



## Referat fra ordinær generalforsamling den 2. marts 2015

	Dagsorden	Referat
1	Valg af dirigent	Bodil Grum-Schwensen blev valgt og erklærede generalforsamlingen for lovlig.
2	Formandens beretning	<p>Formandens beretning for året 2014: Vores motionsklub har i år 20 års jubilæum og d.d. har vi 392 medlemmer "rigtigt registreret". Grunden til at jeg siger "Rigtigt" er, at del af de nye medlemmer endnu ikke er kommet på plads under Motionsklub Jægerspris, men ligger i lokalkomite Frederikssund. Det må vi lige have ryddet op i. Med jeg vil tro det ca. er en fremgang på omkring 15 medlemmer i forhold til sidste år.</p> <p>I det følgende vil jeg berette om årets gang fra hver af vores aktivitetsgrupper:</p> <p><b>Cykelgruppen:</b> (Beretning fra Anne og Jørgen)</p> <p><b>Cykelgruppen</b> har gentaget en succes med turer fra 1.marts til 1.oktober. Hver torsdag kl. 10 har gruppen været på 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. Den guidede tur til Skenkelsø Mølle og Sø blev gennemført af en gruppe på 15. En skøn tur med frokost i museets have og spændende indtryk om mølledrift, landbrugsredskaber, håndværk og beklædning i Egedal kommune. En speciel tur gik til Kongens Nytorv i København og retur med S-toget.</p> <p><b>Gågruppen:</b> (Beretning fra Anne og Jørgen)</p> <p>I 2014 har Gågruppen været på vandreture hver tirsdag kl. 10 fra Kignæshallen. Deltagerantallet har ligget på 25 i gennemsnit og max. 37. Turenes længde har været på 8-11 km.</p> <p>I år har gåturene været tilrettelagt hovedsageligt omkring Jægerspris Slot,</p>



Slotshegnet, Nordskoven, Færgelunden, Roskilde Fjord, Isefjord og Overdråby. Januar startede med nytårsmarch med udgangspunkt fra Rejsestalden over Hjertestien i Slotshegnet ved Jægerspris Slot med 250 deltagere. Den sidste tirsdag 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 Salvadparken ved Hove Å med P-plads ved Salvadgård. Marts blev henlagt til Arresø og Arresødal Skov med besøg på Vinderød kirkegård med en forrygende inspirationsudstilling og senere mindestøtte for den myrdede præst. P-plads ved Gjethuset. April. Blå Anemonetur til Eriksholm Skov og Dragerup Skov. p-plads ved Munkholmbroen. Maj. Vi drog til Esrum Sø, Esrum Kloster, Krogdal Vang og Munkerup Skov. P-plads ved vej 205 nord for Esrum Sø. Juni . Tur til Ejby Ådal og Ryegård Dyrehave blev aflyst af dejlig tur i Jægerspris. Juli . Sporet ved Venslev Huse med dobbelt høje ( brysterne ), skålsten og gravhøje samt det gamle færgested til Orø. August. Sporet på Eskilsø med flora og fauna, den aktive gård samt Ruinen af Eskilsø Kloster og en spændende guide i lærer Poul Mortensen, der havde sørget for overfart fra Østskov Havn til 32 søstærke og videbegavede deltagere. Han fortalte om sin barndom på Eskilsø samt historien om Eskilsø med Munke og Konger m.fl. September . Turen gik til Rosenhaven i Gerlev, hvor nogle roser stadig blomstrede på grund af det milde klima. Vi aflagde besøg i Gerlev kirke og fik dejlig orgelmusik af organisten. Vi krydsede det gamle Skalleværk og afsluttede turen langs Roskilde fjord og Gerlev Enghave.



Oktober Vi havde hørt så meget spændende om det nye anlæg Sillebro Ådal med Hjertestier og de nye stier i anlægget. Tak for disse fine fyldesgørende beretninger fra Anne Borup og Jørgen Høge-Jensen og tak for jeres store arbejde med planlægning af alle disse spændende ture.

