

## **Formandens beretning ved Fjordløbernes ordinære generalforsamling tirsdag den 28. marts 2023**

Formandens beretning er som bekendt i første række et tilbageblik på året, der er gået (dvs. tiden siden vi sidst havde generalforsamling), men vi vil selvfølgelig også se lidt fremad på det år, som vi jo nu allerede er 3 måneder henne i. Som tidligere år har jeg også i år valgt at supplere beretningen med billeder fra året, der er gået.

### **Knud Preben Nielsen:**

Fredag den 2. december 2022 måtte vi i Fjordløberne desværre tage afsked med vores næstældste medlem, Knud Preben Nielsen. Knud blev 82 år. Knud har løbet med i Fjordløberne siden 1990'erne og rigtig mange medlemmer kender ham gennem mange år for hans gode humør, hurtige ben og ikke mindst hans lune, varme (løber)hjerte. Vi er også mange lidt yngre medlemmer, der tydeligt husker, hvordan Knud gav den gas i Færgelunden og hvordan han nød at give den gas op ad bakkerne og også løb fra os. Vi har i Knud mistet en fjordløber, som vi er rigtig mange, der vil savne. Jeg vil gerne bede jer alle om at rejse jer, så vi sammen kan minde Knud et kort øjeblik... Æret være Knuds minde...

### **Medlemstal:**

Fjordløbernes medlemstal har – ligesom i andre foreninger – oplevet et let fald i årene med Corona. Men med fortsat fint over 200 medlemmer er vi ganske fint med. Vi oplever generelt ikke de helt vilde udsving fra år til år. Generelt mister vi typisk 30-40 medlemmer i forbindelse med kontingentfornyelse omkring et årsskifte og så kommer der et nogenlunde tilsvarende antal igen i løbet af året. Opstart af et begynderhold hjælper altid lidt ekstra, så opstart af begynderhold er vigtigt at hensyn til foreningens ve og vel på sigt.

### **Salg af fjordløbertøj til attraktive fjordløberpriser:**

Som mange af jer nok er klar over, har vi tradition for, at vi en gang om foråret og en gang om efteråret inviterer alle medlemmer til klubbøjsaften, hvor vores klubbøjsleverandør kommer forbi, og det denne aften er muligt at bestille klubbøjtøj til særligt attraktive fjordløberpriser. Klubbøjtøj er selvfølgelig klubbøjtøj, dvs. tøj med påtrykt fjordløberlogo. Vores leverandør kommer forbi på torsdag, men man kan også købe klubbøjtøj hver dag via hjemmesiden – dog uden den særlige fjordløberrabat.

### **Grevinde Dannerløbet 2022:**

De sidste efterhånden mange år har aktivitetsudvalget indstillet til bestyrelsen, at Grevinde Dannerløbet blev valgt som gratisløb. Således også i 2022 – og igen her i søndags i 2023-udgaven.

### **Grevinde Danner Løbet 2023:**

Hele 94 seje fjordløbere var med, da vore gode naboer fra Hjerteforeningens Motionsklub i Jægerspris i søndags havde inviteret motionister i alle aldre til den 27. udgave af Grevinde Danner Løbet. Jeg vil selvfølgelig her gerne takke for den flotte fjordløberopbakning til dette lokale, foreningsarrangerede motionsløb – jeg ved godt, at det nok har spillet ind, at det var årets første gratisløb, men alligevel er det dejligt, når I bakker op. Selvfølgelig også en stor tak til alle jer, der sørgede for, at der også var rigeligt med kage, da vi efter nogle timer i skoven nåede målstregen. Det gør jo, at man ikke rigtig mærkede det lidt kølige vejr, da man nåede i mål...

### **Færgelundsløbet 2022:**

Skærtorsdag den 14. april 2022 fik vi – efter to års pause pga. Corona – igen mulighed for at invitere løbere i alle aldre til Færgelundsløbet. Det er og bliver bestemt ikke et stort løb, men der var da lige omkring 80-85 deltagere samt nogle tilskuere. Jeg kan ikke rigtig blive klog på, om medlemmerne ønsker, at vi afvikler Færgelundsløbet – i skrivende stund er der nærmest ingen tilmeldte fjordløbere på trods af, at det er gratis for fjordløbere at løbe med.

