

Generalforsamling Lillerød Vægtløfterklub (LIVK) – 25.02.2026

Kl:18:00 – 20.30

Location: Genoptræningen, Skovensvej 8 3450 Lillerød

Deltagere fra Bestyrelsen: Bo Billenstein, Christian Lilliedal, Jacob Foldager, Per Degn og Anders Bungaard. Morten Foldager (fraværende grundet obligatorisk SSP, Politi, Allerød Kommune Temaaften vedr. digitale krænkelser på Allerød Kommune).

Referent: Anders Bungaard

Referat af agenda:

1) Valg af dirigent og referent

- a. Dirigent: Hans Haugaard
- b. Referent: Anders Bungaard

2) Bestyrelsens beretning for det forløbne år v. Bo Billenstein

- a. Formandens Beretning. Se bilag 1.
- b. Spørgsmål: Ved vi noget om kommunens lokalplan i forhold til bygningen og parkering?
Bo Billenstein: Vi er inviteret til møde med teknisk afdeling i Kommunen så der er dialog. Flere politikere fra forskellige partier har peget på en mulig placering i Lillerød Skole. Vi argumenterer fortsat for FH-hallens og dens værdi og indgår samtidig konstruktivt i andre mulige løsninger.
- c. Kommentar fra Anders Skjødt: Køb af udstyr. Kan medlemmerne involveres i en plan for køb af udstyr? Bo: Medlemmer er velkomne til at komme med forslag til bestyrelsen som indgår i dialog. Der sigtes efter en stil og en rød tråd i indkøb, som bestyrelsen sørger for. Derfor er det ikke alle forslag, der vil blive opfyldt.

3) Forelæggelse af årsrapport inklusiv revideret regnskab for det forløbne år – til godkendelse

- a. Der henvises til fremsendte bilag af årsregnskab.
- b. Der blev redegjort for udgifter/indtægter til Åben hal under fremlæggelse af regnskabet.
- c. Årsregnskabet er godkendt af uden anmærkninger af både revisorer revisorsuppleant.
- d. Årsregnskabet bliver godkendt på generalforsamlingen.

4) Fremlæggelse af forventede nyindkøb

- a. Bestyrelsens egne forslag til nyindkøb. 4 forslag
 - i. **Facelift af Maverum:** Anslået beløb kr. 30.000.
 - ii. **Akustikplader:** Installeret i begge hovedlokaler med specielløsning. Plader som hænges op i loftet: Anslået beløb Kr. 50.000.
 - iii. **Rygmaskine:** Der ønskes en ny med et andet omdrejningspunkt en den allerede eksisterende (Pure Strength Low Row – Hvid): Anslået værdi: kr. 20-30.000.
 - iv. **Ny T-Bar row:** Forslag til ny. En hvor man ligger og støtter med brystet fremfor at stå med fri ryg som støtte: kr.10.000-15.000 .

- b. **Kommentar:** Er det nødvendigt med alle disse investeringer nu når vi måske skal flytte. Og er det så nødvendigt forhøjet kontingent for at sparre penge?
- c. **Svar:** Godt og relevant input. Jævnfør bestyrelsens beretning, er sagen on-going og vi har efterhånden så god en lokalpolitisk opbakning at en vurdering af fortsat at udvikle klubben og investerer i fremtiden er vigtig. Vi må agere efter, at begge scenarier er sandsynlige. At vi bliver i de eksisterende lokaler i mange år og at vi skal flytte.
- d. **Forslag til indflydelsen på nyindkøb af maskiner:** Der laves en gruppe, hvor et færre antal udvalgte frivillige medlemmer tager med når bestyrelsen skal udvælge og indkøbe nødvendigt udstyr.
- e. **Forslag til hjælp i klubben:** Kan der laves arbejdsweekender når der skal laves tiltag. Vi kan lave test og se hvor mange der bakker op. Ideer for udvikling af dette tiltag er velkomne.

