



Referat fra generalforsamling 3. marts 2014

	Dagsorden	Referat
1	Valg af dirigent	Bestyrelsen foreslog Jens Erik Ellegaard, som blev valgt. Jens Erik erklærede generalforsamling for lovlig i flg. bestemmelserne
2	Formandens beretning	Beretningen er som et særskilt dokument til dette referat. Beretningen godkendt.
3	Kassererens fremlæggelse af regnskabet til orientering	Regnskabet blev gennemgået af Kjeld Riis. Der blev stillet spørgsmål til underskuddet vedr. klubbetøj, som Kjeld forklarede. Der blev opfordret til at klubbens medlemmer købte noget af tøjet.
4	Behandling af indkomne forslag	Der var ikke kommet nogle forslag
5	Valg af bestyrelses medlemmer På valg for to år er: <ul style="list-style-type: none">• Jørgen Høge-Jensen• Viggo Dandanell• Lise Skovsbo Jørgen og Lise er villig til genvalg Viggo ønsker ikke genvalg	Der var ingen kandidater mod Jørgen og Lise, så de blev genvalgt. Torben Olsen fra løbegruppen blev valgt i stedet for Viggo.
6	Evt.	Torben Olsen kom med forslag til løbekursus. Dette bliver behandlet i bestyrelsen. Brian Clausen foreslog, at vores klubbetøj kunne sælges ved Grevinde Dannerløbet, det tages med på bestyrelsesmødet. Anne Borup informerede om Ladywalk den 26. maj 2014. Overskuddet går til Skleroseforeningen og Hjertereforeningen til fordel for forskning i kvindehjerter sygdomme. Der bliver opsat sedlen på opslagstavlen. Jens Erik efterlystet hjælpere til Grevinde Dannerløbet. Der mangler to til at stå på en post og fire til børneløbet samt en til garderoben. Henvendelse til Anne vedr. hjælpere til posterne og til Elvi til garderoben.



HJERTEFORENINGEN

Jægerspris Motionsklub

		<p>I efteråret havde bestyrelsen indstillet Niels Erik Skaaning som årets idrætsudøver og idrætsleder. Baggrunden for indstillingerne af N.E. var hans sejr ved DM i ½ maraton, vundet samtlige Lystrupløb, en god motivator og et supergodt tv indslag med god reklame for vores klub. Der blev overrakt et par flasker god rødvin og han fik en stor klapsalve.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

For referat: Jeanette Clausen



Bilag

Generalforsamling den 3. marts 2014

Formandens beretning for året 2013:

Vores klub kører på sit 19. leveår og i året 2013 har vi været endnu bedre til at få folk i gang med at motionere. Vi er d.d. 332 medlemmer plus 58 registrerede ungdomsmedlemmer, altså i alt 390 medlemmer. Det er en fremgang på knap 20 pers. i forhold til sidste år. Her ud over mangler vi stadigvæk at få overflyttet nogle medlemmer, som ikke er kommet rigtigt ind på vores medlemsliste.

I det følgende vil jeg berette årets gang for hver enkelt aktivitet:

Cykelgruppen.

Cykelgruppen har gentaget en succes med ture fra 1.marts til 1.oktober i 2013. Hver torsdag kl. 10 har der været cykeltur i omegnen af Jægerspris med udgangspunkt fra Kignæs hallen.

Turene har været tilrettelagt i Hornsherreds skønne natur og i omegnen af Frederikssund.

Deltagerantallet har været oppe på 12.

Gågruppen.

I 2013 har Gågruppen været på vandreture hver tirsdag kl. 10 fra Kignæshallen.

Deltagerantallet har ligget på 25 i gennemsnit og max. 36 primo november og turenes længde har været på 8-11 km.

I år har gåturene været tilrettelagt hovedsageligt omkring Jægerspris Slot, Slotshegnet, Nordskoven, Færgelunden, Roskilde Fjord, Isefjord og Overdråby.

Januar startede med nytårsmarch med udgangspunkt fra Rejsestalden over Hjertestien i Slotshegnet ved Jægerspris Slot med ca. 250 deltagere.

Den sidste tirsdag i hver mdr. har vi kørt til andre destinationer og vandret ad vel planlagte ruter:

Januar gik turen til den nordlige del af Nordskoven via p-pladsen ved Louiseholm.

Februar gik turen til Hjertestien i Ådalen i Frederikssund. Vi gik gennem Ådalen, Grønlien grusgrav og Grønlien skov.

Marts blev henlagt til Hjertestien i Lystrup skov. Seværdigheden i starten af turen var Erhardts store Lind og en besigtigelse af skovlegepladsen.

April. Turen gik til Mørdrupgård - Buresø - Langesø Ådal med tunneldale og Uggeløse skov. Skovbunden var fyldt med Anemoner.

