
VEDTÆGTER FOR LILLERØD VÆGTLØFTNINGSKLUB (LIVK)

§ 1. Navn og hjemsted

Foreningens navn er Lillerød Vægtløftningsklub. Foreningen har hjemsted i Allerød kommune og er stiftet i 1953.

~~Foreningen er medlem af Lillerød Idræts Forening, Allerød Idrætsunion, Dansk Vægtløftnings Forbund, Danmarks Bøksunion, Danmarks Idræts Forbund samt Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, og er underlagt disses love og bestemmelser.~~

§ 2. Formål

Foreningens formål er uegennyttigt, at udøve og fremme såvel praktisk som teoretisk kendskab til ~~dopingfri~~ vægtløftning, vægttræning, motionstræning, ~~samt boksetræning og boksefitness~~. Med udgangspunkt i aktiviteterne og den fælles interesse for disse er det tillige formålet, at:

Fremme medlemmernes sociale kompetencer og netværk:

Først og fremmest gennem den interaktion, der er knyttet til selve udøvelsen. Dernæst gennem et rigt klubliv med en venskabelig omgangstone, klubfester, foredrag og konkurrencer m.v.

Styrke medlemmernes demokratiforståelse og medansvar:

Demokratiforståelsen styrkes dels gennem det formaliserede "traditionelle" demokrati ved deltagelse i bestyrelsesarbejde, udvalg og generalforsamlinger. Dels gennem dagligdagens praksis, hvor interaktionen fremmer forståelsen for at agere og begå sig blandt mennesker med forskellig social baggrund, etnicitet, alder og køn. Der er dermed også hensigten, at fremme medlemmernes lyst til at engagere sig, og tage et medansvar i foreningen.

Styrke medlemmernes identitetsafklaring:

Gennem de fysiske udfoldelser i aktiviteterne afprøver og udvikler medlemmerne sin fysiske såvel som psykiske formåen.

Fremme rammerne for aktiviteterne:

Gennem optimale fysiske rammer optimeres muligheden for en god oplevelse i aktiviteten. Fra rummeligheden og lokaliteternes arkitektoniske udtryk til udstyrets kvalitet.

Overordnet set er formålet med udgangspunkt i aktiviteten og det forpligtende fællesskab, at styrke folkeoplysningen og dermed medlemmernes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundslivet.

§ 3. Medlemskab

Som aktivt medlem kan optages enhver, der er fyldt 104 år. Børn under 14 år skal træne i følgeskab med en voksen, der ønsker at dyrke vægtløftning eller boksning under trænervejledning kan blive medlemmer fra 10 år. Foreningen har alene enkeltpersoner, som medlemmer. De, der alene har købt et eller flere enkeltstående gæstetræningspas er gæster og ikke medlemmer med stemmeret m.v.

Medlemmer er forpligtet til at overholde foreningens vedtægter og leve op til foreningens formålsbestemmelse.

§ 4. Indmeldelse/udmeldelse og eksklusion

Indmeldelse kan ske på foreningens hjemmeside (www.livk.dk).

Såfremt man ikke betaler kontingent for ny sæson, meldes man automatisk ud af foreningen.

Bestyrelsen har ret til at ophæve medlemskabet for såvel nye som gamle medlemmer, der ud fra en skønsmæssig vurdering anses for at bruge og/eller have brugt doping, der ikke følger klubbens vedtægter eller som ved sin opførsel i klubben virker generende for klubbens andre medlemmer eller som bærer synlige banderelaterede symboler.

Ved eksklusion følger bestyrelsen følgende praksis:

- Der er mindst to bestyrelsesmedlemmer tilstede, når medlemmet informeres om eksklusionen.
- Medlemmet oplyses om, at det har ret til en høring, hvor bestyrelsen redegør for anklagen og medlemmet fremlægger sin sag for bestyrelsen skriftligt eller ved personligt fremmøde på førstkommande bestyrelsesmøde. Medlemmet har ret til at tage én bisidder med til høringen. Såfremt medlemmet ønsker denne høring er medlemskabet midlertidigt suspenderet og personen må ikke benytte faciliteterne eller opholde sig i klubben.
- Såfremt bestyrelsen efter høringen fastholder at medlemmet ekskluderes skal medlemmet tilbydes en skriftlig begrundelse.