5) Fastsættelse af kontingent og bestyrelsesgodtgørelse

- a. Christian sætter ord på den markante kontingentforhøjelse i hans oplæg og præsentation.
- b. **Kommentarer:** Der er for og imod. Input fra medlem - Regnet ud på ugebasis er det 2 kr. ekstra.
- c. **Forslag:** Kan det særskilles for unge og pensionister. Det er en sympatisk tanke, men det kan og vil vi ikke administrere og det er stadig så billigt i forhold til andre tilbud i byen.
- d. **Forslag:** De unge bruger ikke Facebook mere. Kan vi bruge en anden platform for at nå de unge? Forslag er velkomne.
- e. **Afstemning:** Kontingentet hæves med kr. 125 mere om året til kr. 1100. 30 for og 3 imod. Nyt kontingent er vedtaget.
- f. Bestyrelsens honorarer er godkendt og vedtaget at det fortsætter.

6) Behandling af indkomne forslag.

- a. Der henvises til bilag med medlemmers forslag.
 - i. **Første forslag af Mikkel Aaman Sørensen:** Udsiftning af watt bikes da de er slidte.
Løsning: Problemet løses ved at de repareres og får et tjek både mekanisk og elektronisk.
Der stemmes nej til forslag og ja til løsning. Medlemmet som har stillet forslaget, deltog ikke på generalforsamlingen.
 - ii. **Andet forslag af Jakob Busk Sørensen:** Chest Supported T-bar Row. Den er på listen over bestyrelsens egne nyindkøb. Kan dog være en anden model end den foreslåede. Det er vedtaget.
 - iii. **Tredje forslag af Jakob Busk Sørensen:** Incline Chest Press maskine er gammel. En ny kunne erstatte den gamle med en af decline bænkene. Bestyrelsen anbefaler ikke at den købes. Vi har den vi bruger nu. Der er ikke plads pt. Forslag blev nedstemt.

- iv. **Fjerde forslag af Jakob Busk Sørensen:** Seated Hamstring Curl. Fed maskine af have. Men pladsmæssigt er vi udfordrede. Forslag blev nedstemt. Men det kan komme på tale, når vi skal have en ny maskine for lår-bagside.
- v. **Femte forslag af Jakob Busk Sørensen:** Belt Squat. Vi har ikke pladsen. Hvad skal ud? Nedstemt.
- vi. **Sjette forslag Juri Lütje:** Dannebrog i rummet. Nedstemt. Medlemmet som har stillet forslaget, deltog ikke på generalforsamlingen.

7) Valg af formand

- a. Bo Billenstein er genvalgt.

8) Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer

- a. Jakob Foldager og Anders Bungaard er genvalgt.

9) Valg af revisorer og revisorsuppleant

- a. Bestyrelsen blev bemyndiget til at finde en ny revisor da Christian Lilliedal arbejder i nuværende revisorfirma.
- b. Hans Haugaard blev genvalgt som intern revisor.

10) Eventuelt

- a. Lyset i rummet. Kan sensorer justeres så det ikke slukker. Problem når man træner alene sent om aftenen.
Det undersøges hvilke muligheder der er.
- b. Kan der laves en manuel for at være den sidste som forlader klubben.
Bliver taget op i bestyrelsen.
- c. Sikkerhedsstænger til bænkpres.
De inkøbes.
- d. Toxskruetrækker til skiverne.
Det undersøges hvilke muligheder der er.
- e. Det nye rack. Der ligger udstyr til racket bagved.
Handymen sætter det op på væggen bagved.
- f. Bænken i entreen: skilt med "stil ikke sko" oppe på bænken.
Det bliver lavet.
- g. Mangler der noget sendes en mail til bestyrelsen.
- h. Hvilke kommunikations strategier kan bruges fremfor Facebook.
For nuværende fungerer skilte stadig godt.
- i. Nyt fra trænerne Carl og Jacob.
 - i. De har trænet 365 indtil videre
 - ii. De for stor ros
 - iii. Kompendie med øvelser. Der arbejdes på en løsning.
 - iv. Workshops med flere deltagere. Der arbejdes på sagen.

