



Stockholms Rullskidklubb

Protokoll årsmöte 2014

6 april, 14.30- 17.00 i Solfagraskolans matsal, Huddinge

Mötets öppnande

Ordförande förklarade mötet öppnat och konstaterar ett rekordstort deltagande vid mötet.

Närvarolista

27 personer deltog vid mötet. Närvaroförteckning bifogas.

Val av mötesordförande

Fredrik Bergström valdes till ordförande för mötet.

Val av protokollssekreterare

Maria Backe valdes till sekreterare för mötet.

Val av justeringsmän och rösträknare

Tommie Lindblom och Tina Lindblom valdes till justeringsmän och rösträknare.

Genomgång av föregående protokoll

Ordförande berättade om styrelsemötet den 12 januari då man bl.a. diskuterade att tävlingar betalas av medlemmarna själva, inköp under 1000 kr kan göras av medlemmar efter avstämning och godkännande med ordförande eller kassör.

Årsrapport

Ekonomi

Roger Huononen redovisade klubbens ekonomi som är förhållandevis god. Intäkterna består av medlemsavgifter på 300 kr/medlem (ca.100 medlemmar). Utgifterna är relativt få och består av vissa avgifter till förbunden, bankkonto samt diverse inköp. Klubbkassan är för närvarande ca 30 000 kr. Roger delade ut en detaljerad ekonomisk redovisning vid mötet för särskilt intresserade.

Aktiviteter under 2013-2014

Klubbens huvudtränare Tommie Lindblom berättade om årets aktiviteter. Det har varit ett bra år sportsligt och vi märker av ett allt växande intresse för klubben. Grunden för klubben har även under året varit rullskidträning på tisdagar och torsdagar i söderort, stavlöpning, RCR Triathlon, träningsläger Gotland med 25 medlemmar, rörelse genomgång och stilstudie, tränarkurs med Mats Larsson, tidsrace på Ebbadalsvägen en ggr/månad som lockar även andra klubbar, Klubbmästerskap, klubben träningstävling "Vasarullen" på 9 mil lockade 60 personer, Träningsläger i Orsa med ca.35 deltagare,

Vi har gjort fina resultat i olika skidtävlingar. Klubben vann bl.a. Söderskidan med 41 deltagare från klubben, 24 medaljer och tre klassvinnare. Under Vasaloppsveckan fick vi med oss många fina tider och placeringar. Se hemsidan för mer information.

Säsongen avslutades med Final Climb, först upp på Flottsbrobacken.

Ansvarsfrihet

Med dessa redovisningar beslutade årsmötet att ge styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för föregående verksamhets- och räkenskapsår.

Val

Val av styrelse

Årsmötet beslutade enligt valberedningens förslag.

- Fredrik Bergström valdes till ordförande på ett år.
- Håkan Andersson valdes till kassör på 2 år.
- Tomas Eriksson valdes till sekreterare på 1 år.
- Daniel Hillgren (2 år), Håkan Andersson (kassör), Jan-Olov Furehed (1 år), Maria Backe (2 år), Karin Nilsson (medlemsregister, 1 år), Claes Steimer (hemsida, 2 år), Yngve Gustavsson (hemsida, 1 år), Göran Hammarson (omval, 2 år) samt Tommie Lindblom (omval 1 år) valdes in i den utökade styrelsen.

Christina Lindblom och John Wiklund valdes till styrelsesuppleanter.

Utöver styrelsen valdes Frida Börjesson som ansvarig för träningsläger samt Roger Huononen till biträdande kassör på två år.

Valberedning

Roger Huononen och Leif Anundi valdes till valberedning inför nästa årsmöte.

Firmatecknare

Årsmötet beslutade att ordförande Fredrik Bergström 670720-3516 och kassör Håkan Andersson 731007-2934 får, var för sig, rätt att teckna firma för klubben i ekonomiska ärenden.

Medlemsavgift

Mötet beslutade att medlemsavgiften till klubben ska vara oförändrad för 2014 dvs. 300 kr.

Uppdrag till styrelsen

Årsmötet gav den nya styrelsen i uppdrag att se över former för hur arbetet i klubben bör ske samt former för hur styrelsen ska fatta beslut.

