

Referat fra generalforsamling i HRLK mandag d. 24/04/2023 ~ 40 deltagere

1. Anders Ladegaard er valgt som dirigent og Tonie Brinch er valgt som referent
2. Bestyrelsens beretning blev givet af formand Thomas Birk Mortensen
  - a. Dyrehaveløb i efteråret
  - b. Kystbaneløb
  - c. Juleløb
  - d. Social halvmarathon
  - e. Tur til Roskilde på tværs af næsten alle hold
  - f. Løberfest i januar
  - g. Ny bestyrelse – input modtages altid gerne
  - h. Trænere på kursus med Hechmann
  - i. Styrke og cardio i skoven er meget populært, men desværre er udstyr blevet stjålet, så nyt er indkøbt
  - j. Fantastisk styrketræning om torsdagen, som fortsætter i det nye klubhus hele året
  - k. Nyt klubhus til deling med de andre udendørsidrætter og det er vigtigt at vi som klub viser at vi bruger huset
  - l. Rosendahl fortsætter sponsorat med gaver til diverse lejligheder
  - m. Klubtrøjer er nu uden reklamer, men reklamer kan vises andre steder
  - n. Anne-Marie træder ud af bestyrelsen, men er påbegyndt strategi-og visionsarbejde som Allan Zachariasen kommer og hjælper os videre med
  - o. Der blev uddelt blomster og gavekort til alle trænerne
3. Forslag til vedtægtsændringer
  - a. Hjemmesideforslag: Den til enhver tid siddende bestyrelse har ejerskabet af domænenavnet HRLK.dk og de til klubben hørende grupper og sider på de sociale medier samt foreningsadministrator, ligesom det udelukkende er bestyrelsesmedlemmer, der kan være administratorer, medmindre andet uddelegeres af bestyrelsen.
    - i. Der var ingen indsigelser og forslaget blev vedtaget
  - b. Antal i bestyrelsen: Bestyrelsen består af formand, kasserer og fire bestyrelsesmedlemmer samt to suppleanter.
    - i. Der var ingen indsigelser og forslaget blev vedtaget
  - c. Tid i bestyrelse: Alle medlemmer af bestyrelsen vælges for to år, således at formanden samt to af medlemmerne er på valg i ulige år, og kassereren samt de andre to medlemmer er på valg i lige år. Suppleanterne vælges for et år ad gangen.
    - i. Der var ingen indsigelser og forslaget blev vedtaget
  - d. Kontingentforhøjelse: 400 kr. for singlemedlemskab og 650 kr. for familiemedlemskab. Formand Thomas Birk Mortensen forklarede grundlaget for kontingentforhøjelses: stjålet udstyr, trænere på kursus, manglende sponsorindtægter.
    - i. Der blev stillet spørgsmål vedr stigningen var lav for "familier", men høj for "enlige"
    - ii. Der blev stillet spørgsmål om hvorfor kontingentet skulle stige, når kassebeholdningen er så stor
    - iii. Der blev efterspurgt information om antal medlemmer, både nuværende og tidligere

