

Formandens beretning ved Fjordløbernes ordinære generalforsamling tirsdag den 19. marts 2024

Formandens beretning er som bekendt i første række et tilbageblik på året, der er gået (dvs. tiden siden vi sidst havde generalforsamling), men vi vil selvfølgelig også se lidt fremad på det år, som vi jo nu allerede er 3 måneder henne i. Som tidligere år har jeg også i år valgt at supplere beretningen med billeder fra året, der er gået, og da der jo er tale om mange billeder med fjordløbere, skal jeg allerede nu advare om stærke billeder...

Fjordløberne fylder 20 år som selvstændig forening

Den 21. april 2004 blev der afholdt ekstraordinær generalforsamling med det formål at udskille Fjordløberne fra Frederikssund Gymnastik og Idrætsforening (FG&I). Så fra den dato var Fjordløberne en selvstændig forening med egen bestyrelse og egen økonomi. Det er selvfølgelig værd at markere og derfor er der også fødselsdagskage i dag, så vi kan markere, at Fjordløberne med sine 20 år endegyldigt har lagt teenageårene bag sig.

Nu sidder der nok nogen og tænker, at Fjordløberne er da ældre end 20 år. Og ja, det er fuldstændig rigtigt.

Tilbage i 1993 oprettede man i regi af Frederikssund Gymnastik og Idrætsforening (FG&I) et løbehold, hvor træningen var en kombination af gymnastik og løb. Træningen blev indledt i Marienlystskolens kældersal, hvor gymnastikken udgjorde opvarmningen, inden man løb ud i den friske luft. Efter løbeturen vendte man tilbage til kældersalen på Marienlystskolen, hvor man afsluttede træningen med forskellige gymnastiske udstrækningsøvelser. I de følgende år blev løbet sat i mere faste rammer og der var flere forskellige hold på forskellige niveauer.

Den 29. maj 1995 blev der på et løbeudvalgsmøde i regi af FG&I udarbejdet en formålsparagraf (om løb) og man besluttede samtidig, at foreningen skulle hedde Fjordløberne - dog som nævnt fortsat i regi af FG&I.

Ca. 5 år senere - den 5. april 2000 - blev Fjordløberne ved en stiftende generalforsamling en selvstændig underafdeling af FG&I med sin egen bestyrelse og vedtægter udarbejdet med bistand fra DGI og ved en ekstraordinær generalforsamling den 21. april 2004 blev Fjordløberne formelt adskilt fra FG&I og blev dermed for alvor det, som foreningen også er i dag, nemlig en selvstændig forening med sine helt egne vedtægter, sin helt egen bestyrelse, sin egen økonomi osv. Og dermed er vi fremme ved 2024, hvor Fjordløberne således fylder 20 år.

Medlemstal i Fjordløberne

Når man kigger på de medlemstal, som vores kasserer hvert år indberetter til medlemstal.dk, så er det ovenstående tal, der viser sig. Så man kan vist godt sige, at hvis vi tager udgangspunkt sådan i "store tals lov", så er Fjordløberne en forening med 200-250 medlemmer. Jeg har selvfølgelig også noteret mig den svagt faldende tendens siden 2019, men jeg er ikke derhenne, hvor jeg er bekymret. Det skal også lige siges, at man ikke indgår i indberetningen til medlemstal.dk, hvis man ikke har været kontingentbetalende medlem i mindst 3 måneder. Der er også lidt andre forskelle (bl.a. indgår børn og unge under 18 år ikke i indberetningen til medlemstal.dk, idet de ikke betaler kontingent hos os), der gør, at der i regnskabet står 235 medlemmer, mens ovenstående indberetning viser 195. Men man kan selvfølgelig aflæse en tendens i ovenstående figur – en tendens vi i øvrigt deler med mange andre løbeklubber. Der er selvfølgelig ingen tvivl om, at vi fortsat skal være oppe på tærerne, når vi fremover skal tiltrække nye fjordløbere. Der er skarp konkurrence om medlemmerne derude...

