

Glasrikets RC Årsmöte 2016-02-21





Glasrikets Running Club

Dagordning för årsmötet

2016-02-21

1. Mötets öppnande
2. Godkännande av mötets utlysande
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Godkännande av dagordning
6. Val av justerare
7. Styrelsens verksamhetsberättelse
8. Ekonomisk rapport
9. Revisionsberättelse
10. Styrelsens ansvarsfrihet
11. Val av ledamöter och kommittéer enligt bifogad lista
12. Val av två ledamöter i valberedningen
13. Medlemsavgiften
14. Planering 2016
15. Övriga frågor
16. Avslutning

Verksamhetsberättelse

Löpning

Ett litet axplock av årets resultat och händelser.

Vintecupen i februari bjöd på snöigt/isigt underlag då rundan gick som vanligt runt Hanemåla. 39 st löpare kom till start även detta år, lika som förra året.

Vi bidrog med ett spinninglag till SpinOfHope, insamling för barncancerforskning.



Årets **Linnealunk** blev ännu en uppskattat lopp med ett ordentligt regnväder när Papricalunken gick av stapeln, det lättade upp lagom till att Linnealunken genomfördes och vi klarade oss från regnväddret. Som tidigare så var det ca 450 st lunkare som genomförde loppet.

På **Terräng-DM** som arrangerades av OK Njudung startade bara Helena J-S som tog guld i K50 på 4000m.

Under **Ölandsspelen** gick **5000m DM**, där startade Mattias Håkansson, Andreas Barkstedt, Terese Friman och Helena Jonsson-Sjöqvist, Helena sprang även hem ett guld i K50.

I april så var Familjerna Nilsson och Johnsson i **Polen** och sprang ett marathon där de fick fina resultat, Mårten 3.02, Andreas 3.07, Marie 3.49 och Ewa 4.11.



Klubbens tränare anordnade under våren en studiecirkel (Lärgrupp) där det jobbades med boken "kondition och uthållighet". En intressant bok som går att använda som uppslagverk. Om någon är intresserad av att låna för att studera själv så prata med Helena så kan hon tipsa om vem som kan ha en bok att låna ut.



Årets stora löphändelse i närområdet var Wing For Life, löptävling som startar samtidigt över hela världen till förmån för ryggmärgsskadade, där deltog 32 st Glasrikare. Torbjörn Gelotte kom längst för klubben längst på 46,37km och kom 11 på det och Lena Jakobsson kom 29,76km och 19e bland damerna.

Vi hade även ett lag med som 12st hade gått med i och det kom på en 162 plats (totalt 1865 i världen) 302,24km och snitt på 25,19km.

Kalmar Malkars 21 km deltog det 9 st Glasrikare, bäst bland damerna kom Iréne Carlson och bland herrarna Jesper Augustine.

I årets **Viktorialopp** så var det minst 15 som deltog! Det blev en härlig sommarkväll som gjord för löpning. Deltagarrekord i loppet. Snabb tid av Mattias Håkansson på tiden 32,18 som räckte till en 29 placering i det tuffa startfältet.

Nattloppet

Nytt för året var det en ny bansträckning som mätte 5.1km. Enligt resultatlistan så var det 16 st från klubben som sprang.

Klubbmästerskap löpning



Vi hade vårt klubbmästerskap i löpning i samband med IK Hinden under deras friidrottstävling Hindenspelen. Sträckan var 3000m och det blev en för deras del en nyinsatt sträcka. Bra startfält med 14 löpare från klubben och då räknas inte Markus med som tävlade för Högby IF. Klubbmästare för damer blev Terese Friman på tiden 11.47,07 och på herrsidan segrade Stefan Löfhede på tiden 10.41,87.

Under Barnens lördag den 29/8 så genomförde vi **Smurfitloppet** för de mindre löparna, ca 80 st kom till start. Tack till alla sponsorer och funktionärer som gjorde att vi kunde genomföra detta.

Senare under hösten så hittades fem Glasrikare i resultatlistorna som sprang **Tjejmilen** . Carola Axelsson, Susanne Gustavsson, Margareta Johansson, Diana Ottosson och Anne-Christine Wittberg.



Alexander representerade klubben på **Hultfreds halvmaraton DM** det blev en bronsmedalj i klassen M50 på tiden 1,32.

Lidingöloppet hade i år hela 11st deltagare från klubben, 10st på 30km och 1 på 15km som kämpade på bra i backarna, och snabbast i klubben den här gången var Mattis Pettersson på 2:12:55.

Mattis gjorde även ett bra lopp på Växjö marathon på tiden 3:06:14.