Formand Bo Billenstein:

Dato: *Bo Billenstein*



HAUGAARD

Intern Revisor Hans Haugaard:

07-APR-2026

Bilag 1: Formandens Beretning

Formandens beretning 2025

Lillerød Vægtløftningsklub

Jeg skal gøre mit bedste for ikke at holde jer som gidsler alt for længe. Om ikke andet, så håber jeg I har fået taget godt for jer af Papskiverne, da næsten alting er lidt sjovere på fyldte maver. Nuvel, nok om det 😊

Sidste år talte vi om DNA. Om kultur. Om at vi voksede hurtigt – og om vi kunne vokse uden at miste os selv. Når x procent af medlemmerne ovenikøbet er nye, er det sin sag at bevare kulturen.

I år kan vi konstatere én ting:

Det var ikke bare ord. Det var retning. Og det er det – kultur og fællesskab, som er med til at gøre os til noget helt særligt, og som er det tema, som sætter tonen for årets beretning.

Medlemsudvikling – stabilisering på et ekstremt niveau

Vi har i 2025 fastholdt det ekstremt høje niveau fra 2024. Vi ligger fortsat på godt 800 medlemmer.

For få år siden var 600 vildt. 700 var helt vildt. 850 var sindssygt.

Sådan sagde jeg sidste år. Nu. Nu er 800+ blevet normalt.

Vi er en af de største foreninger i kommunen.

Og vi har – igen i år – været nødt til at lukke for tilgang i perioder. Men faktisk i mindre omfang, end man skulle tro, når man kun ser på antallet.

Det skyldes ikke, at vi har fået mere plads. Det skyldes, at vi har fået bedre flow. Mere bevidsthed. Bedre kultur. Vi er lykkedes med at komme et lille – men vigtigt – skridt tilbage mod basic.

Aldersfordelingen har ændret sig en smule. Men jeg tror nu ikke det er det, der har gjort det. Vi har stadig mange unge – det er fortsat den søværet største gruppe – og det forpligter.

Men vi ser også lidt flere modne medlemmer. Og det giver en god balance. Vi er ikke bare store. Vi er brede. 😊

DNA – og den største succeshistorie i år

Sidste år var mobilkulturen det store samtaleemne på generalforsamlingen.

Der var bred opbakning til de tanker, som vi havde gjort os i bestyrelsen om. Men lad os være ærlige: Vi var spændte på, hvordan det ville gå med at indføre de nye retningslinjer i praksis.

Ville vi miste mange medlemmer? eller det skabe konflikter? Kunne det indføres på en måde, hvor der blev skabt mere forståelse end modstand.

Med en kæmpe plakat som opsummerede hvorfor vi gerne ville gøre det, kom vi godt fra start. Vi er ikke et bare et billigt fitnesscenter men en forening.

- Vi vil hinanden og fællesskabet – et sted man lærer hinanden at kende på tværs af sociale skel

- Vi vil en energifyldt stemning (vi spejler os)

- Vi vil udnytte kapaciteten

- Vi vil fordybelse og intensitet (fokusere, flow)

Vi anviste med skilte, med mobilzone og med dialog. Og på den måde synes jeg faktisk vi i det store og hele kom 80% af vejen på den meget positive måde.

Men vi gjorde det også klart – at det her - det mener vi. Vi går ikke på kompromis, og der blev i starten delt en hel del advarsler ud. Den første blot en løftet pegefinger. Anden advarsel hjem for træningen. Tredje advarsel med en uges karantæne tror jeg kun der er delt to ud af.

Der var nogle, der ikke kunne se sig selv i klubben på de vilkår. Jeg tror det var under 10, og nogle af dem benyttede nok lejligheden til at få deres kontingent retur, nu da indsatsen alligevel kun rakte til januar.

