

Årsberetning

TJØME LØPEKLUBB

2022

1. Styrets sammensetning

Leder: Roar Almquist

Nestleder: Geir-Morten Hansen

Kasserer: Øystein Granly

Øvrige styremedlemmer:

Yvette Christiansen, Beathe Skog Hansen og Thomas Bjørnstad

Varamedlem: Stine Skog Hansen

2. Styrets arbeid

Styremøter

Det er avholdt 5 styremøter hvor 22 saker er behandlet.

3. Aktiviteter

I 2022 har aktivitetsnivået i klubben økt etter et par år der situasjonen har vært preget av restriksjoner med Covid-19.

3.1 Treninger og egne arrangementer

Fellestreninger

Det har gjennom året blitt arrangert felles løpetreninger på tirsdager og torsdager med start fra Lindhøy skole. Innholdet på treningene, lagt opp av sportslig leder, har variert i forhold til intensitet og distanse. Planer for treningene har blitt publisert på websiden og på facebook-siden vår. Deltakelsen på utetreningene har variert fra 2-3 deltakere, til opp imot 20.

I høst startet vi opp med felles styrketrening på mandager i den gamle kommunestyresalen på Tjøme. Øktene ledes av sportslig leder og har en varighet på ca. 1 time. Deltakelsen har variert fra 3 til 19 stk.

Tjømejoggen

I løpet av 2022 ble Tjømejoggen gjennomført 2 ganger, i mars og november. Løpet i november ble arrangert i forbindelse med klubbmesterskap 10 km gateløp. Sykkelstien ut mot Verdens Ende ble benyttet som løype. Deltakelsen var på 7 løpere i mars og 10 i november.

Tjøme på langs

Ble avholdt både på sommeren (19 deltakere) og i romjula (14 deltakere).

Klubbmesterskap

I løpet av 2022 er det blitt arrangert klubbmesterskap på bane, motbakke og gateløp.

Bane (Greveskogen Idrettspark): 60m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.000 m, 1.500 m og allround.
(Nesskogen Idrettspark): 5.000 meter. Gateløp: 3000 m (Sykkelstien fra Verdens Ende) og 10 km i løypetraseen til Tjømejoggen. Motbakke: I forbindelse med Midtåsenløpet i Sandefjord

Totalt ble det kåret 17 ulike klubbmestere i løpet av året. Noen av disse vant flere distanser/øvelser.

3.2 Deltakelser i andre arrangement

Holmenkollstafetten 2022

Klubben deltok med ett lag i klassen A1 Mosjonslag Mix m/ flertall menn.

Vestfold Maraton 2021

Vi deltok med ett lag i klassen Mix-stafett 8'er-lag.

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 5) var:

- Holmestrand Maraton 2.april (13 stk)
- Midtåsenløpet 4.mai (10 stk)
- Holmenkollstafetten 14.mai (14 stk)
- Vestfold Løpskarusell Teieskogen 18.mai (5 stk)
- Rekordløpet Lier 12.juni (6 stk)
- Kristinaløpet 25.juni (33 stk)
- Kystleden halvmaraton 27.august (9 stk)
- Trondheim Maraton 3.september (8 stk)
- Vestfold Maraton 3.september (10 stk)
- Kodalmila 17.september (8 stk)
- Oslo Maraton 17.september (11 stk)
- Re-Mila 15.oktober (9 stk)
- Hytteplanmila 22.oktober (26 stk)
- 7-fjellstur i Tønsberg 29.oktober (8 stk)

3.3 Sosiale arrangement, klubbtur og foredrag

Årsfest

Årsfesten ble arrangert i mars i etterkant av årsmøte i kommunestyresalen på Tjøme. Diverse priser ble delt ut for bragder utført i 2021.

Klubbtur

Klubbturen i 2022 gikk til Trondheim Maraton. 21 deltakere var påmeldt, men etter en del sykdom, skader og forfall, ble det til slutt 8 deltakere fra klubben. I etterkant av løpet ble det arrangert felles middag.

Hytteplanmila kan i 2022 betegnes som en uoffisiell klubbtur. For første gang leide vi felles buss som kjørte tur-retur Lindhøy - Hønefoss, med noen stopp underveis. Det var god stemning i bussen både til og fra løpet.

Foredrag, treningsøkt og klubbhelg

I 2022 har vi jevnlig fått påfyll av inspirerende foredrag og mange gode treningstips. I januar fikk vi besøk fra Løpetrening.no med treningsveileder Andreas Gossner. Han gjennomførte en treningsøkt med oss ved Lindhøy skole.

I mai kom duoen Jann Post og Kristian Ulriksen fra 'I det lange løp'. Etter en løpetur sammen med en gjeng fra klubben, holdt de et underholdende foredrag i kommunestyresalen på Tjøme.

I begynnelsen av august hadde vi klubbhelg/kick-off for høstsesongen med variert program, som inkluderte handlekveld på Löplabbet, treningsøkt med Anders Aukland og introduksjon til yoga for løpere med Yvette Christiansen.

Senere i august kom Jack Waitz og fortalte om livet med Grete. Mange fine historier krydret med treningstips, preget kvelden.

Medlemstall pr 31.12.2022

	0-10 år	11-18 år	19-30 år	31-40 år	41-50 år	51-60 år	61+	Totalt
Kvinner	7	9	16	14	29	26	10	111
Menn	6	10	16	23	24	33	15	127
Totalt	13	19	32	37	53	59	25	238

Netto økning av medlemmer i løpet av 2022: 5 stk. (30 nye medlemmer – 25 som meldte seg ut).

Årsregnskap

Resultatregnskapet viser et underskudd i 2022 på kr 14 591,00

Per 31.12.2021 har klubben en egenkapital på kr 189 865,00. Klubben har ingen gjeld.

Vedlagt ligger spesifisert resultat for 2022, balanse per 31.12.2022 og budsjett for 2023.