Styrelsen fick därutöver i uppdrag att formulera ett förslag till vision för 2020. Detta förslag ska diskuteras av medlemmarna vid höstmötet för att sedan beslutas vid nästa årsmöte.

Ordförande kommer inom kort att kalla till styrelsemöte.

Aktiviteter 2014

Tommie berättade att klubben har för avsikt att fortsätta med motsvarande aktiviteter som föregående säsong. På klubbens webbsida finns mer information och datum för planerade aktiviteter.

Rullskidtävling

Göran Hammarson har tittat på en bana vid Gålö som skulle kunna användas för arrangemang av en större rullskidtävling i slutet av september. Distansen bör vara ca.35 km och tävlingen kan lämpligen genomföras i en tävlingsklass och motionsklass. Flera från klubben anmäler intresse för att bistå Göran med att vara funktionärer och planera för tävlingen. Årsmötet ställer sig mycket positiva till att klubben arrangerar en sådan tävling.

Klubbkläder

Årsmötet framförde några synpunkter avseende klubbkläder: förenkling av betalningssystemet, önskemål om mindre storlekar, blixtlås för förvaring i byxorna samt att en buff bör ingå i sortimentet.

Träningsläger i sommar

Frida Börjesson och Tommie Lindblom arrangerar ett träningsläger i sommar. Val av tidpunkt och plats är fortfarande öppet. Medlemmarna uttryckte ett stort intresse för ett sommarläger. Mer information kommer via mail och hemsidan.

Förslag om kurs/studiecirkel om kost

Jan-Olof Furehed presenterade ett förslag för ökad kunskap om kost och näring i form av en studiecirkel. Förslag finns inlämnat till styrelsen. Ungefär 10 medlemmar har anmält sitt intresse. Jan-Olof får i uppdrag att hålla i denna fråga och styrelsen får rätt att fatta beslut om att genomföra en sådan kurs i klubbens regi.

Work shop avseende torsdagsträningarna

Medlemmarna diskuterade i mindre grupper för att få fram förslag till alternativa träningsformer för torsdagarna.

Följande idéer kom upp:

- traillöpning/vandring (Roger har alternativ på rundor) & Gömmare trailbana
- kajakpaddling i Brunnsviken (Martin), Tullinge kanot (Fredrik)
- styrketräning vid utegym (Karin)
- cykelträning Södertörn
- löpning intervaller på IP (Tomas)
- stavgång Hammarbybacken/Flottsbro (Tomas)
- crawlträning (Roger)
- Backträning i Hamra grustag
- tester på Bosön, Vo2 max, max-puls (Karin)

Övriga rullsididéer:

- bjuda in externa tränare till klubben (Staffan Larsson, Ronnie LÖv, Swenor, Elpex, kan vara även på helger)
- variera intervallerna ex. 1 min och 6 min.

- snitslad bana med pannlampa
- stafetter
- träna balans runt koner på rullskidor

Tommie ber att få återkomma till några för att lägga in alternativ träning en-två torsdagar ggr/månad.

Efter styrelsemötet berättade Tomas Eriksson hur man ”toppar formen” med hjälp av periodisering. Tomas bilder läggs ut på hemsidan. Göran Hamarsson lärde oss hur vi ska rengöra och smörja våra rullskidhjul. Ett stort tack till er båda!

Huddinge 2014-04-

Maria Backe
Sekreterare

Tommie Lindblom
Justerare

Christina Lindblom
Justerare

Bilaga

Närvarande vid årsmötet:

1. Fredrik Bergström
2. Tommie Lindblom
3. Christina Lindblom
4. Håkan Andersson
5. Jan-Olof Furehed
6. Lena Furehed
7. Claes Steimer
8. Karin Nilsson
9. Gunnar Nilsson
10. Yngve Gustavsson
11. Göran Hammarson
12. Christer Hördell
13. Tomas Eriksson
14. Lars Pettersson
15. Leif Anundi
16. Per Ängsås
17. Tomas Persson
18. Catarina Nilsson
19. Danne Stattin
20. Daniel Hillgren
21. Johan Heurgren
22. Martin Norlin
23. Mats Norman
24. Robert Runmon
25. John Wiklund
26. Roger Huononen
27. Maria Backe