagere.

Juli: Mange holdt ferie og restituerede

August: Uge 34 blev klubbens helt eget Etape 2640 afholdt. En fantastisk uge med højt humør og glade smil. Dette var også i august måned der var et par stykker der gennemførte en hel Ironman

September: HM København havde deltagere fra Fløng Kondi både i løbeskoene og på sidelinjen som heppere. Klubben arrangerede Marguerit løb i Hedeland. Deltagertallet var ikke stort, men de der deltog havde nogle dejlige timer.

Oktober: Traditionen tro blev der afholdt morgenmads løb i Dyrehaven ugen før Eremitage løbet. Støt Brysterne løb i samarbejde med AnyTime på hovedgaden blev igen i 2022 en succes. Dejligt at klubben kan være med til at bakke op. Sanflugtsløbet blev besøgt af en lille gruppe fra klubben. Der var en gruppe der tog til Mallorca, hvor der blev løbet 10km, HM og Marathon. Ud over løb, havde vi også klubaften i oktober, hvor vi tog hul på emner om klubbens fremtid. Denne gang var det især trænersituationen der blev debatteret. Også opfordring til at stille op til bestyrelsen blev taget op. Der var på aftenen to der bød ind på trænerrollen og to til bestyrelsesarbejde. Der vil ogsn i 2023 blive arrangeret en sådan klubaften,

November: Fløng Kondi var medarrangør til 1. løb i DGI Cross 2022/2023. Et løb som har været tradition blev taget op og vi løb Suppeløb/Nøgenløb i Hedeland. Ved Nøgenløb forstås, at man løber uden løbe ur/tidtagning. Dejlig aften i Hedeland, hvor den planlagte fuldmåne ikke var med os hele vejen☺

December: Juleløb med konkurrence og afslutning med morgenmad i skolens kantine. Nytårs HM hos Dorte og Karin. Året blev sluttet af med bobler og hjemmelavet kransekage i Hedeland.

Ovennævnte er blot nogle af de arrangementer der har været i årets løb.

4. December 2022 blev sidste Hedelandsløb afholdt. Løbet har være afholdt siden januar 1991 og rigtig mange er kommet og løbet ruterne den første søndag i måneden og hygget sammen efter løbet. Efter Corona har mange løb lukket ned og nu var tiden så kommet til vores Hedelandsløb. Antal deltagere var gennem længere tid, faldet drastisk og det kæmpe frivillige arbejde der ligger i at få løbet til at fungere, stod ikke længere mål med indtjeningen på løbet.

Træner staben har været under pres de seneste år. Der er trænere der er stoppet grundet skader eller fordi lyst en længere til denne opgave ikke længere var der. De aktive trænere der er i klubben har lagt et stort arbejde i, at få puslespillet til at gå op, så der har været træner på turene til alle holdene. Nogle gange er der blevet brugt frontløbere fra holdet, hvis der ikke har været en ledig træner. Vi har 12 trænere i klubben, hvoraf Kenneth og Michael stadig er under uddannelse. Derfor: Hvis du brænder for at løbe på hold, gøre en forskel, lyst til egen udvikling i form af trænerrollen og være med i det sociale arbejde omkring klubben, så tag en snak med din træner eller kom og snak med os i bestyrelsen. Kom og hør hvad du bliver tilbudt og hvilke forventninger vi har til dig.

Til slut vil jeg takke bestyrelsen og trænerstaben for året der er gået. Tak for al den tid i lægger i klubben. Også en kæmpe tak til alle de hjælpere der altid melder sig, når der er brug for det til arrangementer.