



Stiftet 9. April 1908

**Hornbæk Idrætsforening  
Gymnastikafdeling  
Årsberetning 2012**

**Generalforsamling onsdag d. 6. marts 2013**

Først beretning for Gang & Løb – underafdeling af gymnastikafdelingen ved Hanne Gordon.

**Beretning for 2012 for Klubben Gang & Løb**

Det har igen været et godt år for klubben – det må man sige, når vi er 38 medlemmer. Selv her i kulden kommer der pænt mange og går. Ikke mindst uundværlig instruktør Karin Stumpe kan lokke folk til.

Der har ikke været afholdt de store ting i det forløbne år – måske fordi formanden er kørt træt – men der har dog været en meget vellykket udflugt til SOFIERO. Desværre var der kun 6, der havde meldt sig, men Karin Stumpe kan bare det der med blomster og så kom der ekstra krydderi på turen, for under fortæring af de medbragte klemmer, som foregik nede ved Øresund, - i øvrigt på Prins Henriks fødselsdag, - sås Kronborg i røg og damp.

Der har også været flere vellykkede Kohaveture – sidst med gløgg og æbleskiver på cafeen, hvor også familiemedlemmer er velkomne med. Et klubmøde i årets løb har der også været, hvor der er plads til forslag, ris og ros m. m.

Traditionen tro var der julekalaset i december, med alt det der kan laves af lækkerier, pakkeleg og ikke mindst kåring af ÅRETS MOTIONIST, som meget velfortjent blev LIS RASMUSSEN. Der blev givet den traditionelle flaske champagne og en lille erindringsgave. Til lykke endnu engang til Lis !

NU skal det være - klubben skal have en ny formand, efter 14 års formandskab kan og vil Hanne ikke mere - Ingen i klubben har hidtil været villig til at tage over, men Karin Stumpe og Hanne har talt meget med Annette Lund Poulsen, som også er instruktør i klubben, om at afløse, og det er lykkedes.

Det bliver en dejlig ny formand i klubben – Hjertelig til lykke med formandskabet, Annette. Bestyrelsen skal nok stå dig bi om nødvendigt, og så har du jo både Karin og Hanne at læne dig til.

Så nu er der måske håb om klubbens deltagelse i både LADY WALK I København, flere udflugter, grill på stranden m.m., hvis medlemmerne ellers

giver et nap med. Så I gæve gangere – læg bare hovedet i blød for at komme med forslag til aktiviteter.

NY LØBEKLUB under Gang & Løb:

P.t. går det lidt trægt med starten af den nye løbeklub, da der kun er 2 af 9 startende i september, som har meldt sig ind. Men de 2 er fortsat løbende med de 2 rare løbeinstruktører: Bitten Hammer K. og Villads Mathisen.

Vi er dog fulde af fortrøstning, og tror på, at de kommer igen, når vejret bliver mere tiltalende og det bliver lyst om aftenen.

Der løbetrænes med træner mandage kl. 17.15 samt torsdage kl. 8.30 fra Hallen.

En aktivitet – som ligger mellem gang og løb – er jo power walking. Hvis nogen her er interesseret i denne gode motionsform, så sig endelig til!

Det var beretningen for 2012 "Gang og Løb" v./ Hanne Gordon

### **Beretning for året 2010 for Hornbæk IF's gymnastikafdeling**

2012 var for gymnastikafdelingen et år med mange positive, dejlige, "fantastiske" oplevelser, men sandelig også oplevelse, som gav ekstra arbejde og overvejelser – af den slags en bestyrelse godt kan undvære.

Mest overraskende og positivt af alt var, at Hornbæk Idrætsforening – og herunder gymnastikafdelingen – vandt DM i foreningsudvikling. En stor hæder og anerkendelse, som vi er meget stolte over.\* (mere på hjemmeside og Hovedgeneralforsamlingen.) Én af de største udfordringer vi gik i møde dette år, var etablering af dels et privatejet Fitnesscenter og dels etablering af Foreningsfitness i Hornbæk Idrætsforenings regi. Begge centre planlagt til åbning i løbet af året. Vores overvejelser gik derfor på, om vi skulle bekymre os for, om det ville påvirke interessen for gymnastikafdelingens tilbud.