Det er helt legitimt og meget mindre end vi havde forventet. For vi er ikke for alle. Vi er for dem, der vil klubben og den kultur, det fællesskab, som vi har her.

Vi fik det vi havde håbet på.

1. Bedre kapacitetsudnyttelse. Vi kunne kort efter tage omkring 50 flere medlemmer ind.
2. Men vigtigere: Vi fik styrket vores kultur.

Der var rigtig mange, der i tiden efter kom hen og sagde:

“Stemningen er forandret.” “Der er mere energi.” “Der er bedre kontakt.” “Folk er mere til stede.”

Der er endda flere nye medlemmer, der har fortalt at de helt bevidst søgte klubben, fordi de havde hørt om mobiltiltaget. De var dødtrætte af den forstenede kultur, hvor folk sad bøjet over en skærm mellem hvert sæt – og den kø, der følger med.

Det var ikke sjovt at give advarsler. Men da rygterne spredte sig om, at vi mente det, ændrede det sig.

I dag handler det ikke om, at man kigger på mobilen, så længe man ikke bliver opdaget. Jeg er stort set holdt op med at tage nogle, bare fordi jeg kommer listende ind i rummet.

Nu er det i vid udstrækning bare ikke noget man gør mere. Og hvis man har behov for at gå på mobilen – ja, så er de fleste rigtig gode til bare at gå ud i mobilzonen.

Det er en kulturændring. Og den er lykkedes.

Oprydning og fælles ansvar

Oprydningen går generelt også bedre. Måske også fordi, der er en god understøttende struktur, så man ved hvor udstyret skal være.

Rengøring vil nok altid være vores akilleshæl. Men niveauet er løftet, og det er min opfattelse, at der generelt er tilfredshed med det niveau vi har.

Udstyr og indretning – strategi frem for tilfældigheder

Vi har investeret målrettet i, som også var oppe på sidste generalforsamling:

· Nyt gulv – årets udfordring

Mail til medlem af klubben.

Oprindeligt et gråt gulv med god lydisolering. Det sorte gulv fik vi for nogle år siden, og det giver en rigtig høj lyd, når man dropper vægtene. Flere der ønskede vi skulle gøre noget ved det. Havde det på generalforsamlingen sidste år under nyindkøb. Vi havde også nogle der lavede decideret vægtløftning og flere der laver crossfit – som giver flere løft med frie vægte.

2) Jeg bruger en hel del tid på at undersøge forskellige løsninger. Vi vælger en løsning fra Eleiko, som er nogle af dem, der har høj legitimitet i forhold til gode løsninger til vægtløftning. Vi valgte at udvide arealet i forhold til vores første tanke fordi de viste sig vanskeligt at få et niveauskifte ”i midten” af rummet + så fik vi inkluderet arealet foran spejlet.

3) Eleiko henviser mig til deres danske forhandler. Jeg får – efter meget tid på mailskriverier da noget går galt - en prøve på gulvet inklusiv to underlag til gulvet. Jeg får det leveret hjem til mig ved en fejl, og da det er virkelig tungt og u håndterbart bruger jeg igen nogle timer på at få det ned til klubben, prøve det og igen få det afskaffet på genbrug bagefter.

4) Jeg prøver gulvet. Jeg dropper adskillelige vægte på de forskellige løsninger. Meningen var fra start at der skulle være indlagte træstykker, der hvor man løfter og derfor prøver jeg ikke at løfte stående på gulvet. Der er kun en ”brik”, så jeg går ikke på den – jeg forestiller ærlig talt ikke, at det er dårligt at gå på. Jeg havde ikke tænkt, at jeg skulle have en ”bygherrerådgiver” på indkøb af et gulv hos en ekspert.