### **Super Half:**

En lille gruppe fjordløbere har deltaget aktivt ved Super Half løbene, som er en serie på fem halvmaratonløb, der afvikles i fem forskellige europæiske storbyer, heriblandt København.

### **Udlandstur:**

I april 2022 gik årets fjordløberudlandstur til Wien maraton, hvor 12 fjordløbere var afsted og havde en fornøjelig tur. Som jeg husker det, deltog de 6 af dem på halvmaraton, mens de øvrige 6 gennemførte den fulde maratondistance. Her i begyndelsen af maj har aktivitetsudvalget besluttet, at årets udlandstur går til Riga i Letland. Fjordløberne har tidligere været på tur til Tallinn og Vilnius, så i år er turen altså kommet til det tredje og sidste af de baltiske lande. Det skal nok blive spændende, og der er ganske flot opbakning til turen til Riga her i begyndelsen af maj måned.

### **Testløb i 2022:**

Også i 2022 er der blevet afviklet en lang og flot række af testløb lige fra 100 meter og op til 5 km. Det er vores testløbs- og ranglisteudvalg i form af Sussie, Frank og Lasse, der har stået for afviklingen af de mange testløb, og det er også dem, der i sikker stil har stået for at holde styr på pointene i forbindelse med årets klubmesterskab, således at der til nytårskuren kunne uddeles medaljer og hæder til dem med flest point i hver aldersklasse. Jeg vil gerne her benytte lejligheden til at sige jer alle tre en stor tak for indsatsen med afviklingen af testløb igennem efterhånden en del år. Jeg skal ikke lægge skjul på, at jeg synes, det er en rigtig god ting, at vi har testløb på hylden i Fjordløberne. Men det kræver selvfølgelig, at der er nogen, der vil tage teten og stå for det praktiske med afviklingen af testløbene og ajourføringen af årslisterne mv. Det vender vi tilbage til senere i generalforsamlingen.

### **Copenhagen maraton 2022:**

Fjordløberne var naturligvis repræsenteret ved 2022-udgaven af Københavns maraton med en lille flok seje løbere.

### **Herlev Stafetten 2022:**

Mandag den 23. maj drog 4 gæve fjordløbere ind til byen for at prøve kræfter med storbyboerne i nogle uvante discipliner; 1.000 meter medley (100-200-300-400 stafet) og 4 x 1.500 meter stafet. Det viste sig tilfældigvis, at medley er en teknisk disciplin som kræver specialtræning, så der måtte fjordløberne nøjes med en 2. plads. Til gengæld passede den længere distance på 1.500 meter bedre til fjordløbernes udsendte, som allerede fra start lagde afstand til de øvrige løbere. Men der blev selvfølgelig lagt maksimalt pres på alle løberne, der gav sig fuldt ud og derfor kom fjordløberne i mål langt foran alle byboerne, som var meget imponeret over landsbytossernes formåen. Mellem løbene kunne man se de små poder løbe 4x40 meter og juniorer/seniorer løbe 4x100 meter (der var fart på). Det er selvfølgelig lidt langt at køre helt til Herlev for at løbe en forholdsvis kort tur, men det er nu meget sjovt at deltage i et "rigtigt" atletikstævne og opleve

konkurrenceintensiteten. Det var en rigtig hyggelig aften og forhåbentlig kan vi stille med 1-2 hold mere her i 2023, hvis der er interesse for det.

#### **Roskilde Park stafet:**

I begyndelsen af juni havde aktivitetsudvalget inviteret alle medlemmer til gratisløb i Roskilde. Det er efterhånden også blevet en fast tradition, at Fjordløberne tager afsted i samlet flok og 2022 var ingen undtagelse. Vi var 53 friske fjordløbere, der havde tilmeldt os og prøvede kræfter med de lidt krævende 5 km ved Amfiteatret i Folkeparken i Roskilde.

#### **Grillhygge:**

Vi har typisk fællesspisning i Fjordløberne én gang om måneden. I juni måned 2022 var fællesspisningen blevet til en hyggelig grillaften med udendørs hygge i det gode sommervejr.

