



### Referat af Hjertereforeningens Motionsklub Jægerspris' generalforsamling den 7-3-2016

	Dagsorden	Referat
1	Valg af dirigent	Jens Erik Ellegaard blev foreslået og valgt
2	Formandens beretning	<p>Generalforsamling den 7. marts 2016</p> <p>Formandens beretning for året 2015:</p> <p>Vores motionsklub kører nu på 21. år. Vi har i dag 353 medlemmer og dertil kommer en del børn, som vi også ser en gang imellem her i løbeklubben. Det er rigtig dejligt. Men der er plads til flere, og vi har da også haft en tilbagegang i medlemsantallet i forhold til sidste år på 49. Mange af disse, kan jeg se, har været passive medlemmer.</p> <p>Hvad har vi så lavet i løbet af året alle os aktive medlemmer?</p> <p>Cykelgruppen, aktiv fra 1.marts til 1. november:</p> <p>Hver torsdag kl. 1000 har gruppen været på tur i Hornsherreds skønne natur eller i omegnen af Frederikssund. Deltagerantallet har været oppe på 12.</p> <p>Gågruppen, aktiv året rundt:</p> <p>Det er en stabil og meget aktiv gå-gruppe som vores motionsklub kan være stolte af. Deltagerantallet hver tirsdag formiddag ligger på 30-40 personer. Turenes længde har været på 8-11km.</p> <p>I år har gåturene været tilrettelagt hovedsagligt omkring Jægerspris Slot, Slotshegnet, Nordskoven, Færgelunden, Gerlev, Roskilde Fjord, Isefjorden og Overdråby. Men som i de tidligere år har gå-gruppen kørt til andre destinationer og vandret ad vel planlagte ruter den sidste tirsdag i hver måned.</p> <p>Mange spændende steder er blevet besøgt:</p> <p>Januar: Den nordlige del af Nordskoven ved Barakvej/Revelinen</p> <p>Februar: Gundsømagle Sø og omegn med fuglekig.</p> <p>Marts: Kanalen, Arresø og Arresødal Skov med besøg i Frederiksværk</p> <p>April: Blå anemonetur til Eriksholm Skov og Dragerup Skov</p> <p>Maj: Ejby Ådal og Ryegård Dyrehave i KirkeHyllinge.</p> <p>Juni: Til Gribsø i Grib Skov</p> <p>Juli: Besøg på Arboretet i Hørsholm med Anker Gold som guide.</p> <p>August: Kikhavn via p-plads før Knud Rasmussens hus i Hundested.</p> <p>September: Julianeskoven og parkområdet omkring Svanholms gods</p> <p>Oktober: Turen til Rudolph Tegnens Museum &amp; Statuepark blev aflyst p.g.a. lukning</p> <p>November: Nordskoven via P-plads ved Skoven Kirke med et kig ude i en af de 7 moser rundt omkring jagthytten</p>



Et flot program som Jørgen og Anne havde planlagt for Gå-gruppen. En stor tak til jer begge for det flotte arbejde. Et nyt program for 2016 ligger klar på vores hjemmeside, så til alle medlemmer: Gå ind og kig, måske kan netop du blive fristet til at deltage på en af turene.

Cirkeltræning i vinterhalvåret:

Det er nu 3. sæson Jeanette har stået i spidsen for cirkeltræning i Hjertereforeningens Motionsklub. I år har vi været på Jægerspris skole, hvor vi har fået stillet et gratis lokale til rådighed. Det har været flyttet fra torsdag til onsdag, men tidspunktet har været det samme, kl 18.30 og en god time frem.

Der har været ca 25 medlemmer, som gør brug af dette tilbud og der er også kommet nye til. Vi får rørt hele kroppen og har det samtidig hyggeligt.

Vi fortsætter til og med 30/3-16.

Løbegruppen, aktiv året rundt:

Peter Grum, vores træner for begynderhold, tog igen i 2015 imod nye løbere. Alle giver udtryk for, at de er meget velkommen og det er rigtig godt at se, så hurtigt de nye bliver en del af os alle sammen. Sådan skal det være! Og en stor tak til dig Peter for dit arbejde. Vi har i 2015 kun annonceret for opstart af begynderhold en gang, men jeg mener antallet af nye ligger på omkring 10.

Også vores tirsdag/torsdag-træner, Niels Erik Skaaning har igen haft stor succes med sine løbere. Tirsdags-intervaltræningen kører jo året rundt, mens torsdags-bakke-træningen fortsat kun vil være i sommerhalvåret. Om tirsdagen har der ofte været omkring 25-30 deltagere, hvilket er meget flot. En stor tak skal lyde til Niels Erik, for hans store indsats og motivator. Vi glæder os alle til, at han er tilbage selv, som aktiv deltager. Vi ønsker ham god bedring!

Igen i 2015 har vores søndagstræning været opdelt imellem Chef-træner, Ole Munch og Begynder-træner, Peter Grum. Et samarbejde, der har fungeret rigtig godt. Tak til dig, Ole for dine gode træningsprogrammer, din gode evne til at motivere og inspirere. Vi føler os meget heldige, fordi vi nu igennem mange år, har haft dig, som træner her i klubben. Også i.f.m. Grevinde Dannerløbet skal du have en stor tak for din professionelle hjælp ved afviklingen. Det betyder rigtig meget.