För andra året i rad så anordnade familjen Nilsson **farsdagsloppet i Desemåla**, man kunde välja lite olika sträckor att ta sig runt på och efter det så bjöds det på lammkorv och fika. Vi tackar för det.

Som tidigare år så stod vi som värd för vinterns första **Vintercuptävling** på Svarta 5:n i november. Det brukar vara bra uppslutning på denna tävling och så var även fallet denna gång, 50 st deltagare och det är en delad 7:e plats genom tiderna.

Under året så har vi anordnat 3 st löpargrupper för tjejer, en mycket omtyckt kurs där dessa blev fullteknade direkt.

Helena har under året gått en utbildning som tränare på egen bekostnad och använt oss som träningsgrupp, vi har på ett utomordentligt sätt blivit drillade i teknik och teori.

Jan Arvidsson

Triathlon

Träningar

Vi har genomfört 6st triathlonhelger och även under 2015 så har det varit stort sug efter platserna. Det har varit ca 28 personer och därmed fullt alla gånger och tack vare sena avbokningar så har det fyllts på från reservlistan.

Vi har också genomfört en Träningshelg i april med aktiviteter under fre-sön, där det var bra uppslutning.

Klubbmästerskap Triathlon 2015

Klubbmästerskap Triathlon 2015-07-04, Rismålagöl

Det var årets varmaste dag med 32 grader i luften. Vinnaren i år blev Andreas Nilsson med tiden **2:06:28** och Ewa Johansson på **2:43:33**. 4st bröt tävlingen pga. värmen.

Glasrikets Running Club - Klubbmästerskap Triathlon 2015-07-04, Rismålagöl

1/3-dels Olympisk distans		SIMNING				CYKLING				LÖPNING				Plac
Plac	Startande	Start		In Trans 1	Ut Trans 1			In Trans 2	Ut Trans 2			Målgång	Plac	
1	Yngve Frederich,	13:00:00		13:11:35	13:12:49			13:37:30	13:38:35			13:57:59		

Olympisk distans		SIMNING				CYKLING				LÖPNING				Plac
Plac	Startande	Start	Varv1	Varv2	In Trans 1	Ut Trans 1	Varv 1	Varv 2	In Trans 2	Ut Trans 2	Varv 1	Varv 2	Målgång	Plac
1	Andreas Nilsson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:21:34	13:22:20	13:00:00	13:00:00	14:25:00	14:25:22	14:38:50	14:52:30	15:06:28	1
3	Stefan Thorwaldsson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:21:11	13:21:43	13:00:00	13:00:00	14:28:20	14:28:40	14:43:53	15:00:00	15:18:05	3
2	Mårten Johansson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:22:46	13:23:50	13:00:00	13:00:00	14:27:00	14:27:22	14:40:40	14:54:44	15:09:20	2
0	Emanuel Svensson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:30:14	13:31:07	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:00:00	
5	Leif Engelholm	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:31:07	13:00:00	13:00:00	14:37:10	14:38:20	14:56:06	15:15:15	15:36:40	5
0	Henrik Tack	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:28:05	13:29:33	13:00:00	13:00:00	14:46:00	14:47:13	15:05:50	13:00:00	13:00:00	
6	Ewa Johansson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:27:55	13:29:26	13:00:00	13:00:00	14:45:20	14:45:58	15:03:40	15:23:05	15:43:33	6
0	Helena Jonsson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:25:43	13:27:20	13:00:00	13:00:00	14:45:05	14:45:57	15:02:35	13:00:00	13:00:00	
0	Stefan Pettersson	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:22:48	13:23:16	13:00:00	13:00:00	14:25:55	14:26:13	13:00:00	13:00:00	13:00:00	
4	Tomas Hastbacka	13:00:00	13:00:00	13:00:00	13:28:50	13:30:14	13:00:00	13:00:00	14:38:48	14:39:37	15:11:37	15:11:37	15:30:06	4

Summering av en del av de tävlingar som deltagare genomförde 2015

Växjö Triathlon - Olympisk (minskad simning 750m pga. vattentemperaturen)

Den 31:a maj var det dags för många att hoppa i och börja simma i kalla Växjösjön.

Marcus Alexandersson	2:02:55 (6:e plats!)
Mattias Johansson	2:10:08
Leif Engelholm	2:18:35
Jakob Jakobsson	2:18:53
Lars-Olof Lundquist	2:18:57
Carola Axelsson	2:39:27
Madeleine Lagesson	3:03:09
Emma Degmez	3:35:53

Följande deltog i sprintdistansen och i den tävlingen så tog Lena Jakobsson guldmedaljen.

Lena Jakobsson	1:05:16 (1:a plats!)
Mary Sjölin	1:21:01

Sövde Triathlon – Halv Ironman

Den 7:e juni var det Sövde som bjöd på en tidig tävling på året.