#### **Tur til Kullen i Sverige:**

I slutningen af juni måned var der en nydelig fjordløberflok, der var draget til Kullen i Sverige, hvor der blev prøvet kræfter med det kuperede svenske terræn. Efter den hyggelige løbe- eller gåtur blev der hygget med dejlig mad på en svensk restaurant. Det var aktivitetsudvalget, der stod for planlægningen af turen.

#### **Powerwalkerne på tur til Buresø:**

I sommeren 2022 var vores powerwalkhold på tur til Buresø, og som I kan se, var det også en kærtkommen lejlighed til at få en velfortjent frisk dukkert i Buresø.

#### **Fjordløbercykeltur i Nordsjælland:**

Det er efterhånden en fast tradition, at Fjordløbernes aktivitetsudvalg i august måned arrangerer en cykeltur med efterfølgende spisning og hygge. I 2022 var turen på 35 km og 18 fjordløbere deltog på turen, der indbefattede 3 punkteringer, 2 is-pauser samt 1 badetur. Mon ikke der fra aktivitetsudvalgets side tilbydes en lignende fjordløbercykeltur igen i år? Det tænker jeg, at vi hører mere om senere.

#### **Frederikssund stafetten torsdag den 25. august 2022:**

Torsdag den 25. august 2022 var det tiden til den 5. udgave af Frederikssund stafetten. Vi var ganske heldige med vejret – det har bare stor betydning for oplevelsen både for deltagere og for jer mange uundværlige hjælpere. Det er et stort arrangement, og der er ingen tvivl om, at der bliver trukket meget store veksler på nogle personer. Jeg vil nødtigt stå her og fremhæve nogen frem for andre, men... TAK. Der er ikke nogen tvivl om, at vi har fået skabt en stor lokal motionsbegivenhed, som mange sætter pris, men det er også en ordentlig omgang at arrangere. Vi har i Løbsudvalget besluttet, at vi afvikler den 6. udgave af Frederikssund stafetten torsdag den 24. august 2023. Så man må gerne allerede nu sætte et stort kryds i kalenderen denne torsdag i august og også gerne dagen før og dagen efter.

#### **Esrum sø:**

Vi havde denne lille flok (og vist et par stykker mere) afsted til Esrum sø løbet i Fredensborg. Der er vist også fast tradition for, at vi nærmest altid har en gruppe afsted til dette løb.

#### **Foreningsfest i begyndelsen af september:**

I begyndelsen af september var der kommet så meget styr på samfundet efter årene med Corona, at vi i bestyrelsen godt turde arrangere foreningsfest – eller en noget udskudt nytårskur om man vil. Her fik vi selvfølgelig festet og vi fik hædret klubmestrene for de to Corona-år; 2020 og 2021. Vi

fik også kåret Årets fjordløber, der blev Lasse Jensen. Tilslutningen med et par og tres deltagere var ikke overvældende – vi var i hvert fald i bestyrelsen en anelse skuffede over tilslutningen til foreningsfesten, men sådan er det nok bare nogle gange. Jeg håber, at alle jer kom og deltog havde en hyggelig og fornøjelig aften.

#### **CPH Half:**

Vi havde omkring 26 fjordløbere med til Copenhagen Half i september måned og alle havde forhåbentlig en hyggelig tur til og en god oplevelse i hovedstaden.

#### **Begynderhold:**

En forening af Fjordløbernes størrelse bør – efter min opfattelse – kunne starte et begynderhold op mindst en gang om året. Det lykkedes også i 2022, hvor Katja Rasmussen tog depechen sammen med en gruppe af trænervikarer. Holdet havde 30 minutters eksamen tirsdag den 13. december efter et træningsforløb på ca. 13 uger. Efterfølgende har holdet trænet frem mod Grevinde Dannerløbet. Desværre har Katja pga. skader og skavanker måtte trække sig fra holdet, men jeg vil selvfølgelig gerne her sige tak for, at det lykkedes at få stablet et hold på benene. Der er kommet flere gode løbere ud af holdet, som nu løber med på andre hold, efter at dette begynderhold, der blev til hold 9, nu er lukket ned. På hold 5 har Niels-Peter måtte trække sig som træner pga. skader og skavanker. Der skal også lyde en stor tak til Niels-Peter for hans indsats som træner for hold 5 gennem mange år.