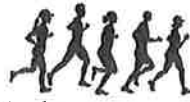
- iv. Der var undren over hvorfor kontingentet skulle stige når formuen er så stor
  - v. Singlemedlemskab: 9 stemte for og 12 imod og forslaget blev ikke godkendt
  - vi. Familiemedlemskab: 10 stemte for og 13 imod og forslaget blev ikke godkendt
4. Kasserer Peter Buus fremlagde regnskab
    - a. Det fremlagte regnskab er vedhæftet
    - b. Regnskabet blev godkendt
  5. Kasserer Peter Buus fremlagde forslag til budget
    - a. Det fremlagte budget er vedhæftet
    - b. Budgettet er ~25.000 i underskud, da kontingentforøgelsen ikke blev vedtaget, men kassebeholdningen kan sagtens holde til det
    - c. Der var spørgsmål vedr prisen for klubbøj. Charlotte Klovsborg forklarede baggrunden for klubtrøjen og at sponsorater er fjernet og at man ikke behøver at få en ny trøje hvert år, også i tråd med hensyn til miljøet.
    - d. Man kan overveje at ændre egenbetalingen til et større beløb, for ikke at belaste økonomien så hårdt.
    - e. Budgettet er godkendt med en ramme på et underskud på 25.000,- og bestyrelsen kan herefter ændre på egenbetaling mm.
  6. Formanden genopstiller og er genvalgt
  7. Valg af øvrige fire bestyrelsesmedlemmer (oprindeligt seks, men forslag om fire blev vedtaget)
    - a. De fire valgte er Lene Fruensgaard, Tonie Brinch, Carsten Klovsborg, Tom Schmidt Christensen
  8. Valg af to suppleanter: Karen Svejstrup & Tina Meinertz
  9. Valg af revisor: Marianne Kjærgaard Alstrøm og revisorsuppleant: Hanne Grimstrup
  10. Eventuelt
    - a. Hjemmesiden trænger til en opdatering med billeder – trænerne og løbere opfordres til tage billeder og sende dem til [webmaster@hrk.dk](mailto:webmaster@hrk.dk)
    - b. Der mangler et tilbud til nye løbere og det kunne måske være en idé at genoplive brushUp, som kørte 1 time inden de "almindelige" hold
    - c. Det kunne være rart som ny løber at man har nogen at snakke med, når man dukker op på et hold. Der mangler noget introduktionsforløb.
    - d. Blivstrødløverne har et stort introhold, som vi måske kunne blive inspireret af
    - e. Det ville være rart med mere fokus på løbestil og hvordan man kan undgå skader
    - f. Sørg for at få nye løbere med – som klub er vi lidt interne og det kan være svært at komme ind som udefrakommende
    - g. Johnny tager rigtig god hånd om nye løbere
    - h. Kan man ændre et eksisterende hold til startUp?
    - i. Man kan ikke være med i løbeklubben, hvis man ikke kan løbe 5 kilometer
    - j. De fleste løbeklubber har nye løbehold der starter to gange om året, men der er mange der falder fra. Så startede man niveauer op i stedet, hvor der var mange med, men til sidst var ikke trænerne nok til at dække alle niveauer, og styrketræning skulle overtage en del af opstartstræningen.
    - k. Der kan være en tendens til at man som BrushUp'er bliver hængende, selvom om man er god nok til at komme videre

- l. Det er ærgerligt at det nye mødested er blevet ved det nye klubhus, det medfører meget løb på asfalt fordi man er længere væk fra skoven
- m. Det er lidt trist for holdånden hvis holdene ikke starter samme sted
- n. Man bør vise at vi bruger klubhuset
- o. Det er godt for fællesskabet når man starter samme sted fra, som minimum en gang om ugen
- p. Det er vigtigt at løbe fra samme sted
- q. Man kan også splitte det op, så man løber fra skoven i sommerperioden og fra klubhuset i vinterperioden
- r. Det er vigtigt at have et fælles startsted, så man også nemmere kan skifte hold hvis man enten vil løbe hurtigere eller langsommere end normalt
- s. For medlemsantallet er det vigtigt at vi er samme sted, så man kan se at der er mere end 5 medlemmer
- t. Trøjeudvalget fremviste den nye trøje
- u. Der er fællestræning med Morten Rudolph d 9. maj
- v. Der er salg af Fusionstøj d. 23. maj efter intervalløb
- w. Der er tur til Hven d. 18. juni

Sammenkog af eventuelt: bestyrelsen skal arbejde med:

- Mødested
- Hvordan får man nye løbere med

Dirigenten sluttede af med at takke for god ro og orden.



LØBEKLUB

---

**HØRSHOLM RUNGSTED**

---

# HRLK

Pennehave 3H  
2960 Rungsted Kyst

## Årsrapport 2022

1. april 2022 - 31. marts 2023

Årsregnskabet er fremlagt og godkendt på  
generalforsamling d. 24.04.2023

---

Anders Ladegaard

---

Dirigent

## **Indhold**

### **Virksomhedsoplysninger**

Virksomhedsoplysninger

### **Påtegninger**

Ledelsespåtegning

### **Årsregnskab**

Resultatopgørelse

Balance

## **Virksomhedsoplysninger**

Virksomheden HRLK  
Pennehave 3H  
2960 Rungsted Kyst

Regnskabsår: 01.04.2022 - 31.03.2023

## Ledelsespåtegning

Ledelsen har dags dato behandlet og godkendt årsrapporten for regnskabsperioden d. 1. april 2022 - d. 31. marts 2023 for HRLK.

