

# Årsberetning

TJØME LØPEKLUBB

2023

## 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 4 styremøter hvor 16 saker er behandlet.

## 3. Aktiviteter

Generelt har det i 2023 vært stor aktivitet i klubben. Både gjennom treninger, egne arrangementer og der klubbens medlemmer har deltatt i en rekke løp i inn og utland.

### 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.

Fra tirsdag 12.september begynte klubben også med treninger i Tønsberg med oppmøte ved Greveskogen parkeringsplass. Mange medlemmer bor langt fra Tjøme og Lindhøy. Derfor ville vi gi et tilbud om fellestreninger også til disse. Treningene finner sted samme dager og på samme tidspunkt som treningene på Tjøme. Deltakelsen på Tønsberg-treningene har variert fra 0 til 20 stk.

Fra april til september hadde vi banetreninger i Nesskogen Idrettspark. Dette skjedde den siste søndagen i måneden. Innholdet var intervaller lagt opp av sportslig leder.

Felles styrketrening fortsatte også i 2023 på mandager i den gamle kommunestyresalen på Tjøme. Øktene ledes av sportslig leder eller leder og har en varighet på ca. 1 time. Deltakelsen har variert fra 4 til 15 stk.

#### Tjømejoggen

I løpet av 2023 ble Tjømejoggen gjennomført kun 1 gang, den ble arrangert i mars. Løpet i november ble avlyst pga. for få påmeldte deltakere.

#### Tjøme på langs

Ble avholdt både på sommeren (22 deltakere) og i romjula (6 deltakere).

## Klubbmesterskap

I løpet av 2023 er det blitt arrangert klubbmesterskap på bane, motbakke, terreng 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 og Mile/1.609 m

Gateløp: 3000 m (Sykkelstien fra Verdens Ende)

Terrengløp (Nesskogen) i forbindelse med kretsmesterskapet.

Motbakkeløp: I forbindelse med Midtåsenløpet i Sandefjord

Totalt ble det kåret 15 ulike klubbmestere i løpet av året. Noen av disse vant flere distanser/øvelser.

## 3.2 Deltakelser i andre arrangement

### Holmenkollstafetten 2023

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

### Vestfold Maraton 2023

Vi deltok med to 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), i tillegg til Holmenkollstafetten (15 stk) og Vestfold Maraton (16 stk), var:

- Kristinaløpet (43 stk)
- Holmestrand Maraton (25 stk)
- Hytteplanmila (22 stk)
- Sommerløpet (17 stk)
- Kystleden halvmaraton (16 stk)
- Kodalmila (13 stk)
- Midtåsenløpet (12 stk)
- 7-fjellsturen i Tønsberg (12 stk)
- Drammen halvmaraton (11 stk)
- Re-Mila (11 stk)
- Oslo Maraton (10 stk)
- Kjoseløpet (8 stk)
- Strengsdal Rundt (8 stk)
- Lierløpet i juli (7 stk)
- Nyttårsløpet (7 stk)
- Drammen 10K (6 stk)
- Backyard Ultra Sandefjord (5 stk)
- Brunlanesløpet (5 stk)
- Lierløpet i juni (5 stk)

- Soria Moria til Verdens Ende (5 stk)
- Sandefjordsløpet (5 stk)

### 3.3 Sosiale arrangement, klubbtur og foredrag

#### Årsfest

Årsfesten ble arrangert i januar i kommunestyresalen på Tjøme. Diverse priser ble delt ut for bragder utført i 2022.

#### Klubbtur

Klubbturen i 2023 gikk til Sommerløpet i Kristiansand. Totalt deltok 17 medlemmer på turen. Det ble satt opp buss og vi overnattet på et felles hotell. Det var svært varmt i Kristiansand denne helgen, og det ble en tøff opplevelse for mange. I etterkant av løpet ble det arrangert felles middag.

Hytteplanmila kan i 2023 betegnes som en uoffisiell klubbtur. Også i år 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.

#### Stafett for livet

Tjøme Løpeklubb deltok også i år på arrangementet «Stafett for livet» i Sandefjord. Det ble løpt etapper på ulike tidsintervaller i badeparken gjennom et døgn. Klubbens fighter var Bente Larsen.

#### Foredrag, treningsøkt og klubbhelg

I 2023 hadde vi klubbhelg/kick-off i mars med foredrag fra treningsveileder Askild Vatnbakk Larsen om temaene intervalltrening, intensitetsstyring og formtopping. Askild besøkte oss igjen i mai da han ledet en treningsøkt basert på prinsippene vi hadde lært om på foredraget.

#### Diverse

I 2023 har klubben fått nytt medlemssystem, Spoortz. Dette har gjort arbeidet med medlemshåndtering og fakturering enklere og mer oversiktlig. Til systemet har vi også en app der trenerer legges ut og der et elektronisk medlemskort vises.

#### 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	4	21	14	32	26	11	115
Menn	4	9	19	23	24	30	22	131
Totalt	11	13	40	37	56	56	33	246

Netto økning av medlemmer i løpet av 2023: 8 stk. (31 nye medlemmer – 23 som meldte seg ut).

## **Årsregnskap**

Resultatregnskapet viser et underskudd i 2023 på kr 50 054,00

Per 31.12.2023 har klubben en egenkapital på kr 139813,00. Klubben har kun en mindre leverandørgjeld ved årsskifte.

Vedlagt ligger spesifisert resultat for 2023, balanse per 31.12.2023 og budsjett for 2024.