



## Indkaldelse

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling

**Lørdag, d. 4. februar 2023, kl. 10.00**

på **Danhostel Fredericia**, Vestre Ringvej 98, 7000 Fredericia

### Dagsorden ifølge vedtægterne

- 1) Valg af dirigent
- 2) Formandens beretning
- 3) Revideret regnskab for 2022
- 4) Indkomne forslag  
Der er ikke indkommet forslag til beslutninger. Der er indkommet forslag til diskussion, som tages under eventuelt.
- 5) Fastsættelse af kontingent for 2024  
Bestyrelsen foreslår et uændret kontingent på 150 kr.
- 6) Valg af formand – lige år. Anders Ulrik Kristoffersen er formand.  
  
Valg af kasserer og næstformand/sekretær – ulige år.  
Peter Aerts er kasserer og er villig til genvalg.  
Leif H. Bagger er næstformand/sekretær og er villig til genvalg.
- 7) Valg af suppleant - hvert år  
Morten Holme Sørensen er suppleant. Morten er villig til genvalg.
- 8) Valg af revisor og revisorsuppleant - lige år  
Preben Overgaard er revisor.  
Søren Elming er revisorsuppleant.
- 9) Uddeling af udmærkelser
- 10) Eventuelt
  - a) Orientering om Paris Brest Paris 2023
  - b) Orientering of Fleche Nationale Denmark, 2023
  - c) Regler for Tristyr/bøjler – Oliver Wong  
Samme emne var også til diskussion på GF 2020, hvor følgende kan læses i referatet:  
"En vejledende tilkendegivelse viste at der er konsensus om en model hvor det er tilladt at anvende bøjler efter de samme regler som til PBP 2019, men at man ikke må anvende bøjlerne når man kører i gruppe sammen med andre"

Holdningerne kan have ændret sig i den forløbne periode. Derfor er punktet med igen.

d) Mobile Pay til betaling for permanente

a) Ernæring som randonneur

Foredrag ved Valentina Arthemalle, som vil fortælle om ernæring i hverdagen og på løbsdagen. Bemærk, dette foredrag vil være på engelsk.

Valentina is 25 years old and comes from Italy. She started inline speed skating when she was 5 years old, and since trained as a professional athlete. Because of this, she got really interested in the world of nutrition and she really wanted to understand better the mechanisms behind.

In 2016 she has started a bachelor in Biological Sciences to have a solid knowledge of our body, the human physiology and the chemistry of the food. After her graduation, she decided to continue her career path abroad, and in 2019 she moved to Copenhagen to start her master in human nutrition. Here, she had the opportunity to make a thesis with a real-life intervention.

During these formative years she also got some certifications to further improve her knowledge in sport and nutrition. She successfully completed the certification on "nutrition and supplementation in sport", she is qualified as a first degree trainer and she has completed the master in "sports dietetics and nutrition in the athlete".

Further, she made nutritional plans for her teammates and she has had the opportunity to work as an intern for 6 months in the American society of "My Sports Dietitian".

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen, dvs. senest lørdag **den 14. januar 2022**. Endelig dagsorden inkl. indkomne forslag vil blive offentliggjort på hjemmesiden senest en uge inden generalforsamlingen, men kan også rekvireres skriftligt ved henvendelse til sekretæren.

Husk at kun medlemmer har stemmeret på generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen bliver der serveret frokost. Derfor er tilmelding krævet **senest d. 28. januar 2022**. Det sker i kalenderen på hjemmesiden.

Vel mødt!

Anders Ulrik Kristoffersen, Formand



## Referat af ordinær generalforsamling 04. februar 2023

Der var 38 deltagere i den fysiske generalforsamling og 2 der fulgte med on-line.

Anders Ulrik Kristoffersen (formand) bød velkommen.

### 1) Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslog Gert Pagter Kristensen. Forslaget blev modtaget med klapsalver. Gert konstaterede at GF var lovligt indkaldt med indkaldelse udsendt 21. november 2022 per mail.

