

# Årsberetning

TJØME LØPEKLUBB

2018

## 1. Styrets sammensetning

Leder: Roar Almquist

Nestleder: Geir-Morten Hansen

Kasserer: Øystein Granly

Øvrige styremedlemmer:

Beate Husby, Beathe Skog Hansen og Thomas Bjørnstad

## 2. Styrets arbeid

### Styremøter

Det er avholdt 2 styremøter hvor 17 saker er behandlet.

## 3. Aktiviteter

### 3.1 Treninger og egne arrangementer

#### Fellestreninger

Det er gjennom hele året vært to felles løpetreninger hver uke. I tillegg er det i vinterhalvåret blitt gjennomført styrketreningsøkter i gymsalen på ungdomsskolen. Innholdet i løpetreningen har variert i forhold til intensitet, løperuter og lengde. Planer for treningene har blitt publisert på websiden og på facebook-siden vår. Deltakelsen på utetreningene har variert fra 2-3 stk til nærmere 30 stk. På styrketreningene har deltakelsen vært fra 4-5 til 14 stk.

#### Tjømekarusellen

Det ble i alt arrangert 4 løp i Tjømekarusellen i 2018. Deltakelsen har ligget på ca 15 – 30 løpere hver gang. Løpsdistansene har vært barneløp (Ca. 300 m), 2,2 km, 5 km og 10 km. Sykkelstien ut mot Verdens Ende er blitt benyttet som løype. Fra og med 2019 vil Tjømekarusellen ikke lenger være en karusell, men bestå av enkeltløp som arrangeres i månedene utenfor sesong. Løpene vil få navnet Tjømejoggen.

#### Skjærgårdsløpet Verdens Ende 2018

For fjerde gang arrangerte klubben Skjærgårdsløpet Verdens Ende. Også dette året har en egen arrangementskomité arbeidet sammen om planlegging og gjennomføringen. I årets løp hadde vi barneløp, handicapklasse (3km), trimklasse (5 km), 5 km og 10 km. Totalt deltok ca. 150 små og store løpere. I strålende vær ble dagen avsluttet med pølsefest på Verdens Ende for funksjonærer og andre hjelpere til arrangementet.

#### Tjøme på langs

Tradisjonen tro ble Tjøme på langs arrangert en gang på sommeren og en gang i romjula. Mellom 20 og 30 deltok begge ganger. På sommeren var det drikkestasjon i Langvika, mens i romjula stilte Freddy m/familie som vanlig opp med gløgg og pepperkaker i Korsholmveien, etter at familien Granly hadde hatt oppgaven på lån i 2017.

## Klubbmesterskap

I løpet av 2018 er det blitt arrangert klubbmesterskap på bane, gateløp og i motbakkeløp.

På bane: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m og 5000 m (alle på bane)

Gateløp: 10 km

Motbakkeløp fra Gjervåg til Tjøme ungdomsskole

Totalt ble det kåret ? klubbmestere i ulike klasser.

## 3.2 Deltakelser i andre arrangement

### Holmenkollstafetten 2018

Tjøme Løpeklubb stilte med to lag (30 løpere) i Holmenkollstafetten 2018. Førstelaget ble nummer 12 av ca 900 lag klassen.

### Vestfold Maraton 2018

I Vestfold Maraton stilte vi også med 2 lag (16 løpere) pluss to enkeltløpere som løp halvmaraton. Herrelaget vant sin klasse (Maraton menn 8 etapper).

### Diverse deltakelser i løp og konkurranser

Klubbens medlemmer har i løpet av året representert Tjøme Løpeklubb i diverse løp og konkurranser både i Norge og utenfor landets grenser. De løpene med størst TLK-representasjon (mer enn 10) var - i tillegg til Holmenkollstafetten og Vestfold Maraton:

- Kristinaløpet (33 stk). Største klubb for tredje året på rad - belønnet med kr 10.000.
- Hytteplanmila (31 stk) – klubbtur og dobling av antall deltagere fra 2017
- Holmestrand Maraton (25 stk)
- Re-mila (22 stk).
- Skjærgårdsløpet Verdens Ende (19 stk)
- Nyttårsløpet i Tønsberg (17 stk)
- Oslo Maraton (16 stk)
- Sandefjordsløpet (12 stk)
- Fornebuløpet (11 stk)
- Kystleden halvmaraton (10 stk)
- Drammensmaraton (10 stk)
- Tjøllingmila (10 stk)
- 7-fjellstur (10 stk)

### 3.3 Kurs, sosiale arrangement og dugnader

#### Årsfest

Årsfesten, der 2017 ble feiret, fant sted i begynnelsen av januar 2018 i den gamle kommunestyresalen på Tjøme. Mange priser og utmerkelser ble delt ut. Ca. 35 små og store medlemmer deltok på festen som også inneholdt flott kake, kaffe, te og brus.

#### Dugnad

Årets eneste «dugnad» (i tillegg til å arrangere Skjærgårdsløpet) var deltagelsen i Kristinaløpet, der 45 spreke TLK'ere sørget for 10.000 kroner til klubbkassa.

#### Klubbtur til Hytteplanmila

Hytteplanmila ble i 2018 gjennomført som «offisiell» klubbtur med løp, løpsbankett og overnatting på Hotell General på Helgelandsmoen. 31 stk deltok på løpet og 14 stk på banketten. Jeanette var reiseleder og organisator. Turen ble en suksess og vil gjentas i 2019.

#### Løpetrenerkurs

Lørdag 3.november deltok Geir-Morten på løpetrenerkurs i regi av Norges Friidrettsforbund og kan med det kalle seg sertifisert løpetrener.

### Medlemstall pr 31.12.2018

	0-10 år	11-18 år	19-30 år	31-40 år	41-50	51+	Totalt
Kvinner	6	12	11	20	20	25	94
Menn	6	13	14	22	21	34	110
Totalt	12	25	25	42	41	59	204

Netto økning av medlemmer i løpet av 2018: 2

### Årsregnskap

Resultatregnskapet viser et overskudd i 2018 på kr. 27293,72

Per 31.12.2018 har klubben en egenkapital på kr 145 558,70. Klubben har ingen gjeld.

Vedlagt ligger spesifisert resultat for 2018, balanse per 31.12.2018 og budsjett for 2019.