Det er således en samlet bestyrelse, der på vegne af klubben, med generalforsamlingens mandat i ryggen, sikrer et dopingfrit miljø med ordentlig omgangstone og dermed klubbens interesser og overlevelse. Se appendiks for uddybning af baggrunden for multolerance politikken og håndteringen i praksis.

Medlemmet har ret til at fremlægge sin sag for bestyrelsen skriftligt eller ved personligt fremmøde på bestyrelsesmøde. Medlemmet kan ikke benytte faciliteterne i tiden inden mødet.

Eksklusion sker som udgangspunkt uden refusion af kontingentet.

Bestyrelsen har ret til at tildele æresmedlemskab. Æresmedlemsskab kan ophæves ved illoyal opførsel etc.

§ 5. Generalforsamling

Foreningen virker på et demokratisk grundlag, således at medindflydelse formelt udøves gennem stemmeret på generalforsamlingen. Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Ordinær generalforsamling afholdes 1 gang årligt inden udgangen af februar måned. Alle medlemmer, der er indmeldt og har betalt senest 2 mdr. før Generalforsamlingen, er stemmeberettigede. Der kan alene stemmes ved personligt fremmøde.

Bestyrelsen indkalder til generalforsamling senest ~~42~~²¹ dage før afholdelsen. Indkaldelsen skal ske ved opslag i klubbens lokaler, på klubbens hjemmeside samt eventuelle sociale medier. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest ~~10~~⁷ dage før afholdelsen.

Senest 7 dage før generalforsamlingen skal forslag til behandling på Generalforsamlingen offentliggøres ved opslag i klubbens lokaler, på hjemmesiden og evt. på sociale medier.

Ekstraordinære generalforsamlinger afholdes efter formandens indstilling, eller hvis 1/3 af bestyrelsen ønsker det. Endvidere, hvis 1/5 af medlemmerne ønsker en ekstraordinær generalforsamling.

§ 6. Dagsorden for den ordinære generalforsamling

Dagsorden skal mindst omfatte følgende punkter:

- 1) Valg af dirigent og referent
- 2) Bestyrelsens beretning for det forløbne år
- 3) Forelæggelse af årsrapport inklusiv revideret regnskab for det forløbne år – til godkendelse
- 4) Fremlæggelse af forventede nyindkøb
- 45) Fastsættelse af kontingent
- 65) Behandling af indkomne forslag
- 76) Valg af formand i lige år
- 87) Valg af kasserer i ulige år
- 98) Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer
- 109) Valg af revisorer og revisorsuppleant
- 110) Eventuelt

På generalforsamlingen kan der kun tages beslutninger om forslag, der er varslet og kommunikeret rettidigt.

§ 7. Generalforsamlingens ledelse

Forhandlingerne på generalforsamlingen ledes af en dirigent, der vælges af generalforsamlingen.

Beslutninger træffes ved almindeligt flertal. Afstemninger skal foretages skriftligt, såfremt ét medlem forlanger det. Der udfærdiges et referat over generalforsamlingens beslutninger. Referatet godkendes og underskrives af dirigenten. Referatet lægges på klubbens hjemmeside i minimum 5 år.

§ 8. Ekstraordinær generalforsamling

Ekstraordinære generalforsamlinger afholdes efter formandens indstilling, eller hvis 1/3 af bestyrelsen ønsker det. Endvidere, hvis 1/5 af medlemmerne skriftligt over for bestyrelsen fremsætter ønske herom med en angivelse af det emne, som ønskes behandlet.

Generalforsamlingen skal afholdes senest fire uger efter begæringens modtagelse. For så vidt angår krav til indkaldelsen, mødets ledelse, afstemning m.m. gælder de samme bestemmelser som for den ordinære generalforsamling.

§ 9. Bestyrelsen

Bestyrelsen er foreningens daglige ledelse og repræsenterer foreningen i alle forhold. Bestyrelsen kan nedsætte nødvendige udvalg til varetagelse af løbende eller enkeltstående opgaver.