Året startede for ledelsesdelen med at deltage i at søsætte og videreudvikle en lang række af de projekter, som kom på bordet i forbindelse med Hornbæk Idrætsforenings deltagelse i DGI's DM for foreningsudvikling. Således deltog gymnastikafdelingen d. 30. januar i en Workshop støttet af fagfolk fra DGI Nordsjælland, hvor 24 nøglepersoner deltog fra de forskellige afdelinger. Formålet med workshoppen var, hvordan man rekrutterer folk til specifikke opgaver, og med hjælp fra DGI til at finde de redskaber, der skal til, for at få ideerne ført ud i livet. Et andet stort arrangement i DM-sammenhæng var planlægning og afvikling af Foreningens Dag, som vi afholdt lørdag d. 21. april. Størstedelen af Hornbæk Idrætsforenings afdelinger deltog og præsenterede sig med boder, aktiviteter og konkurrencer. En fin dag, som dog godt kunne trække flere mennesker til. Men det arbejdes der på for nuværende, idet det er tanken at afholde arrangementet igen.

For vores medlemmer startede året stille og roligt. De forskellige hold fungerede til alles tilfredshed, og de hold, der valgte at deltage i opvisninger trænede ihærdigt for at få spring og serier til at fungere.

Således deltog holdene Gym Kidz, Tons for Tøser, Power Gym, Allround, Stjerneholdet, Hornbæk Cheerleaders og Gym Funk i DGI's Forårsopvisninger med stor ros til alle hold. Desværre var tilmeldingerne ikke koordinerede, så holdene deltog på forskellige dag og oplevede derfor ikke den fællesskabsfølelse, som ellers er så fantastisk og livsbekræftende. Men det bliver der rådet bod på i år.

Hornbæk Cheerleaders, var i årets løb inviteret til at give opvisninger i forskellige sammenhæng, således var også de inviteret til at lave en gæsteopvisning ved Blistrup Gymnastikforenings afslutning den 25. marts. Vores egen hjemmeopvisning trak fulde huse – tæt på 1000 mennesker var samlet i Hornbæk Hallen denne dag. Igen i år leverede alle de deltagende hold en forrygende showlignende opvisning, hvor store og små, springgymnaster og rytmegymnaster, - begyndere, øvede og virkelig dygtige – alle gav den hele armen - og alle viste nogle flotte, sjove og rørende programmer med professionelt lyd og lys leveret af Kim Rasmussen & Co. En opvisning, som giver et billede af, hvordan et arrangement baseret på frivillighed kan gå op i en højere enhed, når mennesker, der brænder for noget, går sammen. En gruppe dybt seriøse instruktører, der år for år udvikler deres undervisning, så børn og voksne udfordres optimalt, en flok frivillige, som har knoklet både med planlægning og den praktiske afvikling, et halpersonale, som bakker 100 % op og andre afdelinger i foreningen, der giver plads, så vi kan få det hele for os selv denne dag. Det er en tanke værd.

Der blev uddelt seksten 5-års medaljer og fire 10-års medaljer og Gymnastikafdelingens vandrepokal, som gives til en børne- eller ungdomsgymnast for "at gøre sig positivt bemærket, at udvise træningsflid og være en god kammerat", gik i år til Amanda Rasmussen med rosende ord fra instruktørerne, som er de, der udvælger modtageren. Vi ønsker endnu engang alle modtagere til lykke.

Denne opvisning var også punktum for Marianne Skandovs som instruktør på børne-/ungehold. Marianne har gennem mange år – med høj standard – undervist i Spring-rytme, men valgte nu at hellige sig sit voksenhold. Tusinde tak til Marianne for mange timers fantastisk undervisning. Og der sidder sikkert mange børn, unge og nu voksne, som kan tænke tilbage på de færdigheder, de lærte hos dig og alle de fantastiske oplevelser, I havde sammen.

Marianne overgav Cheerleader-holdet til Conny Friis og Kim Rasmussen, som endog meget serøst har taget opfordringen op.

Efter opvisningen er der tradition for nogle hold at fortsætte træningen. Springholdenes instruktør Jesper Appelrod har stor succes med at tilbyde "Sommerspring" for alle springglade børn – og voksne – 2 gange 2 timer om ugen, kun afbrudt af skolens sommerferie. Jespers bemærkning i denne sammenhæng er: hvorfor pause overhovedet? Holdene "Styrke og smidighed", "Motion m/store bolde", "Motionister m/k" samt "Styrk din krop" fortsatte alle til juni med.

