



FRISK Generalforsamling 2025

Bestyrelsens beretning

Da vi stod her for 12 måneder siden og havde sagt goddag til Camilla Skov som ny formand i FRISK havde jeg ikke troet at det var mig som næstformand som skulle stå her i dag og aflægge bestyrelsens beretning. Men tingene går desværre ikke altid som man håber og Camilla måtte i det tidlige efterår desværre sygemelde sig fra posten som Formand i FRISK af personlige årsager, og har efterfølgende meddelt, at hun trækker sig fra posten ifm. denne generalforsamling. Mere om det senere.

Klubbens medlemstal ligger stabilt omkring +/- 75 medlemmer. Der er god interesse for introrul fra lokalområdet, og som altid er der nogen, som er på vej ind og nogen på vej ud. FRISK er et "brand", og det mærkes tydeligt, at FRISK er både kendt og anerkendt i lokalsamfundet. Vi er på landkortet, men intet kommer af sig selv, så derfor vil jeg opfordre alle til at omtale FRISK i skolen, til naboer og til venner, så vi fortsat kan få tilgang af nye medlemmer. "Mund til mund" er en strategi, som virker.

På det sportslige område oplever vi en forening i balance. Den daglige træning er klubbens fundament - det som skal give medlemmerne den oplevelse og tryghed, der gør, at de også har lyst til at blive hængende. Det betyder fokus på udvikling og trivsel. Selvfølgelig rammer vi ikke altid midten af skiven, men det vigtigste er at have en god dialog om tingene. Derfor opfordrer vi også altid til, at I siger til, inden noget bliver til et problem. Kun via dialog kan vi fixe det, som er i stykker.

25 træningstimer om ugen + det løse er vi (vores trænere og løbere) i hallen for at dyrke vores sport og dygtiggøre os. Det er en grundsten i FRISK, at vi dygtiggør os med afsæt i et teknisk stærkt fundament, og vores trænersteam sætter en dyd i at vores løbere lærer teknikken korrekt fra de starter på skøjteskolen og i takt med deres sportslige udvikling.

Vi sætter stor pris på at sammenholdet og klubånden dyrkes på tværs af klubben, hvilket vi oplever med det særdeles populære hyggerul. Det er skønt, for det er et tydeligt tegn på, at vores medlemmer kan lide at komme i FRISK. Hyggerul er netop



FRISK Generalforsamling 2025

tiden for lege og styrkelse af de sociale aspekter i klubben. Hyggerul er derimod ikke tiden for teknisk træning, da der ikke er trænere til stede på gulvet.

Resultater kommer ikke af sig selv. Det kræver benhård dedikation og indsats fra både løbere og trænere. Til Frederikssund Kommunes Prisfest for 2024 (som afholdes i februar året efter) havde vi 18 sololøbere og 5 showhold, som skulle sportsligt anerkendes for deres præstationer ved DM og Danish Cup for at vinde guld, sølv eller bronze i den bedste række i aldersgruppen. Vi er enormt stolte af at vi altid er så stærkt repræsenteret ved Prisfesten for det viser os frem på flotteste vis i lokalsamfundet.

Men endnu vigtigere er det, at vores løbere uanset alder altid fungerer som rollemønstre og forbilleder, hvilket er med til at fastholde engagement og viljen til at lære. Med flid og hårdt arbejde kommer de sportslige resultater, hvilket giver genlyd ud i kommunens foreningsliv.

Ved samme prisfest vandt Rebecca Duris i år Årets Unge Lederpris i Frederikssund Kommune. Rebecca er en ud af rigtig mange dygtige og dedikerede trænere i FRISK, men udmærker sig særligt ved at skabe en tryk og stærk platform for løbernes udvikling. Rebecca overtog efter sommerferien ansvaret for både hold 1 og formationsholdet og har gjort det med stor dedikation. Endnu engang tillykke til Rebecca og til FRISK for prisen.

Vi havde som klub også indstillet Anna Boesen til Årets idrætsudøver på baggrund af den flotte sæson Anna havde haft med historiske resultater for Danmark (og dermed også FRISK). Det blev internationalt til en 8. plads til EM i Portugal, en 10. plads til VM i Italien, en 3. plads ved Cup of Europe i Schweiz og som kronen på værket en 1. plads til årets Interland i Tyskland. Desværre endte Anna ikke med at være blandt de nominerede, men vi er stadig stolte af Annas flotte resultater og hendes måde at repræsentere Danmark og FRISK på.



FRISK Generalforsamling 2025

Formationsholdet og senior Quartetten var en tur til EM i Italien og begge hold leverede nogle stærke resultater. Formationsholdet stillede endnu engang op i seniorrækken og slog deres egen point rekord fra EM 2023.

EM i 2025 bliver med vores senior Quartet som repræsentanter for Danmark og FRISK.

EM er en særlig oplevelse som skaber sammenhold og gode minder. Jeg håber derfor meget på at vi også i fremtiden vil se FRISK repræsenteret ved de store internationale Show og formationskonkurrencer.