Færgelundsløbet

Skærtorsdag den 6. april havde vi – traditionen tro – inviteret motionsløbere i alle aldre til Færgelundsløbet. Som det vil være mange af jer bekendt, er det et løb med en meget lang tradition og selvom deltagertallet (der var 79 deltagere i 2023-udgaven) måske ikke er imponerende (vel heller ikke blandt foreningens egne medlemmer), så fik de der kom, forhåbentlig en god og hyggelig motionsoplevelse. Vi afvikler Færgelundsløbet igen her om få dage, når påsken 2024 banker på døren og I kan fortsat nå at melde jer til. Jeg skal også nok få søgt efter hjælpere på Facebook...

Frederikssund stafetten

I august måned 2023 afholdt vi i Fjordløberne den 6. udgave af Frederikssund stafetten. I 2023-udgaven lykkedes vi lige akkurat med at sætte deltagerrekord og vejret viste sig heldigvis fra sin fine, sensommerlige side. Det er godt nok vigtigt med godt vejr sådan en dag og i 2023 var vi heldigvis begunstiget af ganske flot vejr. Jeg vil gerne her rette en stor og dybfølt, varm tak til alle jer, der på den ene eller anden måde bidrager til afviklingen af dette meget store arrangement.

Gratisløb i Fjordløberne

Som I forhåbentlig alle ved, har alle medlemmer i løbet af året mulighed for at deltage i såkaldte gratisløb. Det er vores aktivitetsudvalg, der står for at udvælge og planlægge vores deltagelse i disse gratisløb og i det forgangne år har der været rigtig mange gode muligheder for at komme ud og deltage i gratisløb. Vi kalder det *gratisløb*, men ved langt de fleste af disse gratisløb er der faktisk også gode muligheder for at deltage for vores powerwalkere. I 2023 startede vi ud med Grevinde Dannerløbet, hvor hele 94 fjordløbere deltog. Lige om nogle få dage, den 7. april 2024, er vi med igen i 2024-udgaven af dette fine, lokale motionsløb i Nordskoven ved Jægerspris. Rygterne siger, at vi ikke er helt så mange tilmeldt (endnu), men der er også nogle dage at løbe på endnu...

Parkstafet i Roskilde

En af vore helt store traditioner er Parkstafet i Roskilde, hvor Fjordløberne har været med i stort antal vist nok siden 2010. 2023 var ingen undtagelse og en 3. plads i mix-klassen vidner om, at vi også kan flytte fødderne, når vi skal...

Det var egentlig allerede fire gratisløb... Men det er jo ikke gjort med det...

Skuldelevløbet

En lille gruppe lokale borgere har stablet Skuldelevløbet på benene og i 2023-udgaven var der en nydelig flok fjordløbere blandt deltagerne. Det er ikke noget stort løb, man skal selv tage tid osv., men jeg synes selvfølgelig, at det er rigtig fint, at vi møder så relativt talstærkt op og bakker op om dette lokale initiativ på "den anden side" af Roskilde fjord.

Jyllingeløbet

Jyllinge løbeklub havde i august måned inviteret til Jyllingeløbet. Det gør de hvert år og i 2023 havde aktivitetsudvalget bestemt, at vi fjordløbere kunne deltage gratis. Det var en meget varm dag, hvor flere fjordløbere klarede sig utrolig flot og løb på nogle rigtig hurtige tider. Det var en dag, hvor man skulle huske at drikke undervejs...

Julestjerneløbet

Årets syvende (hvis jeg eller har talt nogenlunde rigtigt) gratisløb var en klassiker i form af Julestjerneløbet i St. Dyrehave ved Hillerød, som foreningen Langgarverne har arrangeret i rigtig mange år. Det finder altid sted den første søndag i december måned og selvom det som hovedregel er relativt køligt på den tid af året, så hjælper det jo lidt på motivationen, at der er lune æbleskiver, suppe og gløgg ved ankomsten til mål. Det er en rigtig fin måde at indlede julemåneden på og det er

også min fornemmelse, at mange af jer fjordløbere synes godt om det foreningsarrangerede juleløb i Hillerød.

Sydkiystløbet

Der var selvfølgelig også et 8. gratisløb. For Sydkiystløbet var også i 2023 gratisløb for medlemmer af Fjordløberne. En mindre flok havde taget turen til Køge bugt, hvor foreningen Greve Trim & Motion arrangerer Sydkiystløbet.