Maj. Vi drog til Suserup skov syd for Sorø og nord for Tystrup Sø med Anker Gold som guide gennem naturskoven efter indtagelse af frokosten gik turen forbi parken ved Sorø Akademi.

Juni. Vi kørte til Åstrup skov og vandrede til Tadre Mølle med urtehaven. Turen blev afsluttet i parken omkring det smukke Åstrup gods omgivet af fredninger.

Juli. Turen gik til Ganløse Eged ved Bastrup Sø. Vi besøgte Myrestenen, som er Nordsjællands største sten med 20 skålformede fordybninger fra bronzealderen ført hertil med isen fra Skandinaviens grundfjeld. Turen sluttede langs den fredede moseflade " Småsøerne ", der udgør en del af Mølleå - tunneldalen. I dag går der et vandskel gennem mosen, idet Mølleåen, der udspringer her, løber mod øst til Øresund, medens vandet fra mosens vestlige del løber til Roskilde fjord.



HJERTEFORENINGEN

Jægerspris Motionsklub

August. Vi kørte til Frederiksborg Slot med Slotshaven og rundt om Slotssøen og Jægerbakken i Hillerød.

September. Turen gik til det storbakkede morænelandskab Skuldelev Ås, Torp Ladegård og Skt. Olavs skår samt den hellige kilde.

Oktober Turen til Frilandsmuseet blev aflyst og i stedet gentog vi en vandretur i Ganløse Eged. Alle turen er tilrettelagt af Anne Borup og Jørgen Hüge-Jensen. Flotte arrangementer, tak til jer begge.

Zumba-gruppen.

Zumba-gruppen blev nedlagt efter endt sæson først på foråret, efter dalende tilslutning. Men en stor tak skal der lyde til dig Jeanette for at have været primus motor på Zumba.

Cirkeltræning:

Som afløser for Zumba er der her i efteråret startet Cirkeltræning i teatersalen på Slotsparkens Friskole. Cirkeltræningen styres med hård og myndig hånd (på den gode måde) af Jeanette. Det er blevet en kæmpe succes med 25-30 deltagere hver torsdag kl. 1830. Super godt gået Jeanette.

Svømning:

Også en anden vinteraktivitet har set dagen lys. Nemlig aqua-fitness hver lørdag kl. 1130 i Frederikssund Svømmehal. Her er det egenbetaling (Indgangsbillet). Det er super godt, skulle jeg hilse og sige fra de ca. 10 pers. som har prøvet. En god ide som Anne har fået op at køre.

Løbegruppen. Søndagstræningen har kørt på skinner hele året igennem. Desværre har vi i dag afbud fra vores træner Ole Munch. Da han var forhindret i at være med i dag p.g.a. sit civile job, som han skrev til mig i morges.

Jeg svarede ham: "Det er bare i orden. Dit civile job kommer trods alt nok først, selvom vi synes, dit job i klubben er meget vigtigere 😊". Videre i mit svar til Ole: "Du skal have tak for din indsats i året. Du er rigtig god til at motivere og delagtig gøre os alle, med din viden og erfaring med løb og forskellige mekanismer i forbindelse med løb. Du skal også have en stor tak for din indsats ved Grevinde Dannerløbet. Det er vigtigt at have en god og veltalende speaker, som kan binde det hele sammen.

Oles svar, som jeg skulle videregive: [I bærer alle en meget stor del af min motivation – må du gerne hilse forsamlingen!](#)

Også vores træner om tirsdagen og torsdagen skal have en stor tak. Niels Erik Skaaning har ledelsen og det går forrygende der-ud-af. Bakketræningen vil fortsat kun være i sommerhalvåret. Men her hen over vinteren, har en del løbere mødtes kl. 17 til "fri løb" om torsdagen. Deltagelsen i intervaltræningen om tirsdagen har været stigende igennem hele året, så vi nu er oppe på omkring 25-30 hver gang. Stor tak til dig N.E.

Nyt fra januar 2014 har været begyndertræning for nye løbere med Peter Grum som træner. Det har været en stor succes, og vi i bestyrelsen håber, at I nye medlemmer er kommet for at blive, samt at I føler jer velkommen her i klubben. Det har været det helt rigtige tidspunkt at opstarte nyt løbehold på og vi taler i øjeblikket om, evt. at tilbyde dette igen efter Grevinde Dannerløbet. Rigtig godt gået Peter!



Årets Aktiviteter.

Grevinde Dannerløbet 2013 gentog tidligere års succes. Der er rigtig fine tilbagemeldinger på vores løb fra de deltagende løbere. Og ved det efterfølgende evalueringsmøde, hvor alle hjælpere er inviteret til brunch, er tilbagemeldingerne også rigtig fine og konstruktive, så vi lige kan gøre nogle småting endnu bedre til næste løb. Løbskoordinatoren Jens Erik Ellegaard kører vore tovholdermøder og laver et fantastisk stort arbejde med at binde det hele sammen. Tak til dig Jens Erik og til alle jer i løbskomitéen for jeres store arbejde og ikke mindst til alle jer hjælpere ude på løbsruten. Det kører der-ud-af! Rigtig godt.