Bestyrelsen fastsætter selv sin forretningsorden. Bestyrelsen er kun beslutningsdygtig, når mindst 3 medlemmer er til stede. Der føres protokol over bestyrelsen beslutninger. De vedtagne beslutninger og foretagne handlinger forpligter foreningen i henhold til vedtægten.

Fraværende, valgbare medlemmer kan vælges, når der skriftligt foreligger tilsagn om, at vedkommende vil modtage valg til den foreslåede post.

§ 10. Valg og valgbarhed

Valg til bestyrelsen gælder for 2 år. Formand og Kasserer kan som udgangspunkt ikke afgå samtidig. Såvel formand som kasserer skal minimum være 18 år.

Kampvalg på generalforsamling afholdes således, at der foretages en [skriftlig anonym hemmelig afstemning](#) pr. post, der er til valg. Valgene foretages successivt.

[Medlemmer, der har indmeldt sig og betalt senere end 72 timer før generalforsamlingen kan ikke vælges til bestyrelsen.](#)

§ 11. Bestyrelsens sammensætning

Bestyrelsen består af Formand, Kasserer og Sekretær og maksimum 3 bestyrelsesmedlemmer. Generalforsamlingen vælger personerne til de enkelte poster. Bestyrelsen leder hele foreningen; [herunder bokssegenen.](#)

Medlemmer, der beskæftiger sig med samme aktiviteter som foreningen – her tænkes bl.a. på udlejning af lokaler, faciliteter eller materiel til foreningen – kan ikke vælges til bestyrelsen. Det samme gælder, hvis der i andre relationer er risiko for, at medlemmer via sin indflydelse i foreningen kan misbruge denne til at promovere egen kommerciel virksomhed.

§ 12. Stemmeret

Samtlige medlemmer af bestyrelsen har stemmeret. Ved stemmelighed er formandens stemme afgørende.

§ 13. Regnskab

Regnskabet føres af foreningens Kasserer og følger kalenderåret. Bestyrelsen skal inden den 15. februar afgive årsrapport for det foregående år til revision. Årsrapporten forelægges den ordinære generalforsamling til godkendelse og skal være forsynet med revisorenes påtegning og underskrift.

§ 14. Revisorer

Der vælges 1 ekstern revisor og 1 intern revisor samt 1 revisorsuppleant. [Den eksterne revisor skal være statsautoriseret eller registreret revisor.](#) Alle vælges for 1 år ad gangen. Revisorerne skal hvert år senest i februar måned gennemgå årsrapporten og påse, at beholdninger er til stede. Revisionsformen er regnskabsmæssig revision, og årsrapporten forsynes med en påtegning. Revisorerne har til enhver tid adgang til at efterse regnskab og beholdninger.

§ 15. Tegning og hæftelse

Foreningen tegnes af formanden og kassereren. Ved økonomiske dispensationer over 100.000 kr. kræves dog underskrift af såvel formand som kasserer i foreningen. Lånoptagelse på mere end 0,5 mio. kr. skal godkendes af generalforsamlingen.

Bestyrelsen kan foretage dispositioner, som medfører, at årets resultat bliver negativt med op til ~~25~~100.000 kr. Beslutninger, som medfører at årets resultat bliver et underskud på over ~~25~~100.000 kr. skal forelægges for - og forinden godkendes af - generalforsamlingen.

Der påhviler ikke foreningens medlemmer nogen personlig hæftelse for de forpligtelser, som påhviler foreningen.

Bestyrelsen er ansvarlig over for Allerød Kommune, over for de modtagne tilskud og de anviste lokaler m.v.

Bestyrelsen forvalter foreningens midler og bestemmer hvilke(n) bank(er) de deres anbringes i.
læ.Midlerne må ikke investeres i værdipapirer, projekter eller lignende og ej heller lånes ud til
selskaber eller enkeltpersoner m.v.

§ 16. Medlemskontingentet

Kontingentet fastsættes på generalforsamlingen. Indbetalingsterminer og opkrævningsform fastsættes af bestyrelsen.