Mattias Jönsson	5:33:32
-----------------	---------

Vansbro och Halmstad triathlon - Halv Ironman

I juni den 27:e så var det dags för många att stämma av hur formen var. För vissa var det premiär för halv distans.

Vansbro:

Mårten Johnsson	4:49:16
Mattis Petersson	4:58:39
Emanuel Svensson	5:13:44
Tomas Hästbacka	5:26:01
Martin Persson	6:03:45

Halmstad:

Lars-Olof Lundquist	5:11:56
Leif Engelholm	5:16:37
Julia Lundquist	5:17:58

Malmö triathlon

I augusti den 8:e körde Johan och Jörgen en olympisk distans

Johan Lennartsson	2:39:59
Jörgen Härnby	3:10:53

Vattenfall World Triathlon Stockholm

I augusti den 23:e körde Richard och Mattias en olympisk distans

Mattias Johansson	2:22:06
Richard Berkeby	2:34:21

Minitri Kalmar

Mattias Johansson	56:28
Johannes Persson	57:13
Julia Lundquist	58:56 (4:e placering, riktigt bra!)
Richard Berkeby	59:48
Johan Lennartsson	1:01:44
Åsa Franzén	1:03:04
Ewa Johansson	1:03:56
Patrik Axelsson	1:05:09
Henrik Täck	1:06:12
Andreas Barkstedt	1:07:12
Carola Axelsson	1:10:53
Jessica Kinnander	1:13:02
Yngve Fredrich	1:13:14
Jan Arvidsson	1:13:37
Jörgen Härnby	1:14:17
Sara Täck	1:18:02
Emma Degmez	1:25:19
Christine Johansson	1:26:34

IRONMAN 2015

Hela 15 st atleter stod på startlinjen på morgonen den 15 augusti och 9 st av dessa var debutanter för att genomföra ett triathlon på Ironmandistans. 3,8 km simning - 180 km cykel - 42,2 km löpning.

Morgonen bjöd på riktigt tufft väder och riktigt höga vågor som mötte alla deltagare. Många avbröt redan under simningen.

Våra debutanter gjorde en jätteprestation med fina resultat.

Andreas Nilsson	10:29:20
Mårten Johnsson	10:42:58
Hampus Blomqvist	10:44:39
Tomas Nilsson	12:07:19
Lars-Olof Lundquist	13:00:35
Ove Helgee	13:07:40
Adam Kjellström	13:15:26
Sam Larsson	13:34:36
Martin Persson	14:17:21

Övriga triathleter

Marcus Alexandersson	10:12:25
Lena Jakobsson	10:36:46 Vinnare i sin åldersgrupp!
Emanuel Svensson	11:06:23
Leif Engelholm	11:53:54
Patrick Karlsson	12:13:47
Jakob Jakobsson,	12:54:34

Några bilder från IM dagen.



Ironman Hawaii 2015

Lena Jakobsson på Ironman Hawaii 2015



Lena Jakobsson genomförde Ironman Hawaii 2015 med ett strålande resultat. Grattis!

Fakta:

I klassen 35–39 sprang Lena Jakobsson, från Glasrikets RC, in på plats 62 med tiden 11.57.20. Jakobsson bokfördes på 1.31.12 på simningen, 6.19.34 på cyklingen samt 3.58.36 på löpningen.

Emanuel Svensson

REVISIONSBERÄTTELSE

Efter verkställd granskning av Glasrikets Running Club räkenskaper för perioden 2015-01-01—2015-12-31 får vi lämna följande revisionsberättelse.

Vi har granskat klubbens räkenskaper och förvaltning och har tagit del av befintliga verifikationer och handlingar.

Revisionen har inte givit anledning till anmärkning beträffande de av oss överlämnade redovisningshandlingarna.

Vi tillstyrker därför att årsmötet godkänner bokslutet, och att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för 2015 års förvaltning.

Nybro den 8 februari 2016



Rikard Persson



Caroline Turkowitch

Förslag på ledamöter och kommittéer inför årsmötet 2016-02-21

Styrelsen

Ordförande	Jan Arvidsson	1 år (omval)
Kassör	Göran Gustavsson	2 år (omval)
Sekreterare	Markus Andersson	1 år kvar
Ledamot	Helena Jonsson-Sjökvist	1 år kvar
Ledamot	Emanuel Svensson	2 år (omval)
Ledamot	Marie Nilsson	1 år kvar
Ledamot	Jörgen Härnby	2 år (omval)
Ledamot	Johan Lennartsson	2 år (nyval)
Ledamot	Martin Persson	2 år (nyval)
Ledamot	Jessica Kinnander	2 år (nyval)