#### **Eremitageløbet 2022:**

Det er også en fast tradition, at Fjordløberne deltager talstærkt ved E-løbet i Dyrehaven. I 2022-udgaven havde vi hele 7 deltagere med, der tilbagelagde de 13,3 km på under en time. Det har vi ikke tidligere prøvet i Fjordløberne at have så mange med, der løb på under en time. Det skal selvfølgelig også nævnes, at Fjordløbernes æresmedlem og tidligere formand, Jan Mathiesen, deltog for 48. gang og at Steen Rummenhoff deltog for 46. gang. Det er ganske enkelt imponerende!

#### **Sydskystløbet:**

Aktivitetsudvalget havde – for første gang i øvrigt – besluttet, at Sydskystløbet ved Greve skulle være gratisløb for Fjordløberne. Vi var en lille flok på omkring 15 stykker, der var afsted og fik givet den gas på den flade rute i Strandparken ved Greve og Hundige. Et rigtig fint foreningsarrangeret løb, som man fint kunne genbesøge og evt. gøre til gratisløb igen.

#### **Backyard Run Ultra:**

Løb, løb og atter løb i kombination med hyggeligt samvær. Det er vel overskriften på Backyard Ultra Run, hvor de 18 deltagende fjordløbere løb og løb og løb på en ca. 6,7 km rundstrækning, der med start hver time skulle gennemløbes så mange gange, som man nu orkede. Fjordløberne var repræsenteret i mange timer. Således løb Ulrich Grau hele 11 runder, mens Kasper Larsen tilbagelagde 12 flotte runder. Godt løbet af alle fjordløbere ved dette lidt atypiske, men sjove løbskoncept.

#### **Foredrag og workshop med Mental Atlet:**

I slutningen af november måned havde vi besøg af to unge kvinder, Johanne og Camilla, fra det nystartede firma, Mental Atlet, hvor vi kunne blive klogere på de mentale og psykologiske aspekter i forbindelse med løb og motion. Selv blev jeg da i hvert fald klogere på, at jeg nok skulle koncentrere mig lidt mere, når jeg var ude at løbe, hvis jeg da altså ville løbe hurtigere... Jeg håber, at I synes, det var en hyggelig aften og at I fik lidt med hjem.

### **Julestjerneløbet:**

Fjordløberne har været med til Julestjerneløbet i meget stort antal siden 2011, og 2022 var ingen undtagelse. Vi havde 51 tilmeldte med til dette hyggelige af Langgarverne arrangerede skovløb i St. Dyrehave ved Hillerød. Efter løbet var der sørget for suppe, æbleskiver, gløgg samt øl og vand i teltet på parkeringspladsen ved mål. Det var en rigtig hyggelig indledning på julemåneden, hvor der var distancer på 5, 10, 15 km eller halvmaraton. Godt løbet af alle, der var med. Det var aktivitetsudvalget, der havde sørget for planlægningen til Julestjerneløbet, som samtidig var årets sidste gratisløb.

### **Der findes ikke dårligt vejr:**

Alt vejr er godt vejr at løbe i...

### **På tur med hold 8:**

Noget med æbler og en bakke...

### **Jule- og nytårsløb i Færgelunden:**

En af de helt faste traditioner i Fjordløberne er, at vi mødes ved Familiebænken juleaftensdag og nytårsaftensdag, får lidt motion og samtidig får ønsket hinanden en glædelig jul samt et godt nytår. I 2022 gjorde vi dette igen og jeg håber da, at I synes, det er en meget hyggelig tradition, selvom der dog er nogle af jer, der nok tænker, at "nå ja, det er der jo også næste år, så jeg behøver vel ikke at komme hver gang".

### **Udflugter og ture med hold 2:**

### **Udflugter og ture med hold 4:**

### **Udflugter og ture med hold 3:**

### **Lørdagstræning med hold 1:**

Det var blot nogle få billeder fra nogle af holdene i Fjordløberne. Fjordløbere har selvfølgelig også deltaget ved mange andre løb, fx Royal Run ikke at forglemme. Det er jo blevet en årlig folkefest i hovedstaden med mange tusinde deltagere, der som bekendt finder sted 2. pinsedag.