Testløb

Blandt foreningens medlemmer er jeg sikker på, at der er mange, der er rigtig glade for, at vi har testløb på hylderne. I 2023 er der afholdt en række testløb med distancer på 400 m, 800 m og 3.000 meter. Det er Susie Dannemand og Lars Kjeldergaard, der har været tovholdere på testløbene i 2023 og der skal herfra lyde en stor tak til jer for jeres indsats med testløb og klubmesterskabslister og opdateringer i det forgangne år.

Nytårskur

Her i januar 2024 (den anden lørdag i januar måned) havde vi inviteret til vores traditionsrige nytårskur i Valhal. Der var 85 deltagere og udover indtagelse af mad og genopretning af væskebalancen fik vi kåret Årets fjordløber, Helle Duval Larsen, vi fik hædret årets klubmestre og vi fik grint og moret os sammen samt motioneret på dansegulvet. På bestyrelsens vegne håber jeg selvfølgelig, at alle deltagere havde en hyggelig aften/nat.

Roskilde Fjord Nord Rundt 2023

I juni måned – på en vist nok ganske lun sommerdag – var der inviteret til Roskilde Fjord Nord Rundt, hvor turen på i alt 50 km var delt op i tre etaper, hvor fjordløbere kunne være med på en eller flere etaper. Det er mit indtryk, at også det var en god dag og med hyggeligt samvær ude på ruten, undervejs og i mål.

Cykeltur med Fjordløberne

En efterhånden temmelig fast tradition er, at Fjordløberne inviterer til cykeltur. I 2023 forløb ruten i Hornsherred med afgang fra Dalby. Det var en rigtig fin tur med flot opbakning, mad og bad undervejs – og når man nu hedder 'Hansen' til efternavn, så vil jeg da gerne rose aktivitetsudvalget for at have sat små, lyserøde flag op langs store dele af ruten med mit efternavn på. Det var flot planlagt...

Løb en Danmarkshistorie i Nordskoven

Så havde aktivitetsudvalget (med Kasper Larsen som primus motor) været med til at arrangere, at vi i Nordskoven på det man jo godt kan betegne som vores "anden hjemmebane", skulle ud at løbe og se Nordskoven med lidt historiske briller på. Jeg synes faktisk selv, at det var ganske sjovt, og jeg håber også, at I andre blev lidt klogere og havde en god og lidt anderledes motionsoplevelse i Nordskoven.

Jule- og nytårsløb i Færgelunden

Man kan vist roligt sige, at vi i Fjordløberne har en tradition med socialt jule- og nytårsløb i Færgelunden. Det er i hvert fald en anledning til lige at mødes, få lidt motion, måske få luftet hunden og få hygget sig lidt på tværs af alle hold i Fjordløberne. Og så kan det selvfølgelig ikke helt afvises, at traditionen med "en lille én" ude på ruten også tiltrækker nogen.

Årets udlandstur gik til Riga i Letland

Det var ikke fordi, jeg synes, at selve løbeturen kan betegnes som en løbetur i et let land, men aktivitetsudvalget havde bestemt sig for, at efter at vi 2011 havde løbet i Tallinn, og i Litauen i 2016,

så var turen i 2023 nu kommet til, at der skulle bindes sløjfe på de tre baltiske lande med løb i Letland. Mere end 40 fjordløbere deltog på turen og jeg synes jo, det er skønt, at der er så flot opbakning til foreningens udlandstur. Her i maj 2024 går turen på over på den anden side af det baltiske hav til Helsinki og rygter siger, at vi også bliver over 40 deltagere på den tur. Flot opbakning!

Eremitageløbet 2023

Eremitageløbet i 2023 var – naturligvis fristes man til at sige – også med mange fjordløbere klar ved startstregen. I gjorde det alle rigtig flot i den skønne Dyrehave ved Klampenborg. Jeg vil nødtigt fremhæve nogle præstationer frem for andre, men jeg vil alligevel fremhæve, at vores æresmedlem og tidligere formand, Jan Mathiesen, var med for 49. gang og at Steen Rummenhoff deltog for 47. gang. Det er imponerende d’herrer!

To søde tosser på tur...