Övriga

IT-ansvarig	Jan Arvidsson
Tävlingsansvariga (stafetter o.dyl)	Stefan Löfhede Mattias Håkansson
Träningsansvarig	Helena Jonsson-Sjökvist
Träningsstatistik	Mattias Håkansson
Linnealunken	Jan Arvidsson, Jörgen Härnby Johan Lennartsson, Alexander Leskovec
Klädansvarig	Emanuel Svensson
Triathlonansvarig	Emanuel Svensson
Vintercupen	Styrelsen
Revisorer	Rikard Persson Jan "Nonne" Edsenius (Nyval)
Valberedning	Mårten Johnsson (Sammankallande) Stefan Petersson

Årsplanering 2016

- Fortsatta intervallträningar på onsdagar och långpass på söndagar.
- Eventuellt även intervaller på Åkrahälls IP på fredagar.
- Helenas fortsätter med träningskurserna, fyra stycken nu i vår, delvis nya, delvis fortsättning.
- Träningshelg 22-24 april. Inte bara triathloninriktat, utan fler typer av pass.
- Bootcamp är ytterligare ett träningspass vi startar upp senare i vår, lördagar kl. 15.00 vid OK-stugan.
- Ölands Kyrkstafett lördagen 30 april. Tidigt i år. Vi planerar att ha ett eller två lag.
- Linnéalunken och Papricalunken tisdagen 17 maj. Funktionärer behövs!
- Klubbmästerskap löpning. Kanske 3000m i Hindenspelen i år igen? Går 28 maj
- Klubbmästerskap triathlon. Blir nog en tisdagskväll i juli.
- Med start måndag 7 mars startar vi upp korta joggpas 3-5km på måndagar kl. 17.00 och torsdagar 18.00 med start/slut vid Kährs entré. Bakgrunden till detta är en företagshälsovårdsmässa i höstas dit Nybros idrottsföreningar var inbjudna, Markus närvarade för GRC:s del, och på agendan var bl.a. vilken typ av träning/motion/friskvård föreningarna kunde erbjuda. GRC skulle här kunna bredda sitt utbud för att även ha något att erbjuda personer utan särskild träningsbakgrund.
- Kortare TRI-träningar kunde också vara intressant för nybörjare/intresserade av att prova på Triathlon påpekar Jessica. Då för alla åldrar, för ungdomar har Caroline också funderat på någon kortare variant under namnet Tri4fun, vilket kan köras i samband med träningshelgen 22-24 april.
- Simning i Rismåla göl kommer vi får göra tisdagar kl. 17-19. I Linnéasjön sätter kommunen troligen ut bojar för ett 500m-varv, de har jobbat på att förbättra vattenkvalitén och lyckats en del.
- Stefan P tipsar om att Kalmar RC kör spinning inomhus en gång/vecka under vintern, kanske vore något?

Utmärkelser 2015

ÅRETS LAG

Wing For Life, plats 162 av alla lag i hela världen.

ÅRETS KVINNliga OCH MANliga PRESTATION

Mattis Petersson

Mattis har haft en bra utveckling både inom löpning och simning.

Ewa Johnsson och Marie Nilsson

Priset delas av Ewa och Marie för deras genomförande av ett Marathon trots deras olika förutsättningar.

ÅRETS UNGDOMSPRIS 6-13 ÅR OCH ÅRETS JUNIORPRIS 14-21 ÅR.

Filip Turkovic

Filip har under året visat ett ökande intresse och träningsvilja.

WILHELMSSONS HEDERSPRIS

Emanuel Svensson

För sina insatser med att planera och genomföra klubbens triathlonträningar och sitt engagemang med klubben kläder i samarbete med Trimtex.

BÄSTA KVINNliga/MANliga SENIOR

Lena Jacobsson

Mattias Håkansson

HELENAS TRIATHLONPRIS

Andreas Nilsson (*Vandringspris i form av glasvas*)

delas med Mårten Johnsson, Hampus Blomqvist, Tomas Nilsson, Lars-Olof Lundquist, Ove Helgee, Adam Kjellström, Sam Larsson och Martin Persson.

KLUBBMÄSTARE DAM/HERR LÖPNING

(3000m bana på Hindenspelen)

Therese Friman

Stefan Löfhede

KLUBBMÄSTARE DAM/HERR TRIATHLON

Andreas Nilsson

Ewa Johnsson

Träningsflit våren

Onsdag – Lasse Lundqvist

Söndag – Helena Jonsson-Sjökvis

Träningsflit hösten

Onsdag – Andreas Barkstedt

Söndag – Markus Andersson