Årets Aktiviteter:

Grevinde Dannerløbet 2015 blev igen en kæmpesucces. Vi er ved at nå max. deltagelse, men det er jo et luksusproblem. Vi har en fantastisk løbskoordinator i dig, Jens Erik Ellegaard. Jens Erik laver et kæmpe stort arbejde, og han koordinerer det meste i forbindelse med løbet. Tak til Jens Erik og en stor 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, der efterhånden bliver afviklet rundt omkring, bliver større og større. Tusind tak!

I marts deltog 9 løbere fra klubben i Berlin halvmaraton. Den 27. juli blev årets cykeltur arrangeret til Hundested og besøg i Knud Rasmussens ny-restaurerede hus. Der blev cyklet til Kulhus og sejlet med Columbus til Sølager. Efter en hyggelig cykeltur i området, var deltagerne på besøg i Ragnhilds sommerhus, der ligger højt med udsigt til skov og fjord.

Årets Sommertur gik til Sillebro Ådal. Det var en dejlig tur hvor ca. 20 deltog. De fleste mødtes ved biografen og gik turen frem og tilbage.

Ecco Walkaton I september. Det var en regnfuld dag, hvor 15 pers fra klubben gik 10 km og 2 gik 6 km. Alle kom godt igennem. Et godt socialt arrangement.

Vi havde to afsted på seminar I Odense I år. Ole og Jeanette kom tilbage med nye input til træning.

Julefrokost på Gerlev kro. Knap 70 medlemmer deltog I en dejlig julefrokost. Hvor der blev hygget og sunget (Med krofatter, Arne, ved musikken).

Året startede, for motionsklubben med Nytårsmarch med ca. 300 deltagere. Igen i år et godt arrangement. Lækre hjemmebagte kager blev der solgt til de deltagende. Tusind tak for hjælpen til "Hjemmebagerne". Tak til Jørgen og Anne og alle jer fra Gå-gruppen, som gav en hånd med ved arrangementet.

Årets Nytårskur stod Jeanette og Birgit for. Igen i år skulle vi danse "moderne", og igen i år blev det en succes, selvom det for os alle er lidt af en udfordring. Men sjovt er det. Efter motionen på dansegulvet fik vi nok serveret det lækreste mad vi endnu har fået i klubbens historie. Tusind..tusind tak til jer ..løbepiger, fordi I ville lave lækker mad til os alle.

Bestyrelsesarbejde:

Bestyrelsen har i år afholdt 4 konstruktive møder, hvoraf et foregik på restaurant Toldboden i Frederikssund.

Torben, vores Web-master, har igen fået gang i vores nyhedsmails. Det er vi rigtig glade for, fordi det giver mulighed for, hurtigt at komme ud til vore medlemmer med informationer. Tak for dit arbejde Torben også i.f.m. Grevinde Dannerløbet.

Tak til dig Kjeld for at have tjek på økonomien og regnskabet i



		<p>klubben. Du sørger for, at der ikke smides om os med unødvendige udgifter.</p> <p>Jeanette står for de skarpe og klare referater ved vore møder. Takker. Og en stor tak for din fantastiske indsats med Cirkeltræningen. Lækker musik og rigtig god instruktion og motivation mester du til UG.</p> <p>Tak til Birgit og Aase med hjælpen ved henholdsvis Nytårskuren og Sommerarrangementet.</p> <p>Til sidst vil jeg gerne takke jer alle i bestyrelsen for den tid, vi har arbejdet sammen. Det har været sjovt og givende. Jeg håber, I alle vil arbejde videre med tiltag, som kan gavne vores forening, og jeg håber, I vil arbejde videre med, at det sociale skal have førsteprioritet. Husk det skal være rart at komme i klubben, der skal være plads til alle og sidst, men ikke mindst...</p> <p>Vi motionerer ikke for at blive yngre, men for at blive ældre!</p> <p>Lise Skovsbo, formand, Hjertereforeningens Motionsklub Jægerspris</p>
3	Kassererens fremlæggelse af regnskab til orientering	Regnskabet blev godkendt
4	Behandling af indkomne forslag	Der var ikke indkommet forslag.
5	Valg til bestyrelsesmedlemmer. På valg for 2 år er: Torben Olsen (på valg) Jørgen Høge-Jensen (ønsker ikke genvalg) Lise Skovsbo (ønsker ikke genvalg)	Torben blev genvalgt Af nye medlemmer blev valgt Bodil Grum-Schwensen og Helen Nielsen.
6	Eventuelt	<p>Kristine Gottlieb tilbød at komme i juni, juli og august til gå-gruppen og gennemføre medicinsk Chi Gong efter gå-gruppen er i mål hver tirsdag. Kristine fortalte om øvelser og hvad det er godt for. Hun blev endvidere opfordret til også at komme om søndagen. Vi arbejder på forslaget i bestyrelsen.</p> <p>Der blev taget fint afsked med Lise og Jørgen og de modtog hver en kurv med gode lækkerier og blev takket af mange for deres fantastiske stykke arbejde de har lagt i motionsklubben.</p>

For referat: Jeanette Clausen