Årets havnefest blev afholdt den 27. juli - 29. juli 2012 og blev igen en stor succes med 8.500 gæster på festpladsen. Hornbæk Idrætsforeningens andel i overskuddet blev i år kr. ????. Penge, som går til ungdomsarbejdet i foreningen. Selvom det langt fra er æbleskiverne, der giver det største overskud, så har vi dog andel i succesen, forstået på den måde, at mange gæster kommer for at smage de små guldklumper – nogle endda alene af den grund, har vi ladet os fortælle. På scenen gav Gym Funkerne og Hornbæk Cheerleaders to flotte opvisninger. Tak til alle, der bidrog med deres indsats ved årets havnefest. Og tak til alle jer, der med opvisninger m.m. er med til at præsentere gymnastikafdelingen så flot.

Som indledning på sæson 2011-2012 afholdt springholdenes instruktører springtest den 23. august, hvor formålet er at fordele springgymnasterne til de hold, der egner sig bedst for den enkelte gymnast. Knap så mange børn som forventet havde fundet vej til springtesten, så vi var ret spændte på årets tilmeldinger til springholdene. Men de bange anelser blev til dels gjort til skamme. Det skulle vise sig, at tilslutningen til Stjerneholdene stadig var meget positiv. En af grundene til den mindre interesse for springtesten var måske, at mange børn havde deltaget i Sommerspring og derfor havde en god fornemmelse for, hvilket hold de skulle melde sig på.

Vi åbnede for tilmeldinger d. 25. august med sæsonstart d. 10. september med et program, der indeholdt en bred vifte af tilbud – 29 i alt. Nu skulle det vise sig, hvor stor påvirkning åbningen af Hornbæk Fitness og Foreningsfitness havde på interessen for gymnastikafdelingens tilbud.

Det stod ret hurtigt klart, at der var en åbenlys effekt! Især interessen for styrketræning for kvinder og Zumba var skrumpet voldsomt ind. Og flere af vores seniorer havde valgt Fitness frem for fællesskabet på vores store formiddagshold. Vores to yoga-hold havde heller ikke den interesse vi havde forestillet os. Således måtte vi lukke aftenholdet. Men her var det tydeligt, at det var tidspunktet for træningen, der var afgørende. Der er generelt ikke efterspørgsel på hold, der starter efter kl. 20.00!! Til gengæld viste det sig, at alle "mændene" fra Styrketræningholdet, valgte gymnastikafdelingens tilbud – og det er vi jo superglade for! Og de er superglade for Dinna, som overtog

holdet efter Conny Dixen-Munck, vores populære styrketræningsinstruktør gennem mange år, som havde valgt at stoppe efter den forrige sæson, Der var til gengæld ingen tvivl om, at Connys valg påvirkede interessen for styrketræningsholdet for kvinder, som skrumpede voldsomt ind. En grund kan tilskrives, at vi ikke kunne indskrive en instruktør i programmet, da det blev offentliggjort af den simple grund, at sådan nogle ikke lige er til at stampe op af jorden. Men det lykkedes: Karoline Sandby – en meget ung og grøn, men dygtig instruktør – sprang til, og man må sige, at hun gør det godt. Stor tak til og ros til Karoline.

Rabatordningen på voksenholdene syntes heller ikke at have haft den virkning, vi håbede på. Synd, for det er ret billigt, at tilmelde sig flere hold, hvor den åbenlyse fordel er, at der **altid** er plads på holdet og ikke noget man skal huske at booke tid til.

Derudover – og det kan jo bestemt ikke tilskrives Fitness-tilbuddene – oplevede vi, at der var så ringe tilslutning til holdet "Lakridserne" et springrytmehold for børn i alderen 7 til 12 år, at det ikke blev oprettet, hvilket gav anledning til heftig aktivitet for at få placeret de børn, der havde tilmeldt sig holdet, på andre hold. Det lykkedes heldigvis til alles tilfredshed. Til gengæld opnåede Cheerleader-holdet så stor interesse, at vi måtte lukke for tilgang. Hele denne oplevelse gav i bestyrelsen anledning til eftertanke. Hvad var det lige, der skete dér? Konklusionen vi kom frem til var, at børns interesser i dag skifter meget hurtigt og retter sig mere efter vennernes valg end noget andet. Nye tilbud i året program var yoga, "Frøsnapperne" – et familiehold for børn fra 2 til 6 år og deres forældre, Zumbatomic samt Dance N Beats.

Alle hold – undtagen yoga som nævnt – blev rigtig godt modtaget.