Projekt "Aktivitetsbane": I løbet af vinteren 2012/13 havde jeg et møde med Niels Sættem omkring muligheden for at lave en aktivitetsbane i Nordskoven, som vi alle kunne benytte til skovfitness m.m.. Han var ikke vildt positiv over det ideoplæg, jeg kom med, men lovede at forelægge det bestyrelsen for Stiftelsen. Vi fik dog det forventede afslag med begrundelsen, at skoven er fredet og at Stiftelsen skal tjene penge, så jagten der er udlejet ville blive forstyrret af en sådan aktivitetsbane. Projektet er dog ikke død, men ligger nu hos kommunen, som er positiv overfor ideen. Placeringen kan så evt. etableres i Merandalen, som ejes af kommunen.

Årets **tur i skydeterrænet** for hele Motionsklubben løb af stablen den 20. juli kl. 10 fra P-pladsen ved Nygårdsvej og med Niels Erik Skåning som fortællende guide med 13 deltagere. Dejlig tur.

Årets **sommerarrangement** var en gentagelse af sidste års, nemlig til Orø. Alle havde en dejlig dag, både løbere og gående. Efter motionen blev den medbragte grill tændt. Tak for planlægningen til Anne og Birgit.

Ole, Niels Erik, Jeanette og jeg deltog i efteråret i **DAF's "Løbeseminar"** i Odense. Her fik vi megen ny viden og indblik i nye tiltag, som vi kunne bruge videre i trænergerningen. Her blev vores nye klubbøj også bemærket, med meget positiv feedback.

Gågruppen (hvor også løberne må deltage) afholdt igen i år en hyggelig **julefrokost** i december.

Nytårsmarchen 2014 var igen et fint arrangement med mange deltager, små 300 mener vi, i år fik vi ikke rigtig talt os. Der blev solgt masser af kaffe og kage. Tak til gå-gruppen med Jørgen og Anne i spidsen.

Den sidste begivenhed i dette bestyrelses år, har været vores **nytårskur**. I år måtte vi opdele kuren, så vi dansede Les Lanciers i Teatersalen på Friskolen med efterfølgende lækker frokost i Kignæs caféen. Det er jo rigtig glædeligt for bestyrelsen, at så mange mennesker har lyst til at være med, det kan jo kun betyde, at medlemmerne hygger sig. Tak til Jeanette og Birgit for arrangementet.

Bestyrelsesarbejdet:

Vi har afholdt 4 møder alle konstruktive. Et enkelt, hvor vi har spist i Cafe Kignæs.



HJERTEFORENINGEN

Jægerspris Motionsklub

Viggo trådte ind i bestyrelsen som Web-master på sidste bestyrelsesmøde da Niels Runge måtte trække sig. Viggo har lavet et stort stykke arbejde med vores Hjemmeside, fået lavet så alle der ønsker det, modtager nyhedsmails, samt fået oprettet hele bestyrelsen, så vi også kan benytte Dropbox, så vi har fælles harddisk. Stor tak til Viggo for dette flotte arbejde.

Vores klubbetøj blev omsider leveret sidste forår. Det har ikke været problemfrit. Især har damemodellen drillet. Mange har fået deres tøj byttet til større størrelser, da det krøb, når der blev vasket. Men da det kun har været et problem for os kvinder, har bestyrelsen besluttet, at fremover kører vi kun med herremodellen, som så bliver en unisex-model. Vi ligger inde med en del tøj, da vi valgte at lægge indkøbet via Torben Hansen sport. Dette betyder, at vi selv har lagt penge ud for indkøbet af tøjet. Bestyrelsen håber, at I medlemmer vil støtte op og købe klubbetøjet. Vi har fået mange tilbagemeldinger på, at vi bliver "set" i vores flotte nye tøj. Og det er faktisk rigtig lækkert!

Tak til jer medlemmer i bestyrelsen for det arbejde i hver især gør. Jeg synes, det er dejligt at være en del af en aktiv forening, hvor det sociale er i højsæde med vore faste mødetidspunkter til motionsaktiviteter, vore månedlige fællesspisninger i Cafe Kignæs, som i krisetider for forpagteren er blevet til to gange om måneden.

Det er dejlig, at I medlemmer bakker op omkring det foreningen har at tilbyde. Bliv ved med det! Hvis I har gode idéer eller andet så kom frem med det/dem.

Lise Skovsbo, Formand, Hjertereforeningens Motionsklub Jægerspris