

## Formands beretning. 2014-15

I beretningen vil jeg starte med at orientere forsamlingen om nogle historiske datoer med tilknytning til Fjordløberne, hvilket jeg tit får forespørgsler om.

I august 1993 hvor jeg var Formand for Frederikssund Gymnastik og Idrætsforening, blev det første Frederikssundløb afholdt med FG & I som arrangør, samme år havde man oprettet et løbe hold som var en kombination af gymnastik og løb, idet man startede i Marienlystskolens kældersal med gymnastik som opvarmning, derefter løb man ud i den friske luft -, tilbage i kældersalen blev der strakt ud. Den aktivitet kørte vi i 2 hele sæsoner. Herefter fulgte en periode hvor løbet blev sat i mere faste rammer og med forskellige hold.

Den 29 maj 1995 blev der ved et udvalgsmøde udarbejdet en formåls paragraf, hvor man i øvrigt også besluttede, at foreningen skulle hedde **fjordløberne**. Samtidig blev der nedsat et løbe udvalg, stadig under Gymnastik foreningen, bestående af Hans Erik, Kirsten Rasmussen samt undertegnede.

Denne begivenhed er altså d. 29 maj, i år 20 år siden at den fandt sted.

Den **29. marts år 2000** blev, Fjordløberne ved en stiftende generalforsamling en selvstændig underafdeling af Frederikssund gymnastik og idræts forening, med egen bestyrelse, og vedtægter som var udarbejdet med hjælp af DGI. Herefter bestod bestyrelsen af Formand Jan Mathiesen, Næstformand Gitte Jørgensen, Kasserer Rene Pedersen, Sekretær Marianne Pedersen, bestyrelses medlem Lone Petersen, og 2 supleanter nemlig Kirsten Rasmussen og Frank Bennetsen.

Den **21. april år 2004** havde vi så igen en stiftende Generalforsamling, denne gang helt uden for Gymnastikforeningen, og vi var en selvstændig forening, som det vi er i dag. Herefter bestod bestyrelsen af følgende:

Formand Jan Mathiesen, Næstformand Mette Eriksen, Kasserer Karin Jørgensen, Sekretær Jane Olsen, Bestyrelses medlem Jette Jespensgård, Supleanter Kirsten Rasmussen og Michael Hansen, Revisor Palle Lund og hans Supleant var Elin Fangel.

Og nu står vi så her i 2015, og vi forventer som alle forudsigelser spår, at det at motionere ikke har toppet endnu, men vil stige støt også i årene fremover, og for vores vedkommende er der nok at tage fat på. Der er lavet nogle undersøgelser af DGI og DAF som siger at af alle dem som løber, så løber kun 7 % i en klub, så der er virkelig noget at arbejde hen imod.

Men tingene gør sig ikke af sig selv, så derfor vil vi senere i dagsordenen have valg til udvalg som kan aflaste bestyrelsen med at nå foreningens forventninger.

Målet i sig selv er ikke at blive stor, men at tilbyde noget kvalitet i træningen samtidig med at udbudet af varer på vores hylder bliver større. Det kunne i fremtiden være en motions cykel afd. flere gå og pover-walk hold, samt flere begynder hold for løbere

Jeg håber inderligt at vi får valgt de udvalg som vi har på dagsordenen i dag, og skulle der sidde nogen blandt forsamlingen som har lyst til at melde sig, men brænder med et par

spørgsmål inden i slår til, så er det bare med at få fingeren i vejret når jeg er færdig med beretningen, så vil jeg eller en anden fra bestyrelsen forsøge at besvare jeres spørgsmål.

Det er rigtig glædeligt at se så mange glade deltagere som træner på alle vores hold, både løbeholdene men også på power-walk holdet, og den milde vinter som vi har haft i år, har nok også betydet at endnu flere har haft lyst til at holde formen ved lige i den mørke tid, som vi heldigvis nu har lagt bag os, og har forhåbentlig en rigtig god sommer i udsigt.

En stor tak skal lyde til instruktørerne på begynderholdet der startede i august 2014, alle instruktører har hver især bidraget til at holdet har haft en større fraværelses procent, end vore begynderhold plejer at have.

Som noget nyt på begynderholdet havde vi denne gang fået en forespørgslen fra foreningen vikingerne, som er en forening for sindslidende, om vi ville have deres medlemmer med som deltagere på holdet, og da vi selv var lidt betænkelige med udfordringen, valgte vi at Lisbeth Holmgaard skulle være instruktør på holdet, primært for at tage sig af deltagerne fra foreningen vikingerne, som hun har erfaring med fra sit arbejde.