Frøsnapperne endda så godt, at det blev overtegnet meget hurtigt. Vi glæder os allerede til at se, hvad de tryller med til den kommende hjemmeopvisning. Senere på året – fik vi efter en forespørgsel - oprettet et hold for nybagte mødre. Holdet "Kom i form, mor" er et godt eksempel på, at vi er meget gerne tager bolden op og er medspillere, når nogle med gode ideer og interesse, vil være med til at udvikle gymnastikafdelingen.

Årets idrætsskole, som Hornbæk Idrætsforening med stor succes har arrangeret hver efterårsferie siden 2000 og som gymnastikafdelingen hvert år har været en del af, måtte i år aflyses på grund af for få tilmeldinger. Grunden hertil må stå hen i det uvisse. Om det var samme fænomen vi oplevede, da årets Springvaganza blev åbnet for tilmelding, vides ikke. Blot kunne det konstateres, at interessen ikke var helt den samme som de forrige år. Det **blev** en fantastisk Springvaganza, men kun på grund af Jespers og hans faste stab af medinstruktører og hjælpeinstruktører og deres utrættelige indsats.

Hvis nogen i den forbindelse kender en interesseret sponsor, vil det hjælpe gevaldigt på økonomien omkring arrangementet, som alle, der har deltaget roser til skyerne. Tak til forældre, instruktører ude fra, vores egne instruktører og hjælpeinstruktører, som med deres glæde og frivillige indsats, bærer arrangementet igennem. Og tak til Jesper, som endnu engang gik i spidsen og fik skruet en vaganza sammen, som få kan gøre det. Tusinde tak for din store indsats.

Året afsluttedes med diverse hyggelige juleafslutninger på holdene samt årets traditionelle juletræsfest for børn og deres voksne i Hornbæk Hallen lørdag d. 1. december, hvor piger fra holdene "Tons for tøser" og "Power Gym" gik et fint og stemningsfuldt Luciaoptog ledet af Mie Skandov. Gymnastikafdelingen stod for den praktiske afvikling af salg af gløgg, æbleskiver m.m. Et arrangement, som vi ikke har økonomisk andel i, da det er et hovedafdelingsarrangement, men som igen i år var en stor succes og i øvrigt endnu et godt eksempel på, hvordan flere afdelinger i idrætsforeningen kan samarbejde om at afvikle arrangementer i fællesskab.

Ved årets afslutning er halvdelen af sæsonen gået. Det betyder, at der stadig ligger masser af træningstimer forude for alle holdene. For nogle betyder det træning til opvisninger. Således skal Gym Kidz, Tons for Tøser, Power Gym, All Round, Dance n'Beats, Hornbæk Cheerleaders, Gym Funk samt alle Stjernerne deltage i DGI's store forårsopvisning d. 2. marts i Frederiksborg Hallen. Det er lykkedes at få samlet alle holdene på denne ene dag ud af fire mulige opvisningsdage. Dejligt på mange måder. Fællesskabsfølelsen mærkes virkelig sådan en dag.

Lørdag d. 13. april afholder vi vores egen opvisning, hvor langt de fleste af gymnastikafdelingens hold er repræsenteret. Der bliver satset hårdt på alle holdene for at kunne vise deres bedste, så vi håber på endnu en flot opvisning med mange tilskuere.

Således er endnu et år gået i Hornbæk IF's gymnastikafdeling. Status ved årets udgang er, et medlemstal på ca. 500 – ikke helt så ringe, som vi frygtede, men nok til, at der er noget at arbejde med for bestyrelsen. Vi gør os til stadighed mange tanker og store bestræbelser for at få gymnastikafdelingen til at fungere optimalt. I bestyrelsen arbejder vi derfor videre med vores visions- og udviklingstanker. Der ligger stadig en udfordring i, hvordan vi skal tilrette vores tilbud, så de er attraktive for børn og unge. Der er en tendens til at flere børn fra Hornbæk i dag vælger fodbold, badminton og håndbold. Hvis man spørger sig selv, ligger nogle af svarene lige for: mange børn vil gerne konkurrere, og de oplever et fællesskab, som er bygget op omkring et specielt mål – sammen at blive bedre, så de kan vinde og fællesskabet ved at

tage til kampe sammen. Hvordan vi kan tilrette vores tilbud, så de matcher denne tendens – det er en udfordring vi må tage op.

