

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Udvalgenes beretninger
  - a. Aktivitetsudvalg
  - b. Trænerudvalg
  - c. Stævneudvalg
4. Det økonomiansvarlige bestyrelsesmedlem forelægger det reviderede regnskab til godkendelse
5. Indkomne forslag
6. Det økonomiansvarlige medlem bestyrelsesmedlem foreligger bestyrelsens budgetforslag, herunder fremtidige kontingenter til godkendelse.
7. Valg af bestyrelse
8. Klubmesterskab
9. Evt.

Til stede var 22 medlemmer heraf 3 medlemmer fra bestyrelsen.

### 1. Valg af dirigent

Nina Tingman Møller blev valgt som dirigent

Gitte Drøger blev valgt som referent

Nina konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt

### 2. Formandens beretning v/Ulla Engell

Efter GF, der blev afholdt d. 22. marts 2023, havde vi konstituerende bestyrelsesmøde d. 13. april, hvor jeg blev genvalgt som formand.

Bestyrelsen i 2023 bestod af 5 medlemmer samt 1 suppleant.

Vi har i løbet af det sidste år udvidet vores samarbejde med Hvidovre og Brøndby tri.

I foråret og hen over sommeren, da spinningssæsonen var færdig, startede vi på udendørs landevejscykling. Om torsdagen kørte vi intervaller på tonseren på Amager, og om søndagen, kørte vi forskellige ruter baseret på hastighed fra Vikingelandsbyen. Der var dage, hvor vi mange og andre gange, hvor Islev ikke var talrige. Vi har planlagt at køre om tirsdagen i næste sæson startende fra d.2. april. Vi vil skiftes til at være tovholdere.

Vi har afholdt spinning sammen to gange om ugen. På trods af at vi kun har haft 8 pladser, og der tit er venteliste, har det vist kun været et par gange, hvor man ikke har kunne spinne. Tre timer før hver spinningstime, har repræsentanter fra hver klub givet en tilbagemelding om, hvor mange, der kommer til spinning. Og som oftest, har jeg kunne skrive ud til ventelisten, at der er plads. Vi har desværre været ude for nogle gange, at folk ikke er dukket op. Når der ikke er venteliste, gør det ikke så meget, men hvis man er i tvivl om man kan nå at komme, så meld fra, så andre kan få pladsen. Ofte har jeg bedt folk om bare at komme, da der altid er nogle, som ikke dukker op.

Vi er allerede i gang med at planlægge spinning for næste sæson. Det bliver måske PureGym i Rødovre centret, hvor der er 40 cykler. Vi har fra februar til marts kørt torsdag spinning med Brøndby i RC, og det fungerer fint. Vi vil afhente tilbud PureGym, Vestbad og Muving (SATS Rødovre)

Vi afholder ligeledes crossfit om onsdagen på Hvidovre Stadion, hvor vi også er fælles om udgifterne.

Derudover har vi inviteret hinanden til diverse events – både OW i sommers, løbeevents, cykevents samt sociale events såsom brunch efter spinning og wellness.

Vi forsøger naturligvis at ikke have overlappende træninger. Fordelene er dog, at vi kan tilbyde træning som rammer bredere. Alle behøver ikke at komme til alt!

Vi er også blevet enige om at lave et Klubmesterskab for klubberne, hvor klubben med den hurtigste gennemsnit vinder. I 2024, afholdes dette mesterskab i Kalkgraven (sprintdistancen)

Vi holder jævnligt møder og afholder status.

Adrienn og jeg repræsenterer Islev i dette trisamarbejde.

Jeg må lige slå fast, at der ikke er nogle tanker om at slå triklubberne sammen! Vi vil bibeholde vores egne klubber og øvrige træninger – dette er et ekstra tilbud, som vi synes er spændende og givende.

I februar 2024 har vi ansøgt om 10.000kr fra DIF og DGI foreningspuljer til fastholdelse af medlemmer og samarbejde med vores venskabsforeninger Hvidovre og Brøndby. Vi har fået tildelt 3000kr, da de kun vil støtte nye tiltag.

Der er naturligvis også medlemmer på, der stopper – vi ligger pt på ca 65 betalende medlemmer i klubben.

I lørdags var der GF i triatlon Danmark, hvor en licensforhøjelse blev vedtaget grundet inflation. Det betyder, at licens betalingen nu er 375 kr – dvs at 36% af vores kontigentbetaling går nu til Triatlon DK. Denne forhøjelse gælder allerede fra 2024 .

Vi vil ikke i dag tale om kontingentforhøjelse i Islev, men vi skal til at tænke over, hvad vi gør.

Bestyrelsen forsøger at være så transparent som muligt for at undgå overraskelser, så regler f.eks hvem der har gratis medlemskab skal skrives ned, så den næste bestyrelsen kender til de forskellige aftaler, der er indgået.