Årsrapporten aflægges i overensstemmelse med årsregnskabsloven.

Det er ledelsens opfattelse, at årsregnskabet giver et retvisende billede af aktiver, passiver og den finansielle stilling samt af resultatet.

Revisoren har gennemgået årsregnskabet og kan godkende dette.

Årsrapporten indstilles til generalforsamlingens godkendelse.

Hørsholm, den 24.04.2023

### Bestyrelse



Thomas Birk Mortensen  
Formand



Peter Buus  
Kasserer



Marianne Kjærgaard Alstrøm  
Revisor

## Resultatopgørelse 1. april 2022 - 31. marts 2023

### Indtægter

| Kontonr.               | Navn                  | 2021                | 2022                |
|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| 1100                   | Medlemskontingent     | 63.200,00 kr        | 56.100,00 kr        |
| 1150                   | Tilmeldingsgebyr      | 0,00 kr             | 0,00 kr             |
| 1200                   | Varesalg              | 0,00 kr             | 0,00 kr             |
| 1300                   | Sponsorater & Tilskud | 15.430,00 kr        | 0,00 kr             |
| 6100                   | Renteindtægter        | -987,81 kr          | -488,25 kr          |
| <b>Indtægter i alt</b> |                       | <b>77.642,19 kr</b> | <b>55.611,75 kr</b> |

### Udgifter

| Kontonr.              | Navn                   | 2021                | 2022                |
|-----------------------|------------------------|---------------------|---------------------|
| 2100                  | Frugt                  | 0,00 kr             | 243,90 kr           |
| 2200                  | Foredrag               | 6.450,00 kr         | 1.500,00 kr         |
| 2300                  | DAF/DGI kontingent     | 5.670,00 kr         | 6.095,00 kr         |
| 2400                  | Generalforsamling      | 0,00 kr             | 600,00 kr           |
| 2450                  | Bestyrelse             | 0,00 kr             | 660,00 kr           |
| 2500                  | Gaver                  | 0,00 kr             | 799,95 kr           |
| 2600                  | IT omkostninger        | 2.000,00 kr         | 3.194,94 kr         |
| 2700                  | Småanskaffelser        | 11.974,62 kr        | 3.841,75 kr         |
| 2800                  | Træning                | 0,00 kr             | 10.088,89 kr        |
| 2900                  | Trænerteam             | 14.252,66 kr        | 15.213,85 kr        |
| 3000                  | Klubtøj                | 9.812,50 kr         | 1.330,88 kr         |
| 3100                  | Å-løbet                | 0,00 kr             | 0,00 kr             |
| 3200                  | Aktiviteter            | 2.136,27 kr         | 19.347,40 kr        |
| 3210                  | Markedsføring          | 5.430,00 kr         | 0,00 kr             |
| 3300                  | Kassedifferencer       | 0,00 kr             | 0,00 kr             |
| 3800                  | Tab på tilgodehavender | 0,00 kr             | 0,00 kr             |
| 7100                  | Bankomkostninger       | 1.552,75 kr         | 1.542,75 kr         |
| <b>Udgifter i alt</b> |                        | <b>59.278,80 kr</b> | <b>64.459,31 kr</b> |

**Årets resultat: -8.847,56 kr**

## Balance 31. marts 2023

### Aktiver

| <i>Kontonr.</i>      | <i>Navn</i>                    | <i>2021</i>          | <i>2022</i>          |
|----------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| 11130                | Inventar                       | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 11131                | Akk. afskrivninger på inventar | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 12110                | Varelager                      | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 12210                | Debitorer                      | -1.000,00 kr         | -1.300,00 kr         |
| 12220                | Skyldigt kontingent            | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 12230                | Periodeafgrænsningsposter      | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 12310                | Kasse                          | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 12320                | Bankkonto Sydbank              | 148.024,02 kr        | 139.476,46 kr        |
| <b>Aktiver i alt</b> |                                | <b>147.024,02 kr</b> | <b>138.176,46 kr</b> |