Ligeledes skal vi også udvikle vores samarbejde med Fitnessafdelingen. Hvilket mål vi skal gå efter, har vi ikke taget stilling til – blot er vi nødt til at finde nogle samarbejdsflader i forhold til, at nogle af vores tilbud overlapper hinanden. Jeg har stor tiltro til, at dette nok skal lykkes. Vi har nu fået vores hjemmeside godt i gang, men vi skal udvikle den og benytte alle de muligheder den giver. Bl. a. er kommunikationsmulighederne store, hvilket mange allerede har haft glæde af. Er der brug for hurtig info kan instruktøren sende en sms til holdet, og en mail er også hurtig sendt ud, så denne rammer den rigtige målgruppe. Selve administrationen for vores kasserer og medlemsregistrator er tydeligt gjort nemmere, ligesom vi heller ikke er i tvivl om, at det er nemmere at finde oplysninger og er lettere at tilmelde sig for vores medlemmer.

Jeg har nu aflagt min beretning som formand for Hornbæk Idrætsforenings gymnastikafdeling for året 2012. Tak til min bestyrelse for det gode samarbejde. Tak til jer alle for godt teamwork. Jeg glæder mig til at skulle samarbejde og tage nye udfordringer op sammen med Jer i den kommende sæson. En speciel tak skal lyde til Hanne Gordon, som ved denne generalforsamling træder ud af bestyrelsen og overlader posten som leder af "Gang og Løb" til Annette Lund Poulsen.

D. 2. april 1999 startede Hanne en løbeklub, som meget kort efter blev til "Gang og Løb" og etableret som underafdeling af Gymnastikafdelingen. I de 14 år, som klubben har eksisteret har Hanne udført et utrætteligt stykke arbejde for – dels at gøre opmærksom på, hvor vigtigt og givende det er at motionere og holde sig i form uanset alder – men også arbejdet ihærdigt for at skabe grundlag for et fantastisk socialt samvær blandt klubbens medlemmer og givet dem muligheder for oplevelser i naturen året rundt. Gennem årene er det blevet til mange gode og mindeværdige oplevelser for klubbens medlemmer. Derudover har Hannes arbejde i bestyrelsen altid været præget af aktiv indsats – gerne med Freddy ved sin side. Mange opgaver har du påtaget dig, og altid er du gået til den med krum hals. Du er simpelthen indbegrebet af en frivillig ildsjæl. Der er også gået en lille reporter tabt i dig. De sidste par år har man i hvert eneste nummer af vores klubblad kunne læse et nyt afsnit i din serie "Portræt af en instruktør". Alle vores instruktører har du skrevet om. Det har været en fornøjelse at følge din serie og hatten af for dit initiativ og dit store arbejde. Tak for din kæmpestore indsats gennem årene. Held og lykke fremover til dig og Freddy.

Jeg vil også gerne fremhæve vores store og dygtige instruktørflok, som til stadighed udvikler deres undervisning, så den er inspirerende, matcher tidens trends og medlemmernes behov. Tusinde tak for Jeres indsats og engagement, - en tak som også gælder vores hjælpeinstruktører.

En stor tak skal lyde til Hovedbestyrelsen og Forretningsudvalget og i særdeleshed til underafdelingerne for et godt og udviklende samarbejde, som i det forgangne år har vist sin styrke. Et samarbejde, som ahr fundet en ny form via vores deltagelse i DM'et. Allerede nu har vi set mange flotte resultater på dette samarbejde og flere er på vej.

Tak til hovedformand Peter Poulsen, som med din ihærdige og meget synlige indsats går i spidsen for at udvikle og styrke Hornbæk Idrætsforening. En indsats som anerkendes langt uden for egne rækker, hvilket vi fik bekræftet dels i maj, da vi vandt DM i Foreningsudvikling og nu senest, da Hornbæk Idrætsforening blev valgt som "Årets Idrætsklub" ved Helsingør Kommunes Sportsgalla. Til lykke til Hornbæk Idrætsforening og til lykke til dig Peter for den flotte anerkendelse.

Tak til HSU for stadig at gøre større opmærksomhed på sig selv og give os mulighed for at få indsigt i og gøre brug af alle de muligheder og tilbud, som organisationen udvikler og tilbyder. Vi håber på et fortsat godt og udviklende samarbejde. Og endelig tak til DGI Nordsjælland for godt samarbejde.

Jeg sætter hermed min beretning til debat og forhåbentlig godkendelse.

Formand

Kirsten Grønlund