For at nå så flotte resultater (og mindre kan i den grad også gøre det) skal træningen passes – både på og uden for banen, hvis målsætningerne skal indfries. Det kræver også opbakning og fokus fra os forældre. Forældreopbakning er den vigtigste faktor til, at løberne har succes, også når det kræver, at man skal tidligt op i weekenden for at køre børn til træning.

En forening kan ikke fungere, uden at forældrene bakker op om det frivillige arbejde. Det er især til stævner, hvor der er brug for mange hænder. Bestyrelsen kan ikke klare alting selv. Vi gør gerne rigtig meget, men opgaverne er mange, så derfor er der brug for alle forældre, når det gælder. Afholdelse af stævner som fx FRISK CUP er også en vigtig brik i klubbens økonomiske fundament, da vi normalt laver et ganske pænt overskud, som kan omsættes til initiativer i klubben.

Funktionen som kameraoperatør er en af de nye frivillighedsopgaver, som er kommet til. Klubberne på tværs er enige om, at vi i stævnesammenhæng løfter i flok på lige fod med musik og speak, også når vi selv er stævnearrangør. ROLLART kan ikke fungere uden disse funktioner, og det kræver ingen særlige kompetencer, og man får instruktion i opgaven. Vi skal som klub løfte opgaven som kameraoperatør til alle stævner både på hjemmebane men også på udebane. Vi tildeles vagter ud fra en fordelingsnøgle. Vi har til de sidste stævner haft svært ved at besætte vores vagter selvom vi er den største klub har vi måtte trække på hjælp hos andre, mindre,



FRISK Generalforsamling 2025

klubber for at få planen til at gå op. Vi opfordrer alle til at være nysgerrige og byde ind, stævner kan ikke afholdes uden disse official opgaver er besat.

Men en ting er de opgaver som kommer via official posterne en anden ting er de opgaver som vi også skal løfte i forbindelse med afholdelse af stævner på hjemmebane i øvrigt.

Et stævne er ikke kun de 2-5 minutter vores børn viser deres programmer på gulvet. Et stævne starter allerede flere måneder før med planlægning, så som fremsendelse af invitationer, indsamling af deltagerlister, koordinering af hjælpere, planlægning af menu til kiosken samt indkøb til stævneweekenden. Der er mange opgaver, og vi har brug for alle hænder i løbet af sådan en weekend.

Vi har desværre oplevet på det seneste, at det har været svært at få vores vagtplan til at gå op, der har måtte rykkes mange gange for at få hjælp. Vi har i bestyrelsen kigget hinanden dybt i øjnene for at komme med løsninger men lige lidt hjælper det.

Jeg ved det er svært at sætte sig på en vagt før tidsplanen er kommet ud, men for at vi kan få planen i hus, er det vigtigt at man melder sig i så god tid så muligt. Alle hænder kan bruges, og vi vil gerne være fleksible med tidspunkter osv, bare vi ved det i god tid.

De senere år har vi løftet et overskud på mellem kr. 30.-40.000 kr. ved afholdelse af FRISK Cup og lidt mindre når vi holder stævner for komiteen så som DM og Danish Cip, hvilket er et stærkt tilskud til klubkassen og dermed til gavn for os alle, fordi det er med til at vi kan holde kontingentet nede for vores medlemmer. Så her en opfordring til, at alle giver en hjælpende hånd med kioskvagter, køkkenvagter, musik, speak, kameravagter eller hvilke opgaver, de planlægningsansvarlige skriver rundt om, til de kommende stævner – det er sjovest, hvis vi løfter i flok.

Nu står Bestyrelsen i FRISK overfor et generationsskifte, hvor vi er flere bestyrelsesmedlemmer som takker af.



FRISK Generalforsamling 2025

Camilla Skov har, som tidligere nævnt, på grund af private årsager truffet beslutning om ikke at genopstille som formand for den næste valgperiode. Der skal lyde en tak til Camilla for det arbejde hun nåede at lave for klubben både som suppleant men også som formand.

Herudover skal vi sige farvel til Peter Søbæk som har varetaget opgaven som klubbens kasserer.

Pernille Duris har styret stævneafviklingen og planlægningen med hård hånd. Samtidig med dette har Pernille og jeg delt rollen som træneransvarlige.

På klubbens vegne vil jeg gerne takke jer alle for indsatsen og samarbejdet, det har været en fornøjelse.

Jeg selv stopper i bestyrelsen efter 16 år, det har været en vild rejse, men tiden er nu inde til at give stafetten videre. Jeg siger dog ikke farvel til den sport jeg elsker og har været en del af siden 1989, jeg er stadig at finde hver 2. søndag på halgulvet.

Med en stor udskiftning i bestyrelsen og en ny formand vil jeg opfordre jer alle til at løfte i flok og bidrage med hvad I hver især kan både i dagligdagen men også til de kommende aktiviteter. For uden jer vil der ikke være den klub vi alle holder så meget af.

Jeg vil derfor som en opfordring på baggrund af denne beretning spørge generalforsamlingen om input til hvordan vi får løftet klubben det næste stykke i forhold til forældrehjælp og hvordan vi i fremtiden sikrer det gode økonomiske fundament vi får ved at afholde succesfulde stævner.

p.b.v.

Henriette Remod, fungerende formand.