

# Årsberetning

TJØME LØPEKLUBB

2016

## 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 3 styremøter hvor 24 saker er behandlet.

## 3. Aktiviteter

### 3.1 Treninger og egne arrangementer

#### Fellestreninger

Fra januar til juli ble det gjennomført to felles løpetreninger hver uke. I august ble treningstilbudet utvidet med en styrketreningsøkt hver lørdag i gymsalen på ungdomsskolen. Innholdet i løpetreningen har variert i forhold til intensitet, løperuter og lengde. Planer for treningene har blitt publisert på websiden vår. Deltakelsen på utetreningene har variert fra 2-3 til nærmere 30 stk. På styrketreningene har deltakelsen vært fra 6 til 16.

#### Tjømekarusellen

Det ble i alt arrangert 9 løp i Tjømekarusellen. Deltakelsen har ligget på ca 20 – 30 løpere hver gang. Løpsdistansene har vært barneløp (1 eller 2 runder rundt skolen), 2,2 km (kort løype) og 6,1 km (lang løype). Når løpeforholdene har vært vanskelig, har alternative løyper langs sykkelstien mot Verdens Ende blitt benyttet.

#### Skjærgårdsløpet Verdens Ende 2016

For andre gang arrangerte klubben Skjærgårdsløpet Verdens Ende. En egen arrangementskomité på 11 personer ble opprettet tidlig på året. Hver og en fikk sitt ansvarsområde å jobbe med frem mot og på selve løpsdagen. I årets løp hadde vi barneløp, handicapklasse (3km), trimklasse (5 km), 5 km og 10 km. Totalt deltok 170 løpere, fordelt på 33 i barneløpet, 1 i handicapklassen, 33 i trimklassen, 54 på 5 km og 49 på 10 km. Dagen ble avsluttet med pølsefest på Verdens Ende for funksjonærene.

#### Kulturstafetten

Vi hadde også i år planlagt å arrangere kulturstafett i forbindelse med kulturuka. På grunn av liten deltakelse ble arrangementet avlyst.

## **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. Freddy stilte som vanlig opp med gløgg og pepperkaker i Korsholmveien i romjula.

## **Klubbmesterskap**

I løpet av 2016 er det blitt arrangert klubbmesterskap på bane og i motbakkeløp.

På bane: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m og 10000 m (alle på bane)

Motbakkeløp fra Gjervåg til Tjøme ungdomsskole

Totalt ble det kåret 8 klubbmestere i ulike klasser.

## **Trimkassemaraton**

I juli arrangerte vi Trimkassemaraton. Her gikk turen fra ungdomskolen og innom alle de fire trimkassene som står plassert ut på Tjøme og Hvasser. 12 stykker deltok.

## **3.2 Deltakelser i andre arrangement**

### **Holmenkollstafetten 2016**

Tjøme Løpeklubb stilte med to lag (30 løpere) i Holmenkollstafetten 2016.

### **Vestfold Maraton 2016**

Klubben stilte med to lag og flere enkeltløpere i Vestfold Maraton, totalt 19 løpere. Begge lagene stilte i klassen Mix 8'er.

### **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. Flest deltakelser har det vært i ulike mosjonsløp, og de løpene med størst TLK-representasjon var Holmestrand Maraton, Største klubb i Kristinaløpet (35 stk) og ble belønnet med kr 10.000, Skjærgårdsløpet Verdens Ende, Fjellmaraton på Beitostølen, Oslo Maraton, Re-mila og Hytteplanmila.

Mange har også deltatt i konkurranser i triatlon, sykkel og inlineskøyter.

## **3.3 Kurs, sosiale arrangement og dugnader**

### **Løpekurs/treningsøkt med Gunhild Halle Haugen**

I mai ble det arrangert løpekurs/treningsøkt med Gunhild Halle Haugen i Bugården. Kurset besto av både teori og praksis.

## Veiledning i styrketrening med NEMUS

I oktober kom NEMUS og ga klubbens medlemmer gode råd om løperelatert styrketrening.

## Dugnad

Det er gjennomført en dugnad i løpet av året. Dugnaden besto i å stille funksjonærer til i forbindelse med Tønsberg Bytri. Innsatsen ga kr 10.400,- i kassa.

## Årsfest

Årsfesten, der 2015 ble feiret, fant sted i begynnelsen januar i klubbhuset på Ormelet. Mange priser og utmerkelser ble delt ut. Over 40 medlemmer koste seg med kaffe, brus og kaker.

## Medlemstall pr 31.12.2016

	0-10 år	11-18 år	19-30 år	31-40 år	41-50	51+	Totalt
Kvinner	7	15	10	17	23	16	88
Menn	4	19	13	15	19	22	92
Totalt	11	34	23	32	42	38	180

Nye medlemmer i løpet av 2016: 21 (11 kvinner, 10 menn).

## Årsregnskap

Resultatregnskapet viser et overskudd på kr 52812,63 i 2016 på kr.

Per 31.12.2016 har klubben en egenkapital på kr 71378,31. Klubben har ingen gjeld.

Vedlagt ligger spesifisert resultat for 2016, balanse per 31.12.2016 og budsjett for 2017.