### **Cirkeltræning:**

Igen I år har Jeanette stået i spidsen for cirkeltræningen torsdag aften kl. 1830 i teatersalen på Slotsparkens Friskole her i vinterhalvåret. Det er et rigtig godt supplement til løb og gang, hvor andre muskler bliver trænet og hvor man også får pulsen i vejret. 15- 25 deltagere har været med pr. gang, men vi synes at specielt flere fra gå-gruppen skulle prøve at kigge forbi. Det kan også sagtens være noget for jer. Stor tak til dig Jeanette. Du er rigtig inspirerende, en god "indpisker" og en super instruktør!

### **Aqua-fitness:**

Anne har igen I år fået en pæn gruppe på op til 10 personer med i Frederikssund Svømmehal lørdag formiddag kl. 1130. Aqua fitness er også her et rigtig godt supplement til de andre motionsformer her i vinterhalvåret. Rigtig godt gået og tak til dig Anne!

### **Løbegruppen:**

Januar 2014 havde vi opstart af nyt begynderhold med vores nye træner Peter Grum. Det blev en kæmpe succes, som Peter gentog igen med nyt hold i august måned. Det er så dejligt, at se de mange nye medlemmer hurtigt blive en del af vores løbehold og også rigtig dejligt med de mange gode tilbagemeldinger fra nye medlemmer om, at de føler sig velkommen i vores klub. Et stort velkommen til dig Peter i klubbens "Træner-team". Du gør det rigtig godt med de nye motionister, som i år er nået op på ca. 20 personer. Flot!

Også vores tirsdag/torsdag-træner, Niels Erik Skaaning har succes med sine løbere.



Tirsdags- intervaltræningen kører året rundt, mens torsdags-bakke-træningen fortsat kun vil være i sommerhalvåret. Men hen over vinteren, har en del løbere dog fortsat mødtes torsdag kl. 17 til "fri løb" på ca. 10km. Til tirsdagstræningen har vi ofte været oppe på 30 deltagere. Tak for din store indsats N.E., du er også rigtig god til at få pulsen op.

Søndagstræningen er således i 2014 blevet opdelt imellem Peter Grum og vores "Cheftræner" Ole Munch. Det har fungeret rigtig godt og Ole og Peter har fået det til at fungere rigtig fint sammen. Tusind tak til dig Ole, for din indsats i årets løb. Du laver nogle rigtig fine varieret træningspas, du er inspirerende og motiverende og god til at få det hele bundet sammen. Også igen i år skal du have en stor tak for din store professionelle hjælp ved afviklingen af Grevinde Dannerløbet. Det er så vigtigt at have din hjælp med overblikket i "start-området" og igen ved "præmie-overrækkelserne". Tusind tak!

### **Årets Aktiviteter.**

**Grevinde Dannerløbet** 2014 blev igen en kæmpesucces. Godt 1300 deltagere var med i årets løb, heraf var de ca. 300 børn. Vi har en fantastisk løbskoordinator i Jens Erik Ellegaard. Han laver et kæmpe stort arbejde og han koordinerer det meste i forbindelse med løbet. Tak til Jens Erik (som desværre var forhindret i at deltage i dag) og tak til hele teamet som står bag opsætningen af Grevinde Dannerløbet. Sidst men ikke mindst en stor tak til alle jer som på dagen hjælper ved afviklingen, og som på det efterfølgende evalueringsmøde er rigtig gode til at give feedback, så vi kan rette små ting til, så det kan blive endnu bedre næste gang. Det er netop dette, der gør at så mange motionsløbere finder vej til vores løb



år efter år. Også selvom konkurrencen med de mange løb bliver større og større.

Vi deltog i år ved "Blå nat" den 6. juni. Jørgen og jeg havde lavet lygtetur på en lille rundtur i skoven. Der skulle findes reflekser v.h.a. lommelygter. Da kun ca. 20 personer (mest fra egne rækker) deltog, har vi besluttet at dette arrangement ikke bliver gentaget.

3 hold stillede til start i Kronborgløbet. Et fint stafetløb rundt om Kronborg. Efter løbet var der fælles spising for alle deltagere. Det sjovt og fint arrangement.