### 2) Formandens beretning

Anders fremlagde formandens beretning for 2022. Den skriftlige udgave af beretningen er vedlagt.

Formandens beretning blev modtaget med bifald.

Helge Krogh ønsker at permanente fremover skal være mere synlig i ARD og i formandens beretning.

Leif gjorde opmærksom på om senior brevet, som er en permanent brevet som cykles af mindst 3 af klubbens medlemmer over 60 år. Startgebyret (60 kr.) bliver refunderet til deltagere til køb af kaffe og kage (læs mere [her](#))

Formandens beretning godkendt.

### 3) Revideret regnskab for 2022

Peter Aerts gennemgik det reviderede regnskab.

Lasse Olesen spurgte til tøjlageret og den tilsyneladende voldsomme stigning i værdien. Peter fortalte at det først her i 2022 havde været muligt at få en korrekt opgørelse af lageret hos xtreme.

Regnskabet blev godkendt.

### 4) Indkomne forslag

Der var ikke indkommet forslag til beslutninger. Der er indkommet forslag til diskussion, som tages under eventuelt.

### 5) Fastsættelse af kontingent for 2024

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent på 150 kr. årligt.

1. januar – 30. juni er til fuld pris

1. juli – 30. september er til 50 % af fuld pris

1. oktober - 31. december er til 10 % af fuld pris

Forslaget blev vedtaget enstemmigt.

Startgebyret i 2023 er 85 kr. for medlemmer og 135 kr. for ikke-medlemmer. Stigningen skyldes inflationen og de deraf forhøjede omkostninger for arrangører.

### 6) Valg af formand – lige år. Valg af kasserer og næstformand/sekretær – ulige år

Anders Ulrik Kristoffersen er formand.

Valg af kasserer og næstformand/sekretær – ulige år.

Peter Aerts er kasserer og er villig til genvalg.

Leif H. Bagger er næstformand/sekretær og er villig til genvalg.



Begge blev genvalgt.

## **7 Valg af suppleant hvert år**

Morten Holme Sørensen blev genvalgt som suppleant.

## **8 Valg af revisor og revisorsuppleant - lige år**

Preben Overgaard er revisor.

Søren Elming er revisorsuppleant.

## **9 Uddeling af udmærkelser**

### **a. Overrækkelse af medaljer mm.**

*Bronze – 15.000 km*

Finn Just Christensen

Morten Holme Sørensen

*Sølv – 30.000 km*

Ingen ansøgere i år

*Guld – 45.000 km*

Helge Krogh

Christian Rasmussen

*Sølv med egeløv - 60.000 km*

Ingen ansøgere i år

*Guld med egeløv - 75.000 km*

Claus Hviid Christensen

Jan Buschardt

*Platin - 90.000 km*

Jens Gravesen

*Platin med egeløv - 100.000 km*

Jens Gravesen

*Ultrarandonneur - 10 SR-serier*

Christian Rasmussen

Stig Bruus

*Challenge Lepertel - (1200 km eller længere i hvert af 4 på hinanden følgende kalenderår i mindst 2 forskellige lande)*

Claus Hviid Christensen

Jan Buschardt

Jens Gravesen



*Randonneur 5000: PBP, en fuld BRM-serie, en Flèche + ekstra op over 5000 km på maks. 4 år*  
Ingen ansøgere i år

*Randonneur 10000: PBP + anden 1200+, 2 BRM-serier, en Fleche, 600 km brevet km med mindst 8000 højdemeter + ekstra op over 10000 km på maks. 6 år*  
Ingen ansøgere i år

### **Årets Randonneur**

Udmærkelsen "Årets randonneur" er næsten den fineste af alle vores udmærkelser i ARD, fordi man får tildelt udmærkelsen efter indstilling fra ens klubkammerater.