### **Nytårskur 2023:**

Den anden lørdag i januar 2023 var vi – om man så må sige – tilbage på sporet med at afholde nytårskur den anden lørdag i januar måned, og vi havde inviteret alle medlemmer til nytårskur i Valhal. Vi var lige knap 90 deltagere, der mødtes til hyggeligt samvær. I løbet af aftenen fik vi sat navn på Årets fjordløber – det blev Carsten Poulsen – og vi fik hædret årets klubmestre for 2022. Dernæst fik vi danset til dansemusik af Ten-Four og at dømme efter oprydningen dagen efter, fik vi vist også løst verdenssituationen, tænker jeg. Tak til alle jer, der på den ene eller anden måde giver en hånd med i forhold til klargøring, oprydning eller andet. Og nu vi er ved ordet TAK...

### **TAK**

Så er vi nået dertil i beretningen, hvor jeg – helt generelt – gerne vil have lov til at sige tak. Tak til jer alle – tak for stort og småt og tak for jeres indsats i det forgangne år. Ingen nævnt – ingen glemt. Uden alle jer var Fjordløberne jo ikke helt det samme.

## 2023...

Her for ganske nylig bevilgede kommunalbestyrelsen i Frederikssund et beløb på ca. 510.000 kr. til etablering af et lysanlæg på atletikbanen ved Ådalens skole. Jeg vil gerne her rette en stor tak til Out-Runs formand, Jan Skaaning, som uden tvivl er årsagen til, at der er blevet løftet en politisk sag og at beløbet til etableringen nu er bevilget. Der går nu et arbejde i gang med udbud mv. med henblik på, at der etableres et lysanlæg rundt om atletikbanen. Det skal dog siges, at det altså ikke bliver et stadionlys a la belysningen i Parken. Der bliver tale om et lysanlæg, som ikke fører til "lysforurening". Så beboerne i Kornvænget kan være helt rolige. Det bliver også noget med, at der monteres en timer af en art, så der vil kun være lys i måske en halv time ad gangen. Men det giver selvfølgelig mulighed for, at vi kan løbe rundt på stadion ved Ådalens skole i stedet for fx Pedersholmparken. Ikke at der er noget galt med Pedersholmparken om vinteren, men variation skader jo ikke.

I 2023 afholder vi som tidligere nævnt også Færgelundsløbet samt den 6. udgave af Frederikssund stafetten.

### **Godkendelse af formandens beretning og årsregnskabet for 2022:**

Ved sidste års generalforsamling havde vi, hvad jeg vil betegne som en snak og drøftelse om, hvorvidt aflæggelsen af formandens beretning og aflæggelsen af det reviderede regnskab skulle godkendes af generalforsamlingen. Som en følge af den snak har jeg haft vores vedtægter med til DGI for at høre dem, om de kunne bidrage med afklaring af, hvorvidt vi skal tage formandens beretning og aflæggelsen af det reviderede regnskab til efterretning eller det skal decideret godkendes. DGI er ikke helt klare i spyttet, når de tolker på vores vedtægter, men enden på min dialog med DGI er, at DGI synes, at det er udtryk for god stil, hvis generalforsamlingen får lov til at godkende (eller ikke at godkende) både formandens beretning og regnskabet. Og i bestyrelsen går vi selvfølgelig ind for god stil. Så min anbefaling til dirigenten er altså, at her om lidt – når I har haft lejlighed til at stille en masse spørgsmål til beretningen og forhåbentlig også fået besvaret dem tilfredsstillende – så satser jeg på, at generalforsamlingen kan godkende beretningen. Og på samme måde i forhold til det reviderede regnskab, som vi gennemgår om lidt: I er selvfølgelig velkomne til at stille spørgsmål, og vi vil så besvare dem efter bedste evne. Og så vil jeg anbefale dirigenten, at vi slutter af med at godkende regnskabet, så der ikke er nogen af generalforsamlingens deltagere, der sidder med en følelse af, at bestyrelsen gør noget forkert eller endog fordækt.

Og så vil jeg i øvrigt allerede nu bekendtgøre, at vi på næste års generalforsamling vil tage initiativ til at komme med nogle små sproglige præciseringer i forhold til vores vedtægter. Men mere herom til næste års generalforsamling. I kan jo tolke det som en lille teaser.

Tak for ordet.