### Passiver

| <i>Kontonr.</i>       | <i>Navn</i>     | <i>2021</i>          | <i>2022</i>          |
|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| 13110                 | Egenkapital     | 147.024,02 kr        | 138.176,46 kr        |
| 14220                 | Forudbetalinger | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| 14290                 | Kreditorer      | 0,00 kr              | 0,00 kr              |
| <b>Passiver i alt</b> |                 | <b>147.024,02 kr</b> | <b>138.176,46 kr</b> |

**Balance pr. 31. marts 2023: 0,00 kr**



# HRLK - Regnskab 2022 / 2023 + budget 2023 / 2024

Periode: regnskabsåret 2022

Revideret efter generalforsamlingen

24.04.2023

## Regnskabsoversigt

| <b>Resultatopgørelse</b> |                        |                  |                  |                  |                         |
|--------------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Indtægter</b>         |                        |                  |                  |                  |                         |
| <i>Kontonr.</i>          | <i>Kontonavn</i>       | <i>2020</i>      | <i>2021</i>      | <i>2022</i>      | <b>Budget 2023/2024</b> |
| 1100                     | Medlemskontingent      | 66.450,00        | 63.200,00        | 56.100,00        | 55.000,00               |
| 1150                     | Tilmeldingsgebyr       | 477,50           | 0,00             | 0,00             | 0,00                    |
| 1200                     | Varesalg               | 50,00            | 0,00             | 0,00             | 0,00                    |
| 1300                     | Sponsorater & Tilskud  | 15.000,00        | 15.430,00        | 0,00             | 8.000,00                |
| 6100                     | Renteindtægter         | -522,31          | -987,81          | -488,25          | 500,00                  |
|                          | <b>Indtægter i alt</b> | <b>81.455,19</b> | <b>77.642,19</b> | <b>55.611,75</b> | <b>63.500,00</b>        |
| <b>Udgifter</b>          |                        |                  |                  |                  |                         |
| <i>Kontonr.</i>          | <i>Kontonavn</i>       | <i>2020</i>      | <i>2021</i>      | <i>2022</i>      |                         |
| 2100                     | Frugt                  | 518,65           | 0,00             | 243,90           | 0,00                    |
| 2200                     | Foredrag               | 8.750,00         | 6.450,00         | 1.500,00         | 10.000,00               |
| 2300                     | DAF/DGI kontingent     | 2.335,00         | 5.670,00         | 6.095,00         | 6.000,00                |
| 2400                     | Generalforsamling      | 0,00             | 0,00             | 600,00           | 5.000,00                |
| 2450                     | Bestyrelse             | 0,00             | 0,00             | 660,00           | 0,00                    |
| 2500                     | Gaver                  | 0,00             | 0,00             | 799,95           | 9.000,00                |
| 2600                     | IT omkostninger        | 2.050,00         | 2.000,00         | 3.194,94         | 3.500,00                |
| 2700                     | Småanskaffelser        | 0,00             | 11.974,62        | 3.841,75         | 2.000,00                |
| 2800                     | Træning                | 0,00             | 0,00             | 10.088,89        | 0,00                    |
| 2900                     | Trænerteam             | 16.797,95        | 14.252,66        | 15.213,85        | 15.000,00               |
| 3000                     | Klubtøj                | 17.547,50        | 9.812,50         | 1.330,88         | 25.000,00               |
| 3100                     | Å-løbet                | 0,00             | 0,00             | 0,00             | 0,00                    |
| 3200                     | Aktiviteter            | 5.587,30         | 2.136,27         | 19.347,40        | 6.000,00                |
| 3210                     | Markedsføring          | 0,00             | 5.430,00         | 0,00             | 5.000,00                |
| 3300                     | Kassedifferencer       | 0,00             | 0,00             | 0,00             | 0,00                    |
| 3800                     | Tab på tilgodehavender | 0,00             | 0,00             | 0,00             | 0,00                    |
| 7100                     | Bankomkostninger       | 936,80           | 1.552,75         | 1.542,75         | 2.000,00                |
|                          | <b>Udgifter i alt</b>  | <b>54.523,20</b> | <b>59.278,80</b> | <b>64.459,31</b> | <b>88.500,00</b>        |
|                          | <b>Resultat</b>        | <b>26.931,99</b> | <b>18.363,39</b> | <b>-8.847,56</b> | <b>-25.000,00</b>       |