I år havde bestyrelsen modtaget en række gode indstillinger; men særligt en sprang i øjnene, og derfor er det mig en stor fornøjelse at uddele udmærkelsen "Årets randonneur 2022" til Stig Bruus med følgende begrundelse:

"Stig Bruus er en ihærdig og flittig randonneur; altid hjælpsom og vedholdende og altid i godt humør. Denne første del kan vi i bestyrelsen sagtens tilslutte os - jeg (Anders) har selv fulgtes med Stig ved et par lejligheder. Det der dog virkelig slog hovedet på sømmet, er den sidste del af motivationen, der lyder:

"Hans kendskab til toiletforholdene ved de sjællandske kirker imponerer!"

Tillykke med titlen Stig, den er velfortjent!

Med titlen som Årets Randonneur følger et diplom og en trøje med navn og 'Årets Randonneur' skrevet på.

### **10) Eventuelt**

Gert påpegede, at alle kan tage punkter op under eventuelt, men der kan ikke besluttes noget under punktet.

#### **a. Orientering om Paris Brest Paris 2023**

Anders orienterede om kort PBP og hvad vi på nuværende tidspunkt. Se mere i dette [nyhedsbrev](#).

Holger Frahm orienterende om bus fra Jylland til PBP, se dette [nyhedsbrev](#)

#### **b. Orientering of Fleche Nationale Denmark, 2023**

Anders og Leif orienterede om Fleche Nationale i Danmark (FND) i ulige år som supplement til Fleche Nordique i lige år. Det er intentionen at der vil være mål skiftevis på Sjælland og i Jylland.

I år vil der være mål i nærheden af Hillerød med efterfølgende fælles spising i Hillerød. Anders og Leif arbejder videre med planerne.

**c. Regler for Tristyr/bøjler**

Selv om Oliver Wong ikke var til stede på GF for at forklare sit forslag, ønskede Rasmus Krog Juvik at tage emnet op til orienterende debat. Efter en længere diskussion hvor der var flere fortalere for fordelene ved at anvende tristyr/bøjler og meget få indslag om ulemperne, blev bestyrelsen opfordret til at modificere de nuværende regler, så reglerne er i bedre overensstemmelse med holdningen hos deltagerne i GF.

**d. Mobile Pay til betaling for permanente**

Leif orienterede kort om hvordan betalingen for permanente foregår lige nu med ønsket om betaling 3 dage før. Det "forhindrer" spontane permanente eller medfører en meget lang tid til behandling og godkendelse af en permanent brevet. Der er en del måder, hvorpå en "spontan" permanent kan cykles uden at gøre det for besværligt at gennemføre.

En løsning kunne være mobile pay. Bestyrelsen vil undersøge muligheden for at dette, og vil vende tilbage når muligheden er afklaret.

(uden for referat: andre muligheder er en stående indbetaling eller straks overførsler).

**e. Ernæring som randonneur**

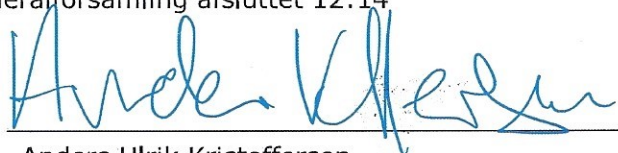
Valentina Arthemalle gav et meget spændende indlæg om ernæring og specielt indtagelse af væske + salte ved ultra-sport. Hendes indlæg er vedhæftet (uden for referat: ved frokosten fortalte hun at hun faktisk er mange gange italiensk ungdomsmester i in-line skating og flere gange ungdomseuropamester).

Gert spurgte herefter om der var flere emner til eventuelt, hvilket han konstaterede ikke var tilfældet.

Dirigenten takkede forsamlingen for en god opførsel undervejs.

Anders Ulrik Kristoffersen takkede Valentina Artemalle og Torsten for den tekniske support med on-line delen (begge med to flasker italiensk rødvin), takkede dirigenten for en god gennemførelse af GF, og deltagerne for god ro & orden.

Generalforsamling afsluttet 12:14



Anders Ulrik Kristoffersen  
Formand



Gert Pagter Kristensen  
Dirigent