Efter at begynderholdet er blevet nedlagt har rigtig mange af deltagerne nu fundet deres plads på andre af foreningens hold, her er det især Niels Peter som har stået for skud, og gør det rigtig godt!

Bjarne Asbahr (Bornholmeren) har startet en ny trænings koncept op, det er Heckmann Sport fra Slagelse som har udarbejdet programmet som der løbes efter.

Holdet er især for hold 1 + 2 men alle kan deltage, hvilket der også er flere som gør.

Det er et fint initiativ som Bjarne og de øvrige trænere på hold 1 og 2 lige nu er i gang med.

Og det bliver også spændende at se hvor meget programmet har rykket med deltageres løbe tider, når der nu snart skal tages fat på forårets motionsløb.

Iøvrigt blev Bjarne valgt til Årets Fjordløber, under Fjordløbernes Nytårskur som vi igen i år holdt på restaurant Egelunden ved Frederikssund Golfbane.

Fjordløberne har i lighed med de forrige år deltaget i rigtig mange motionsløb, her vil jeg ikke nævne dem alle, det vil bare være en gentagelse fra tidligere beretninger, det eneste løb jeg vil omtale her, er løbet i Istanbul, hvor vi løb fra Asien og tilbage til Europa en stor oplevelse.

Der var distancer på 10 km. 15 km. og maraton - Turen var arrangeret af aktivitetsudvalget med Torben Hansen som primus motor. Der var ikke så mange Fjordløbere med som tidligere, formentlig fordi folk var lidt utrygge ved at tage af sted til Istanbul, hvor der tidligere havde været optøjer o.lign. Det mærkede vi imidlertid ikke noget til, byen fungere dog meget hektisk da der var rigtig mange mennesker overalt, som hver især havde en dagsorden, om hvordan man passerede en vej eller et fodgænger felt, om der var rødt el. grønt lys blev ikke respekteret af de indfødte.

Men alt i alt en fin tur.

I år vil udenlands turen gå til Zagreb i Kroatien hvor der er 5 km. samt halv og hel marathon, men mere om det senere.

Skærtorsdag skal vi igen arrangere Færgelundsløb, i år er det løb nr. 71 som er arrangeret siden løbet startede af Jægerspris Idræts Klub, i formentlig 1943.

Den sidste søndag i oktober skal vi igen arrangere Sillebroløbet, og denne gang har vi fået den udfordring fra Sillebroen, at løbet i år skal indeholde et halv maratonløb, tillige med 2km. børneløb samt 5 og 10 km.løb som også var med sidste år..

Denne udfordring vil kræve nogle flere hjælpere end vi havde sidste år.

De sidste formaliteter med Sillebroens Shopping center er endnu ikke faldet på plads, men jeg forventer at alt er klar her i løbet af foråret.

Skulle der sidde nogen her i salen som kan komme med nogle gode ideer, til løbet eller måske vil hjælpe med at arrangere løbet, så vil der senere i dag være valg til et løbs udvalg

hvor du kan få indflydelse på løbets tilblivelse.

Det er blevet besluttet at i fremtiden vil aktivitets udvalget tilbyde endnu flere gratis løb for vores medlemmer end de 2 som vi har pr. år nu, valg af hvilke løb der tilbydes, bestemmes helt suverent af aktivitetsudvalget, men har i nogle forslag, så skal i bare tage fat i en fra udvalget. Eneste krav til løbet er at det ikke koster en krig. Så i kan altså ikke foreslå f.eks. København halv maraton, eller f.eks. Maraton på den kinesiske mur. Der findes faktisk rigtig mange interessante løb

Vi har fået mulighed for at benytte løbebanen ved Ådalens skole Nord hver tirsdag og torsdag da ORI motion har flyttet deres træning til mandage og onsdage. Alle vores trænere er informeret så det er bare med at være kreativ, og lave en god alternativ træning på banen.

Vores 5 km. Testløb som vi starter op igen den sidste tirsdag i april vil blive afholdt fra Hallen som de sidste år, skulle vi lave det på banen skal vi have en omgangstæller, 5 km.på banen vil indebærer at banen skal løbes rundt 12 en halv omgang.

Til slut vil jeg takke alle som i det forløbne år har bidraget med opbakning og hjælp til vores forening, det være sig sponsorer, medlemmer og instruktører, også en stor tak til vores bestyrelses medlemmer for godt samarbejde i det forløbne år.

Jan Mathiesen

Fjordløberne