Julegaver til instruktører samt gavekort/årlig middag til bestyrelsen skal også nedskrives.

Vores referater fra bestyrelsesmøder kan findes i Klubmodulet.

I har sikker også bemærket at vi har fået en Instagramprofil - godt med SOME eksperter i bestyrelsen

Til sidst vil jeg gerne sige tak til bestyrelsen, som har gjort et stort stykke arbejde, for at holde klubbens aktiver over vande. Det er en fornøjelse at arbejde med jer og nyde jeres engagement.

Det glæder mig, at den nuværende bestyrelse gerne vil genvælges – men der er plads til flere :)

**Beretning blev godkendt.**

## 2. Udvalgenes beretninger

### a) Aktivitetsudvalg (ved Daniel Ovdal og Jane Jægersgaard)

Vi har afholdt følgende aktiviteter:

- Våddragtsaften
- Foredrag
- OW med Brunch
- Cykel og Grill både forår og efterår
- Skt. Hans – aflyst
- Hawaii aften – aflyst
- 3 gange Brunch efter spinning
- 2 gange Wellness
- Nytårsløb
- Julefrokost
- Træningsweekend i Tisvildeleje

**Beretning blev godkendt.**

### b) Trænerudvalg (ved Ulla Engell og Adrienn Schmidt)

Adrienn og jeg har siddet i trænerudvalget i år. Adrienn var ikke til stede.

Igen i år, har vi haft et hold af fantastiske trænere, som er dejligt fleksible.

Vi har en fælles trænergruppe på FB, så trænerne selv kan byde ind, hvis en træner bliver forhindret uden at det skal via os. Og det synes vi fungerer rigtig godt. Der har kun været enkelte situationer, hvor vi har manglet en træner – det er altså rigtig dejligt at have så engagerede og dygtige trænere i klubben – tak for det.

### **Svøm:**

I januar 2024 fik vi ny svømmetræner Bo Jacobsen, som overtager mandagssvøm

Katja, som har været vores meget fleksible svømmetræner i de sidste år, har fået nyt job, som gør at hun ikke kan tage tirsdagssvøm for tiden. Vi har forsøgt at løse dette problem, men vi får nok først en løsning til september.

Hans Henrik er heldigvis tilbage igen, og står for torsdagssvøm.

Vi har svømmetider hver eneste dag. Husk at meld jer til, hvis I kommer – især på dage, hvor der kun er 1 eller 2 tilmeldte. Vi skal være mindst 2 til svømmetræning.

Vi har afholdt bassinprøve i Islevbadet i marts og oktober 2023. Vi afventer med at afholde bassinprøve i foråret, da Islevbadet jo lukker fra maj til start august.

Islevbadet lukker den 29/4 – 5/8 grundet vedligeholdelse - der skal skiftes udluftningssystem. Gitte Drøger, som er vores repræsentant i Islevbadet, har søgt om svømmetider, men vi har endnu ikke fået svar.

Såsnart vi får besked, melder vi ud.

Husk, at vi har to paddleboards med tilhørende redningsveste, som vi vil bruge til OW aktiviteter, men medlemmer kan låne dem i perioder. Sig til, hvis det har interesse.

### **Core træning:**

Vi har fået vores torsdags træningslokale tilbage, som vi bruger til core træning hver anden torsdag. Det er Daniel og Nina, som står for det.

### **Yoga:**

Nina har i hele sæsonen været vores officielle yogainstruktør om mandagen, og det fungerer rigtig fint, da Nina kender lige de behov vi har og som vi triatleter har brug for.

### **Løb:**

I efteråret fik vi heldigvis startet onsdagsløb op igen på Rødovre stadion. Det er Daniel, som står for løbetræningen.

Som en del af triffællesskabet, kan vi også være med til løbetræning med Hvidovre tri mandag kl. 17:30.

### **Spinning:**

I denne sæson, har vi kørt spinning i Vestbad i samarbejde med Hvidovre og Brøndby Tri – og fordelt udgifterne. Vi har desuden haft mulighed for at bruge fitness området samt sauna før og efter spinning

Vi har afholdt spinning sammen to gange om ugen. På trods af at vi kun har 8 pladser, og der tit har været venteliste, har det vist kun været et par gange, hvor man ikke har kunne spinne.

Vores sidste lørdagsspin i foråret er 30. marts. Vi genopstarter til efteråret omkring 1. oktober.

Vi har skiftes til at have tjansen som spinningsinstruktør, så Islev har haft hver 3. uge. Det er Michael Hartmann og Daniel Ovdal, som har været Islevs spinningsinstruktører i år, da både Kim og Nina i september meddelte, at de ønskede at stoppe som instruktører.

Som tidligere nævnt har vi diskuteret om vi skulle flytte spinning fra 1/10 fra Vestbad til PureGym eller Muving. Vi vil afhente tilbud.