§ 17. Ændring af vedtægter

Vedtagelsen af forslag om vedtægtsændringer kræver tilslutning fra mindst 2/3 af de afgivne
stemmer på to af hinanden følgende generalforsamlinger. Blanke og ugyldige stemmer medtælles
ikke.

Ændringer af vedtægterne skal ske på generalforsamlingen med mindst to tredjedel af de afgivne
stemmer og på to følgende generalforsamlinger.
simpelt flertal.

§ 18. Opløsning af klubben

Klubben kan opløses på 2 af hinanden følgende generalforsamlinger med mindst 2/3 af stemmerne
I tilfælde af foreningens opløsning tager den siddende bestyrelse bestemmelse om foreningens
midler, der skal anvendes til idrætslige formål i Allerød kommune.

§ 19. Uforudsete tilfælde

Indtræffer uforudsete tilfælde der ikke er omhandlet foreningens love er bestyrelsen berettiget til at
handle efter skøn.

§ 20. Medlemskab af idrættens hovedorganisationer m.v.

Foreningen kan bl.a. være medlem af Allerød Idrætsunion, Dansk Vægtløftningsforbund og
Danmarks Idrætsforbund og er ved medlemskab underlagt disses love og bestemmelser. Bestyrelsen
har ret til at indgå nye medlemskaber og opsige de gældende og skal i givet fald informere og
begrunde dette på førstkommende generalforsamling.

Revideret og godkendt på generalforsamling 28. februar 201~~8~~7

Formand Bo Billenstein _____

Formateret: Skrifttype: (Standard) Times New Roman,
12 pkt

Formateret: Skrifttype: Ikke Fed

Appendiks:

Lillerød Vægtløftningsklub har nultolerance over for doping

Vor tids største problem inden for idræt er doping. Vægttræning er ingen undtagelse – tværtimod. Misbrug af anabole steroider og andre forbudte stoffer forekommer desværre i mange klubber og fitnesscentre.

- Bestyrelsen i Lillerød Vægtløftningsklub er dedikeret modstander af doping, og vi arbejder ihærdigt for at holde det ude af klubben. Ved særligt principfaste retningslinjer er det lykkedes os at holde klubben fri for dopingmisbrugere i mange år. Selv i de år, hvor presset var særlig stort, formåede klubben at forblive en af de bastioner, som stod mod strømmen. Får vi bare én misbruger i klubben, kan misbruget sprede sig som ringe i vandet. I lyset af at vi har mange unge medlemmer – også under 18 år – ser bestyrelsen det som en særlig vigtig opgave at holde klubben fri for doping. Og den holdning bakkes 100 % op af vores medlemmer, siger klubbens formand Bo Billenstein.

For at fastholde et dopingfrit miljø benytter Lillerød Vægtløftningsklub (LVK) sig af tre metoder:

Oplysning

LVK oplyser medlemmerne om, hvorfor de skal holde sig fra doping. Det gør klubben dels gennem foredrag, dels gennem 1 til 1 samtaler.

Test

LVK har et nært samarbejde med Anti-doping Danmark. Klubben køber sig til ekstra dopingtests i et meget stort omfang, og LVK er formentlig den klub i Danmark, som har flest dopingtests i forhold til antallet af medlemmer. I 2016 betalte LVK Anti-doping Danmark for at besøge klubben otte gange, hvor de testede mellem fire og syv personer, og sådan har det været i mange år.

Testene har en væsentlig signalværdi og virker i sig selv forebyggende. Via de mange tests opnår LVK også en kontrol af klubbens eksisterende medlemmer. I praksis har klubben derfor alene ekskluderet *eksisterende* medlemmer på baggrund af beviser gennem en positiv dopingtest.

Subjektiv vurdering

Udfordringen opstår i det øjeblik, der kommer et *nyt* medlem, som har en størrelse, og som fortæller en historie, der indikerer brug af ulovlige stoffer. En dopingtest afslører alene dopingmisbrug inden for en kortere periode i størrelsesorden tre måneder. Hvis brugen af doping er sket tidligere, har LVK *ingen* muligheder for at bevise det.