Nu kommer der lige en lille kavalkade af billeder, hvor jeg gerne vil rose det, jeg har valgt at kalde ”to søde tosser” på tur. Inger-Marie og May tilbagelagde en maraton på 12 timer. Stærkt gået!

Frankfurt maraton

Og nu vi er ved to søde ”tossere” ...

Super Half – 5 halvmaraton i 5 lande

Ja, vi har mange ”tossere” i Fjordløberne...

Esrum Sø Rundt

Det er ganske normalt, at en pæn flok fjordløbere deltager i Esrum Sø Rundt med udgangspunkt fra Fredensborg slot. I år havde vi hele 4 unge mænd under de 2 timer på en tur rundt om Esrum sø. Det er ganske flot løbet, vil jeg sige.

Etape Bornholm

HCA maraton i Odense

Lammefjorden Rundt

Løbet, hvor årets fjordløber, Helle Duval, gennemførte sit første maraton.

Løb med Lykke Marie

Et nyt og utrolig livsbekræftende initiativ, der har set lyset i 2023, er ”Løb med Lykke Marie”. En af Fjordløbernes helt store initiativtagere, Carsten Nielsen, har sammen med en ildsjæl, Ida, (og hun er også ansat ved Lykke Marie hjemmet i Slangerup) fået stablet dette rørende initiativ på benene. Jeg har desværre kun haft overskud til selv at løbe med nogle få gange i efteråret 2023, men jeg vil gerne rose initiativet i høje toner. De unge beboere nyder en løbetur sammen med os. Hvis man vil høre mere om initiativet – og hvordan man kan være med til at gøre en forskel – kan man tage fat i Carsten og høre nærmere.

Backyard

Athen maraton og halvmaraton

I november måned havde vi denne lille flok på tur til Grækenland, hvor der blev løbet på de historiske veje nær byen Maraton og Athen.

CPH Half

Copenhagen maraton

Fjordløberne var naturligvis også repræsenteret med seks hurtige maratonløbere på en utrolig varm dag i de københavnske gader og stræder i maj 2023.

Hamborg maraton

Gaderne i den tyske hansestad havde i april 2023 også deltagelse af 6 fjordløbere. De fem var i mål indenfor en margin på blot 5 minutter, og jeg vil gerne sige – på vegne af den sjette deltager – at jeg var meget rørt over, at I stod og ventede på mig i målområdet, da jeg lige godt en time efter den sidste af jer, fik kæmpet mig over stregen. Tak for tålmodigheden.

Hold 3 + 8 = 11 på tur til Himmelev

Powerwalkerne på tur

Glimmervej

Hold ½ på tur

Hold ½ på tur

På tur med hold 4

På tur med hold 8

På tur med hold 3/8

Hold 1 på tur

Hold 1 på mere tur

TAK

Tusind TAK til jer alle...

Åben carport hos formanden...

2024...

Sæt kryds i kalenderen...

Sådan mere personlige betragtninger...

Vi skriver nu 2024, og jeg har siddet med i bestyrelsen (uafbrudt) siden 2010, hvor jeg blev valgt som suppleant til at starte med, efterfølgende bestyrelsesmedlem og sidenhen næstformand. Fra 2009 til 2016 sad jeg også med i aktivitetsudvalget og fra 2016, dvs. i nu 8 år, har jeg fungeret som formand for foreningen. Hvis jeg bliver genvalgt her om lidt, betyder det, at jeg til næste år – i 2025 – har været med i bestyrelsen i alt i 15 år og været formand i 9 år. Det er mange år, synes jeg, og af flere forskellige hensyn skal Fjordløberne derfor i 2025 have valgt en ny formand. Når dagsordenen for generalforsamlingen 2025 udsendes, vil der derfor være et punkt, der hedder "Valg af formand for 1 år". Jeg tænker, at det er mest fair at fortælle det på en aften som i aften, hvor vi holder generalforsamling, og hvor vi alle nu har god tid det næste års tid til at finde ud af, hvem der har lyst til at tage over efter mig. Måske skal det være en forkvinde, måske en forperson, eller måske bare en formand igen. Det skal vi have fundet ud af – og vi har et helt år til at finde ud af det – hvis jeg altså bliver genvalgt her om lidt... Tak for ordet.