I foråret og sommer 2023 afholdte vi landevejscykling torsdag og søndag i vores trifællesskab. Vi mødtes ved Kalvebodbroen om torsdagen og kørte intervaller på tonseren. Om søndagen, mødtes vi ved Vikingebyen i Risby til søndagstur inddelt i grupper afhængig af hvor hurtig man ville køre – gerne 3 grupper.

Vi havde forskellige tovholder.

I år kører vi igen, men denne gang kun om tirsdagen. Vi vil skiftes til at være tovholdere – igen vil Islev have hver tredje uge.

De vil blive slået op i Klubmodulet.

**Beretning blev godkendt.**

### **c) Stævneudvalg (Kim Hansen, Brian Dåsbjerg og Michael Thingsgaard samt Ulla og Adrienn fra bestyrelsen)**

Islev Duathlon blev afholdt d. 2. april 2023. Kim, Brian, Ulla og Gitte og klubbens frivillige lavede en god indsats og deres hårde arbejde er årsagen til klubbens succesfulde stævne. I 2023 var der næsten 100 tilmeldte til Islev Duathlon, som er en glædelig stigning, efter tørkesæson i Covid-19, men tallene og lysten er langsomt stigende. Vi har fået rosende ord om stævnet fra deltagere.

Duathlon i 2024 er blevet rykket til d. 29. september pga. vejarbejde på cykelruten.

Jeg vil understrege, at det er meget vigtigt at have mange frivillige med, så deltagerne føler sig trygge og de kan mærke, at klubben har styr på eventen, derfor bedes klubbens medlemmer om at sætte kryds i kalenderen.

Trailløb blev ikke afviklet i 2023. Årsagen til det var en proppet kalender fra udvalget og arrangørens side. Trailløb bliver heller ikke afviklet i 2024 pga. mæthed med en rykket duathlon.

**Beretning blev godkendt.**

#### 4. Det økonomiansvarlige bestyrelsesmedlem (Kristian Bjergbakke) forelægger det reviderede regnskab til godkendelse

Kristian gennemgik regnskabet for 2023 som var sendt ud via mail.

Regnskabet blev godkendt

#### 5. Indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag

#### 6. Det økonomiansvarlige medlem bestyrelsesmedlem (Kristian Bjergbakke og Ulla) forelægger bestyrelsens budgetforslag, herunder fremtidige kontingenter til godkendelse.

Ulla gennemgik budgettet for 2024

Budgettet blev ikke godkendt, da det budgetterede underskud er for stort. Samtidig har Triatlon Danmark besluttet at forhøje vores licens til 375 kr., dvs 36% af vores kontingent går nu til forbundet.

Det blev besluttet at indkalde til en ekstraordinær generalforsamling, hvor et revideret budget vil blive forelagt til godkendelse baseret på et årligt kontingent på 1300 kr.

#### 7. Valg af bestyrelse

- Valg af 3-4 bestyrelsesmedlemmer i lige år, for en periode af 2 år.
  - Adrienn Schmidt ønsker genvalg – og blev valgt
- Valg af 3-4 bestyrelsesmedlemmer i ulige år, for en periode af 2 år.
  - Ulla Engell og Kristian Bjergbakke (ikke aktuelt i 2024)
- Valg af 3-4 bestyrelsesmedlemmer for periode af 1 år.
  - Daniel Ovdal, Jane Jægergaard ønsker genvalg – og blev valgt
  - Metter Hauerholm ønsker valg – og blev valgt
- Valg af suppleant for en periode af 1 år
  - Nina Tingmand Møller ønsker genvalg - og blev valgt
- Valg af revisor for en periode af 1 år
  - Lennart B. Olsen ønsker genvalg – og blev valgt
- Valg af revisorsuppleant for en periode af 1 år
  - Posten er ikke besat

## 8. Kåring af klubmester 2023

Adrienn Schmidt og Mads Tambo Lind Sehestad blev Klubmestre i 2023 – desværre kunne de ikke være til stede.

Afgående klubmestre Adrienn Schmidt og Brian Dåsbjerg var heller ikke tilstede.

## 9. Evt.

- Bestyrelsen spurgte ind til, hvordan vi kan få flere medlemmer til vores events – en kommentar var at bede instruktører om at fortælle om de kommende events og aktiviteter til træning.
- Vedr. svøm, blev der henstillet til, om man kunne meddele, hvis man ikke ønskede at svømme i hele tidsrummet – især vigtigt, når der kun er to svømmere.
- For at få flere til svømmetræning, kunne man lave nogle svømmeudfordringer – det vil aktivitetsudvalget se på.

Referatet er ikke 100% fyldestgørende – så hvis man gerne vil have alle detaljer, sjove indslag, den gode stemning og heftige historier med – ja så er det bare med at møde op til næste generalforsamling, som vi var 22 medlemmer der gjorde i år.