5) Jeg spørger specifikt sælgeren til tykkelsen af undergulvet (det stødabsorberende ”skum”) som er under gulvet. Det er i to tykkelser. Han siger det er individuelt (hip som hap). Jeg vælger den tykke, eftersom vi skulle have godt med lydisolering.

6) Tid med at koordinere udskiftningen af gulvet, nede flere gange og vise hvor gulvet skal gå til – forskellige løsninger i spil.

7) Dagen kommer og endelig kan vi bruge gulvet 😊

8) Min første oplevelse er at det er noget lort. Ikke kun fordi det er blødt at gå på. Maskinerne synker ned (kan klares med trækloeser) men værst af alt er, at man står ustabilt når man har vægt på, og kræfterne absorberes i gulvet, så man ikke kan løfte det man plejer.

9) Jeg har kontakt med sælgeren og fortæller det ikke kan bruges, og vi skal have nogle løsninger på banen – også at vi skal finde en løsning på det økonomiske – dårlig rådgivning.

10) I går mødes jeg så med den mand fra sælgeren, som de burde have sendt ud til mig første gang. Han har lavet fitnessgulve i 20 år og i modsætning til den første, så vidste rent faktisk hvad han talte om. Der skulle overhovedet ikke have været det bløde underlag under gulvet – hverken i tyk eller tynd version. Det bruger man i etagebyggeri. Han har prøver med, og vi prøver det igen – også at gå på det gulv vi har uden underlag – og det er fint og har stadig en god lyd-dæmpende effekt.

11) Han anbefaler, at vi fjerner underlaget – og de tager det retur (skal drøfte om det er til fuld pris, det vil jeg mene, da de har et rådgiver ansvar, måske du kender noget jura her). Derudover laver vi træunderlag, der hvor man løfter tungt, for det skal være 100% hårdt.

12) I morgen mødes vi i bestyrelsen og tager stilling til løsningen. P.s. Og nu skal jeg så tage mig af en sms fra et andet medlem, som (berettiget) er ganske utilfreds over de lorte brusere, som kommunen har sat op.

Derefter arrangeret at gulvet blev fikset + en kamp med sælgeren, hvor der skulle tales med store bogstaver + at gulvet i øvrigt ikke er hentet endnu – sidst fordi en bil holdt i vejen og folk flytter den advarselsspind og kampesten, jeg har lagt ud.

Godt klar over, at det var irriterende, men når noget uforudset sker = så er der jo ikke planlagt et hold til at stå klar og fikse det.

- Vandmaskine i køkkenet
- Nye dørmåtter
- Nyt løbebånd
- Ekstra sæt håndvægte – og system med markeringer i gulvet. Virkelig godt.
- Depotrum til Åben Hal
- Udsmykning med Arnold
- Nye bænke og skiver

Men jeg vil gerne sige noget principielt:

Udstyr er ikke bare indkøb. Det er retning.

En vægttræningsklub er ikke en rodebutik med alle maskiner, der er populære på nettet lige nu.

Det er en helhed. En balance mellem frivægte og maskiner. Mellem basisøvelser og specialisering. Mellem kapacitet, udtryk og plads.

Det svarer lidt til at indrette et hjem. Hvis man ser på hver genstand isoleret, kan man ende med en masse fede ting – der bare ikke nødvendigvis passer sammen. Og ofte også flere ting, end godt er.

Jeg ved ikke om I kan huske, hvor meget der blev rykket rundt for at få plads til hack-squatten + udhæng/værn ved motionsdelen lavet om.

Der mener jeg, at det er bestyrelsens opgave – i dialog med medlemmerne – at sikre helheden, hvor en generalforsamling er ikke det rette forum til at sammensætte en maskinpark enkeltvis.

Engagementet er positivt. Input er velkomne. Men retningen skal være samlet.

Trænerindsatsen – løft i kvalitet

En anden stor styrkelse i år er trænerfunktionen. Den nye træner har virkelig løftet opgaven. Mange flere er kommet igennem forløb og vi får meget positive tilbagemeldinger.