LVK praktiserer derfor en form for justits, som indebærer, at Bestyrelsen i LVK har beføjelse til at afvise/bortvise personer, som den mistænker for at bruge doping eller for at have brugt doping inden for de sidste 10 år før bortvisningstidspunktet. Klubben kan altså bortvise medlemmer eller afvise nye medlemmer udelukkende på en begrundet mistanke.

- Hvis vi ikke havde ført en striks dopingpolitik, ville vi utvivlsomt have mange misbrugere af steroider i dag. Mange har nemlig svært ved at holde sig fra doping, når de først én gang har prøvet, hvor let de opnår resultater. Vi vil ikke have tidligere misbrugere, som taler positivt om doping. Og vi vil heller ikke have medlemmer, der er så unaturligt store, at de i praksis går rundt som levende reklamesøjler for anabole steroider. Det ville ende i et miljø, som ville være dybt inficeret af

doping. Et miljø, hvor det ville være normalt og legitimt at tage steroider, og hvor mange af de unge medlemmer ville falde for fristelsen. Sådan et miljø er der desværre i nogle klubber og fitnesscentre i dag, siger Bo Billenstein, og fortsætter:

- Som nævnt ønsker medlemmerne, at vi fastholder et fuldstændigt dopingfrit miljø. En ambition, som forældrene også bakker entydigt op om. For at fastholde et dopingfrit miljø er det absolut nødvendigt, at vi har en nultolerance og supplerer oplysning og tests med den tredje tilgang. En tilgang, som har til formål at sikre, at tidligere misbrugere ikke kommer ind i klubben. En tilgang, som er godkendt på vores generalforsamling, og som fremgår af vores vedtægter, fortæller Bo Billenstein.

I praksis tager klubben en snak med den enkelte, hvor det typisk handler om et eller flere af de følgende forhold:

- Personens størrelse og styrke i forhold til hvor længe, hvor ofte og hvor intensivt personen har trænet.
- Hvilke steder og miljøer personen har trænet i og med hvem. Der findes eksempelvis centre, som reklamerer med, at de ikke samarbejder med Anti-Doping Danmark.
- Om de tidligere er blevet testet, og om LVK kan ringe til de steder, de har trænet for at høre om deres udvikling gik jævnt eller i spring.
- En vurdering af personens troværdighed. Det hænder fx, at folk taler over sig og siger noget i stil med ”jeg tager jo ikke steroider mere”.

Hvis personen ønsker det, kan han eller hun herefter forelægge sin sag på det førstkomende bestyrelsesmøde og tage en bisidder med. I tiden frem til bestyrelsesmødet er personen udelukket fra at træne i vores klub.

Dilemma – uskyldige medlemmer kan blive bortvist

- Kan vi med sikkerhed vide, at vi ikke rammer uskyldige, som blot har et ualmindeligt stort genetisk talent? Nej, det kan vi desværre ikke vide med 100 % sikkerhed. Det svinger mellem 2-10 personer om året, som vi afviser ved døren. Og det er vores vurdering, at det er meget sjældent, vi tager fejl. Ofte har vi efterfølgende fået vores subjektive vurdering bekræftet, når personen er taget i en dopingtest et andet sted eller lignende, siger Bo Billenstein, og fortsætter:

- Igennem mine 30 års træning i en klub med 500-600 medlemmer har jeg og de øvrige i bestyrelsen fulgt adskillige tusinder og deres fremgang på sidelinjen. Man får en god fornemmelse af, hvad der kan lade sig gøre uden doping. I al den tid har jeg alene set 3-4 personer, som har et genetisk potentiale, som var helt særligt. Det er derfor vores vurdering, at vi samlet set kun har ramt ganske få uskyldige om end nogen overhovedet med vores politik, siger Bo Billenstein.

Det er denne omkostning, som skal sættes i forhold til gevinsten – et dopingfrit miljø. Det er en afvejning LVK og medlemmerne har gjort, og den står klubben til fulde ved. Og de få, der bliver afvist, har rig mulighed for at finde et træningsfællesskab et andet sted.

- Vi oplever desværre ofte, at dopingmisbrugere holder deres misbrug skjult for familie, kærester og venner. Derfor kan vores afvisning komme som et chok for dem, forklarer Bo Billenstein.