



Årsmøte i Namdal Løpeklubb for 2023

Lørdag 09.03.2024

kl. 13:00 (trening)

kl. 15:00 (årsmøte)

Sted: Steinkjerhallen

Saksliste

1. Valg av
 - møteleder
 - sekretær
 - to representanter for å underskrive årsmøteprotokollen.
2. Godkjenning av de stemmeberettigete
3. Godkjenning av innkalling og sakliste
4. Godkjenning av årsberetning for 2023
5. Behandling av innkomne forslag til årsmøtet
 - a) styrets forslag
 - b) andre forslag
6. Regnskap 2023
7. Budsjett 2024
8. Handlingsplan for 2024
9. Valg

1. Valg av

- **møteleder**
- **referent**
- **to representanter for å underskrive årsmøteprotokollen**

2. Godkjenning av stemmeberettigete

Kun medlemmer som har betalt medlemsavgift i 2023 er stemmeberettigede på årsmøtet

3. Godkjenning av innkalling og sakliste

4. Årsberetning

Styrets årsmelding og sportslig oppsummering

Styret har i løpet av 2023 hatt 6 møter og behandlet 36 saker. Styret har bestått av Leif Arve Sve, Arne Fjeldseth, Erik Grimstad, Jon Ove Høgden, Hanna Blengsli Kværnø, Ole Leirvik, Julie R. Lysberg, Anita Hoddø (vara) og Håvard Jakobsen.

2023 var et veldig aktivt år, og klubbens utøvere har oppnådd gode resultater på løp lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Klubben har også stilt med lag i flere stafetter. Styret anser stafettene som viktige, spesielt med tanke godt klubbmiljø og for rekruttering.

I Holmenkollstafetten rykket både dame- og herrelaget ned fra eliteklassen. Vi stilte nok en gang lag i veteranklassen for herrer! Tradisjonen tro ble dagen avsluttet med felles middag, og det virket som alle hadde ei super Oslo-helg til tross for litt labert resultat i selve stafetten. Vi bretter opp ermene og gjør alt vi kan for å jobbe oss tilbake til eliteklassen i 2024.

Årets store mål for veldig mange av våre løpere er St. Olavsloppet. Vi ble nok en gang største klubb, selv om vi «kun» stilte med fire lag i år. I år var verken dame- eller herrelagene med å kjempe om topplasseringer.

Klubben har hatt organiserte treninger både i Namsos og Trondheim, og oppmøtet på disse varierer som vanlig gjennom året. Det har vært arrangert to treningssamlinger i 2023 med brukbart oppmøte. I mars ble det arrangert treningssamling i forbindelse med årsmøtet i Steinkjer, mens det i november ble arrangert treningssamling i Namsos. Høstsamlingen i Namsos ble avsluttet med sosialt samvær på Tinos. På samlingen diskuterte vi også hva vi som klubb skal sette søkelys på videre. Her kom det veldig mange gode innspill som styret fikk i oppgave å ta tak i.

Klubben står i bresjen for en rekke løpsarrangement. Namdalskarusellen ble videreført fra 2022 med 7 løp totalt. Karusellen har hatt helt grei deltagelse – men vi har absolutt plass til flere. Det viser seg at det er de kontrollmålte gatedistansene som trekker mest deltagere. Dette skal vi ta hensyn til når vi planlegger karusellen for 2024. Klubben har også arrangert Brurunden; Kjell Halvarssons Minneløp, Extra-løpet og Grong Sparebankløpet - Spillumsfjellet Opp hvor det var ok deltagelse på alle.

I høst ble vi utfordret av Namsen Fif til å overta ansvaret for Namsosløpet, noe vi har sagt ja til. Det er satt ned en egen arbeidsgruppe som skal jobbe spesifikt med planleggingen av dette løpet.

Ellers er det veldig gledelig at vi har fått mange nye aktive utøvere i klubben, både hardtsatsende utøvere og mosjonister. Vi har faktisk aldri hatt så mange navn på medlemslista noen gang.

Hilsen oss i styret

5a. Behandling av styrets forslag til årsmøtet

Medlemsavgiften

- Kr. 250,- pr medlem (uforandret).

Steinfjellstafetten

- Overnatting kr. 300,- / pers. Familiepris kr. 900,-. Under 12 år gratis (uendret).
- Utøverne ordner selv med skyss, og passasjerer betaler selv for skyssen til den som stiller med bil til disposisjon (uendret).

