Beretning 2018-19

HJERTE
FORENINGEN
JÆGERSPRIS
MOTIONSKLUB

Historie

- 1994 starter klubben – med Kjeld som formand
- 1995 afholdes Grevinde Dannerløbet første gang fra Rejsestalden – Kjeld, Elvi og Finn Thrane og Jan Pedersen er med fra start
- 1996 starter gågruppen – Lisa Olesen er med fra start
- 2000 afholdes første nytårsmarch fra Rejsestalden ad Hjertestien i Slotshegnet
- 2019 i år har Grevinde Dannerløbet 25 års jubilæum

Medlemstal og aktive

- **386** i dag 4.3. 2019 (tilbagegang på 14 fra 2018)

- Aktive pr. gang 20-40 – langt større ”bruttotrup”
  - Gågruppen - hele året, 1 gang om ugen
  - Løbegruppen - hele året, 2-3 gange om ugen
  - Cykelgruppen - hele året, 1 gang om ugen
  - Cirkeltræning med yoga-udstrækning 1 gang om ugen, oktober - marts

25. Dannerløb 7. april 2019

Grevinde Dannerløbet

Klubbens absolut største aktivitet

- Over 100 hjælpere, arbejdsom løbskomité og en topprofessionel aktivitets-koordinator - **stor tak til Jens Erik og alle aktive**
- Formål:
  - At sætte fokus på motion gennem løbeaktiviteter for børn og voksne
  - At være en synlig del af kommunens aktive foreningsliv
  - At generere økonomiske midler til den daglige drift af klubben
- 2018: 950 deltagere, heraf godt 300 børn

- Stor konkurrence mellem stadig flere motionsløb i Danmark
- Lokal opbakning er afgørende, mange støtter - **tak til alle vores sponsorer**

START
208

nde Dannerløbet
MÅL
SPORTS
363
335

Gågruppen

Hver tirsdag kl. 10-12

- 7 - 10 km gåtur i nærområdet
- Sidste tirsdag i måneden: kørsel til planlagt destination:
- I 2018: Gerlev, Nordskoven, Munkholm, Arresø, Magle Sø, Frederiksværk, Bure Sø, Pøle Å, Kulhuse, Frederikssund: Sillebro Ådal
- Lady Walk
- Ecco Walkathon

Tak til Anne, Helen og Merete

”Vejret er altid godt i Hjerteforeningens Motionsklub”

Cykelgruppen

Hver torsdag kl. 10-12 – hele året

- 20-30 km
- Ture i Hornsherred og omegnen af Frederikssund
- Sommertur 2018 til den sydlige del af Hornsherred

Tak til Helen, Anne og Merete

Cirkeltræning

Hver onsdag kl. 18.30 - 20 i oktober-marts på Jægerspris Skole

Styrketræning, fitness, samt yoga-udstrækning – med musik, sved på panden og godt humør

Tak til Jeanette og Mette Strid

Prisfest 26.2.2019: Frederikssund Kommunes sportslige anerkendelse til cheftræner Ole Munch, der vandt DM i 400 m løb for Masters i tiden 71,91 sek.

Løbegruppen

- Søndage 9-11 træningsplan, der indeholder bl.a. skovfitness, løbeskole, varighedsløb, løbepas, bakkeløb og testløb (hele året m. træner)
- Tirsdage 18-19 intervaltræning (hele året m. træner)
- Torsdage 18-19 bakketræning (april-oktober m. træner – resten af året uden)

Fokus på træning, hvor løbere på alle niveauer har glæde af at deltage.

Trænerstaben v. Ole Munch tilbyder individuelt tilpasset træningsprogram for løbere, der træner op til et specifikt løb. Gælder uanset nuværende løbeniveau.

Aktiv trænergruppe: kurser internt og eksternt samt planlægningsmøder

Tak til trænerkorpset: Klaus Forup, Thomas Heine Jensen og cheftræner Ole Munch

Tak til tidligere bakkeløbstræner Lise Schousboe for den store indsats gennem årene

Samvær, fest og hygge

- **Blå Nat -** nyt at klubben deltager med stand. **Tak til Hanne og Morten**
- **Frederikssund Stafet** – klubben deltager med 4 løbehold. I år håber vi også at have gå-hold med. **Tak til Klaus**
- **Foredrag** - Min Camino – tilløbsstykke. **Tak til Svend Erik**
- **Julefrokost** Café Kignæs. **Tak til Anne, Helen og Merete**
- **Nytårsmarch** – i år 177 deltagere. **Tak til Anne, Anker, Helen og Svend Erik**
- **Nytårskur** – dans og frokosttraktement i Kignæshallen. **Tak til Hanne og Torben**
- **Fællesspisning** i Café Kignæs 1 gang månedligt. **Tak til Aase**
- **Sommerfest** aflyste vi i 2018 – vi prøver at få et arrangement op at stå i år.

Hjerteforeningen

- Hjerteforeningens formål: Forskning, patientstøtte og forebyggelse
  - Lokalforeninger i hver kommune – vi har samarbejdet med Frederikssund om landsindsamling 2018. I 2019 står Frederikssund som koordinator af ”Landsuddelingen” 28.4.
  - Motionsklubber: kun 6 på landsplan. Vi fortsætter dialogen med HJF centralt.
  - Vores frivilligkonsulent Martin Walsøe deltog i sidste års generalforsamling og holdt foredrag: ”Hvordan forebygger motion hjerte-kar-sygdom?
- Vores motionsklubs formål
  - Forebyggelse: motionsaktiviteter i fællesskab – med plads til alle. Bredde-idræt + den enkeltes ambitioner.
  - Kontingentet går til HJF – vores økonomi baseres på indtægt fra Dannerløb. **Tak til vores lokale sponsorer**

Grevinde Dannerbørneløbet
START

Frederikssund kommune

- **Kignæshallen** – brugerråd samles hvert ½ år – her bl.a. dialog om omklædnings- og badefaciliteter.
- **Café Kignæs** – **tak til Henrik og Signe**
- **Frederikssund Stafet** 2018 som Fjordløberne arrangerer – fint arrangement trods regn og pløre
- Udvikling af idrætsfaciliteter i Jægerspris?
- **Broløb** – dato for broåbning efterår 2019? – vi glæder os til at deltage i arrangementet, men er ikke medarrangører

Vores egen verden

- **Nyhedsmail**. Mere end 150 medlemmer på listen – stor synlighed.
- **Hjemmeside** med opdateret kalender og link til aktiviteter og arrangementer, løbetræningsprogram og Dannerløb. **Tak til Torben**
- **Facebookprofil**, aktiv med tekst og billeder- **tak til Jeanette**
- **Økonomi**, budget og regnskab styres med fast og sikker hånd - **tak til Kjeld**
- **Klubtøj** – Vi har revideret udvalg og salg - **tak til Aase**
- **Dropbox** – det er her, vi gemmer alle filer.

Tak til bestyrelsen for godt samarbejde 2018-19

Hvad står vi for?

- Motion øger livskvaliteten
- Fællesskaber binder mennesker sammen
- Motion i fællesskab -> lyst, ikke pligt