Nogle løbepiger deltog også i år i Alt for damernes kvindeløb. Efter løbet var der hyggelig fællesspising med medbragt madkurv.

Så havde vi, som tidligere omtalt fra cykelgruppen, en guidet tur ved Skenkelsø Mølle.

Årets sommerarrangement til Esrumløbet blev desværre aflyst p.g.a. for få tilmeldte.

I September deltog 12 løbere og 3 heppere i Stockholm ½ maraton. En rigtig god tur, hvor vi også kunne være lidt turister.

I november var vi fem fra klubben af sted på DAF-trænerkursus i Odense. Et spændende kursus, som vi fik meget ud af.

Gågruppen og nogle fra løbegruppen deltog i en hyggelig julefrokost. Som i år blev afholdt i Frederikssundhallens cafeteria.

Nytårsmarchen 2015 forløb igen rigtig fint. Omkring 300 deltog. Tak til gå-gruppen med Jørgen og Anne i spidsen. Godt at du Jørgen kunne være "stand in", da jeg måtte lægge mig syg.



Sidste begivenhed i dette bestyrelses år, har været vores nytårskur. Et rigtig sjovt arrangement, som blev afholdt i Friskolens lokaler. Vi fik danset ball-room-danse så pulsen kom op, og sveden kom frem. Efter dansen hyggede vi med buffet og lidt at drikke. Tak til Jeanette og Birgit for et fint arrangement.

### **Bestyrelsen:**

Vi har i år afholdt 4 konstruktive møder.

Torben har overtaget Web-master rollen. Det har ikke været nemt, men du kæmper godt Torben. Hjertereforeningen er i gang med at implementerer et nyt system, men det går ikke så hurtigt som Torben og vi andre kunne ønske os. Torben har i løbet af året, haft store udfordringer med bl.a. udsendelse af nyhedsmail. Vi håber, at dette kommer op at køre inden længe, men som sagt, så er det altså fra hovedkontoret der er problemer.

Vi har ikke helt fået gang i salget af vores nye klubbøj. Det er vi rigtig ærgerlige over, fordi det giver en god reklame for vores motionsklub både her i Jægerspris, men også når løbere deltagere i løb ude omkring eller gå-gruppen er på en af deres udflugter. Vi har et temmelig stort lager, fordi vi har valgt at købe tøjet via Torben Hansen Sport, som igennem mange år har støttet vores klub. Derfor vil jeg gerne opfordre jer til at kigge hen forbi Aase, som har tøjet med i dag.

Til sidst vil jeg takke jer medlemmer af bestyrelsen for jeres arbejde. Uden jer havde vi ikke den forening vi har i dag. Det sociale i klubben vægter vi højt. Det skal være rart at komme her, lige meget om du er ung eller ældre, tyk eller tynd, fattig eller rig, hurtig eller langsom.

Så kære medlemmer, tak fordi I kommer og



# HJERTEFORENINGEN

## Jægerspris Motionsklub

		deltager i det vi tilbyder. Bliv ved med det!  Lise Skovsbo, formand, Hjertereforeningens Motionsklub Jægerspris
3	Kassererens fremlæggelse af regnskab til orientering	Regnskabet blev godkendt. Anker stillede spørgsmål til lagret af klubbetøj og om det ikke burde nedskrives. Kjeld fortalte, at klubbetøjet stadig er kurrent, så det bliver ikke nedskrevet for nærværende.
4	Indkomne forslag	Der var ikke indkommet nogen forslag
5	Valg af bestyrelsesmedlemmer. På valg for 2 år er: Kjeld Riis Petersen (ønsker genvalg) Birgit Jahnsen (ønsker genvalg) Jeanette Clausen (ønsker genvalg) Anne Borup (ønsker genvalg) Aase Pedersen (ønsker genvalg)	Der var genvalg til alle og ingen andre ønskede at stille op.
6	Eventuelt	Rikke Lund med flere takkede for den gode modtagelse i klubben.

For referat: Jeanette Clausen