HK – Stafetten

- Klubben dekker startavgift.
- Det gis reisestipend (kr. 700,-) for de under 18 år og for studenter t.o.m. fylte 25. Egenandel for overnatting kr. 350,- for de som deltar på elite/konkurranselag. For andre blir egenandelen på 700,- per natt (uendret)

St. Olavsloppet

- Medlemmer: Egenandel pr. natt; 400,-. Medlemmer betaler maks for tre netter (uforandret).
- Ikke-medlemmer: 500,- pr. natt (uforandret)
- Utøvere under 16 år får gratis overnatting (uforandret).
- Det betales ikke kjøregodtgjørelse (uforandret)).
- Behandling av Naprapat /Fysioterapeut dekkes med 50 % for medlemmer. Ikke-medlemmer betaler full pris (uforandret).

Stipendordninger:

Styret foreslår at stipendordningen videreføres, men at det i tillegg legges til stipend for 3 km gateløp, som nå er en offisiell distanse i Nfif:

Herrer

Baneløp	800m	1500m	3000m	3000 H	5000m	10 000m
Tid	2,03	4,15	9,05	10,05	16,05	32,40
Stipend kr	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Tid	2,08	4,30	9,30	10,30	16,30	34,30
Stipend kr	500	500	500	500	500	500
Gateløp	3 km	5 km	10 km	Halvm.	Maraton	
Tid	9,05	16,05	32,40	1,13	2,38	
Stipend kr	1000	1000	1000	1000	1000	
Tid	9,30	16,30	34,30	1,17	2,48	
Stipend kr	500	500	500	500	500	

Damer

Baneløp	800m	1500m	3000m	3000 H	5000m	10 000m
Tid	2,15	4,40	10,15	11,15	18,00	38,00
Stipend kr	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Tid	2,30	5,10	10,45	11,45	20,00	40,00
Stipend kr	500	500	500	500	500	500
Gateløp	3 km	5 km	10 km	Halvm.	Maraton	
Tid	10,15	18,00	38,00	1,25	3,10	
Stipend kr	1000	1000	1000	1000	1000	
Tid	10,45	20,00	40,00	1,30	3,20	
Stipend kr	500	500	500	500	500	

Klubbrekorder

Baneløp	800m	1500m	3000m	3000 H	5000	10 000
Stipend kr	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Gateløp	3 km	5 km	10 km	Halvm.	Maraton	
Stipend kr	1000	1000	1000	1000	1000	

En utøver kan maksimalt få kr 10 000,- i stipend i løpet av ett år.

Andre stipendordninger:

Ved NM, UM og andre større stevner som styret godkjenner:

Deler av utgifter kan dekkes etter søknad til styret (endret).

Kjøregodtgjørelse

Kjøregodtgjørelse dekkes ikke på løp i Trøndelag eller i området der løper bor. Utgifter til reiser til løp utenfor Trøndelag kan dekkes etter søknad til styret (uforandret).

Startkontingent

Startkontingent kan dekkes etter avtale for studenter inntil 25 år mot kvittering. Søknad sendes til styret (uforandret).

Samlingsutgifter:

Kostnader ifbm. samlinger kan dekkes etter søknad til styret (uforandret).

Styret gis fullmakt til å vurdere stipend til:

- utøvere etter treningsinnsats og som gjør seg bemerket på andre måter.
- utøvere etter prestasjoner og resultater.
- utøvere som er skadet/syk i konkurranseperioden.

Bruk av klubbdrakt:

Det forutsettes at medlemmer som får dekket utgifter og mottar stipend fra klubben, løper i nyeste klubbdrakt i konkurranser (uforandret).

5a. Behandling av andre forslag til årsmøtet

6. Regnskap 2022:

Regnskapet er utarbeidet i henhold til kontantprinsippet:

Driftsregnskap 2023

Inntekter	2023	2022
Grasrotandel	8 973,90	7 179,95
Sponsorinntekt	105 000,00	128 950,00
Medlemskontingent	25 250,00	22 000,00
Egenandeler	35 400,00	39 250,00
Egne arrangement	46 021,52	47 120,00
Tilskudd	47 723,00	23 771,24
Salg av klubbdrakter	2 493,00	5 493,00
Viderefakturerte utgifter	2 000,00	8 840,00
Premiepenger	12 500,00	20 000,00
Renteinntekter	9 339,00	0,00
Andre inntekter	2 500,00	4 948,00
Sum inntekter	<u>297 200,42</u>	<u>307 552,19</u>
Kostnader		
Startkontingenter	36 420,00	24 035,00
Overnatting	148 966,50	171 253,78
Treningsutgifter	2 826,40	3 374,00
Adm. Utgifter	18 033,46	17 059,11
Kretskontingent	13 080,62	10 600,00
Kjøregodtgjørelse	0,00	0,00
Egne arrangement	29 403,75	25 819,10
Reiseutgifter	7 118,00	13 922,50
Innkjøp av klubbdrakter	0,00	4 191,00
Andre utbetalinger	29 876,99	2 180,97
Viderefakturerte utgifter	8 850,00	30 790,00
Stipend	1 500,00	21 500,00
Gebyr bank	108,00	376,00
Sum utgifter	<u>296 183,72</u>	<u>325 101,46</u>
Resultat	<u>1 016,70</u>	<u>-17 549,27</u>

7. Budsjett 2024:

Inntekter	Budsjett 2024	Regnskap 2023
Grasrotandel	9 000,00	8 973,90
Sponsorinntekt	230 000,00	105 000,00
Medlemskontingent	25 000,00	25 250,00
Egenandeler	55 000,00	35 400,00
Egne arrangement	75 000,00	46 021,52
Tilskudd	45 000,00	47 723,00
Salg av klubbdrakter	7 500,00	2 493,00
Viderefakturerte utgifter	0,00	2 000,00
Premiepenger	15 000,00	12 500,00
Renteinntekter	7 500,00	9 339,00
Andre inntekter	2 500,00	2 500,00
Sum inntekter	471 500,00	297 200,42
Kostnader		
Startkontingenter	40 000,00	36 420,00
Overnatting	200 000,00	148 966,50
Treningsutgifter	3 000,00	2 826,40
Adm. Utgifter	20 000,00	18 033,46
Kretskontingent	13 000,00	13 080,62
Kjøregodtgjørelse	0,00	0,00
Egne arrangement	60 000,00	29 403,75
Reiseutgifter	45 000,00	7 118,00
Innkjøp av klubbdrakter	10 000,00	0,00
Andre utbetalinger	2 500,00	29 876,99
Viderefakturerte utgifter	0,00	8 850,00
Stipend	60 000,00	1 500,00
Gebyr bank	200,00	108,00
Sum utgifter	453 700,00	296 183,72
Resultat	17 800,00	1 016,70

8. Handlingsplan for 2024

- Fortsette å følge opp/veilede/stimulere de aktive både i og utenfor klubben til videre utvikling
- Deltakelse i Holmenkollstafetten, både herrelag og damelag, med mål om å rykke opp i eliteklassen for begge lagene.
- Fortsatt være største klubb i St. Olavsloppet, både på dame og herresiden. Mål om seier i både dameklassen og herreklassen.
- Øke deltagelsen i lokale stafetter
- Motivere medlemmene til å delta på lokale løpstilbud
- Markere Namdalen på en positiv måte
- Fortsatt satsning på rekruttering
- Øke trenerkompetansen i klubben

9. Valg

Valgkomiteen legger frem følgende forslag for årsmøtet;

Styret

Leder	Håvard Jakobsen	1 år (tar gjenvalg)
Nestleder	Leif Arve Sve	1 år (ikke på valg)
Kasserer	Erik Grimstad	På valg (tar ikke gjenvalg)
Kasserer	Kay Arne Sandvik	2 år (ny)
Medlem	Hanna B Kværnø	1 år (ikke på valg)
Medlem	Arne Fjelseth	1 år (ikke på valg)
Medlem	Ole Leirvik	2 år (tar gjenvalg)
Medlem	Jon Ove Høgden	1 år (ikke på valg)
Ungdomsrepr.	Julie R. Lysberg	1 år (ikke på valg)
Varamedlem	Anita Hoddø	1 år (ikke på valg)

Revisor	Emilie Damås	1 år (ikke på valg)
----------------	--------------	---------------------

Valgkomite

Leder	Tomas Sandvik	2 år (ikke på valg)
Medlem	Line Borkmo	1 år (ikke på valg)
Varamedlem	Linda Strompedal	1 år (ikke på valg)

Distriktskontakter

Ytre Namdal	Jann Inge Rosenvinge	1 år (ikke på valg)
Indre Namdal	Synnøve Ingulfsvann	2 år (tar gjenvalg)

Namsos februar 2024

Line Borkmo /Tomas Sandvik