Det giver:

- Færre skader
- Mere effektiv træning
- Tryghed for nye medlemmer
- Et højt serviceniveau – for det er gratis at benytte

Det er professionalisering uden at blive kommercielle.

Stor tak til trænerne Carl og Jacob for en stærk indsats.

Oktoberfest og fællesskab

Vi havde en rigtig god oktoberfest.

Mange deltagere. God musik – vi lærte endda at jodle. God stemning.

Det er ikke helt gratis, men vi synes det er vigtigt, at skabe et andet rum for væres fællesskab.

Doping – ro, system og forebyggelse

Doping fyldte meget de sidste år. Og det burde det nok hvert år, for det fylder meget. Det har aldrig været så let at få fat i. Og som jeg fortalte, så er over 60 % af de Anti Doping Danmark tester positive i Fitnesscentrene. De tester selvfølgelig også de store drenge – men alligevel. Det er bare et udtryk for, at det er et fænomen, som skal tages særdeles alvorligt.

Vi har tre ben i vores indsats:

- Information – medlem til medlem, Træner til medlem og foredrag.
- Mulighed for at afvise potentielle medlemmer, som åbenlyst har brugt det
- Dopingtest i et omfang, som gør at man godt ved, at der rent faktisk er en reel sandsynlighed for at blive testet.

I Anti-doping DKs regi tester de 2-4 personer i Fitnesscentre med over 1000 medlemmer. Det er efter min mening ren symbolpolitik. Vi har fået fuld gang i samarbejdet med Cleridium, som kommer og tester. Vi tager 30-40 test om året. Det giver en sansynlighed på 0,5 % for at blive testet – men ved at kigge lidt efter om en test kunne være relevant, så er målgruppen mindre end alle medlemmer og sandsynligheden for at blive testet for de "mest relevante" måske snarer 5-8%.

Det er ikke gratis – men det er fuldstændig altafgørende for at vi kan have en ren klubånd – at vi også reelt – stort set – kan holde dopingmisbruget ude af klubben.

Nogle vil sige: "I tager jo næsten ingen." De penge kan vi spare.

Netop.

Det er hønen og ægget.

Vi tager sjældent nogen, fordi vi tester. Og fordi vi har en klar kultur.

Vi står fast. Roligt og konsekvent.

Lokalesituationen – realisme og strategi

Lokalesituationen lever stadig.

Flere partier peger på, at Lillerød Skole kunne være en mulighed. Placeringen er umiddelbart fin. Men det afhænger helt af størrelse og indretning. Det er lykkedes os at få os placeret solidt i den politiske bevidsthed – også i forhold til vores lokaler. Der var faktisk flere politikere, som lagde billet ind hos jer ved at skrive om det i Allerød Nyt.

Vi kæmper fortsat for at blive her. For det giver ikke meget mening at rive en velfungerende hal ned for at bygge nyt, hvis problemet reelt handler om, hvordan man skærer lokalplanen og P-normerne. Men samtidig så

Men uanset hvad, er det vigtigt, at vi har noget på kistebunden selv. Vi skal kunne byde ind.

Vi er ikke naive. Men vi er heller ikke paniske.

Afrunding – vi voksede uden at miste os selv

For få år siden kunne man have frygtet, at en vækst på 40 % ville udvande kulturen.

Det er ikke sket. Tværtimod. Vi har bevist, at man kan vokse – uden at miste sig selv. Vi har styrket vores DNA. Vi har turdet tage beslutninger og vi har stået fast. Vi har udviklet os og skabt rammer for fed kultur.

Tak til bestyrelsen. Det er en fornøjelse at arbejde sammen med jer. Tak til trænerne. Tak til alle jer, der hver dag bidrager til stemningen og energien.

Og tak fordi I vil være en del af en klub, der ikke bare vil være et billigt fitnesscenter men vil være noget.