

Formandens beretning

Roskilde Motion
2024 - 2025



**ROSKILDE
MOTION**

Fordi det er sjovere sammen

BESTYRELSE



Formand
Maiken Lindberg



Næstformand
Susanne Svane



Bestyrelsesmedlem
Marie Thorup



Bestyrelsesmedlem
Anette Spanggaard



Bestyrelsesmedlem
Katrine Agertoft



Bestyrelsesmedlem
Michael Meinert



Kaserer
Sten Andreasen



Suppleant
Flemming Ortvald



Suppleant
**Tove From
Jørgensen**



Julefrokost på Roskildes gamle højskole

- Onsdag 27. november var der julefrokost på den gamle højskole i Himmelev
- 50 medlemmer havde meldt sig til, det var så festligt
- Katrine og Marie stod for underholdningen, som rystede os sammen på en god måde
- Jane og Arly havde lavet den dejligste julebuffet
- Julefrokosten kostede 3200 kr. for klubben - udover det beløb hvert medlem selv havde betalt for aftenen

Nytårstaffel hos Roskilde Motion

- I forbindelse med årsskiftet løb og gik vi med lys på til den sidste træning i 2024
- Vi fik lidt bobler og kransekage på havnen efter træning.
- Der var 34 tilmeldt denne aktivitet





Morgenmad 2. lørdag i måneden

- Vi hygger med fælles morgenmad den 2. lørdag i hver måned- bortset fra i sommerferien
- I sommerferien holder vi morgenmad udendørs i smukke omgivelser
- Det er en god måde, at skabe relationer til motionister fra andre hold
- Fælles morgenmad koster klubben ca. 650 kr. pr. gang.





Vi er blevet medlem af DGI

- Et ønske fra medlemmer i Roskilde Motion har været at vi blev medlem af DGI
- Det betyder blandt andet, at medlemmer fra Roskilde Motion får rabat på DGI's cross løb, der afholdes hvert år
- Bestyrelsen havde møde med DGI i forbindelse med et bestyrelsesmøde d. 7. januar 2025, hvorefter klubben meldte sig ind
- Det var spændende at høre om alle de tiltag, DGI kan støtte vores klub med. Vi vil blandt andet gerne høre om deres løbetræner uddannelsen, som flere holdledere gerne vil have. Det vil give stor værdi for klubben at flere holdledere bliver træner-uddannede.
- Medlemskabet koster klubben 2200 kr. i 2025
- Et løbetræner kursus er 4 moduler a 1550 kr.

ROSKILDE MOTION

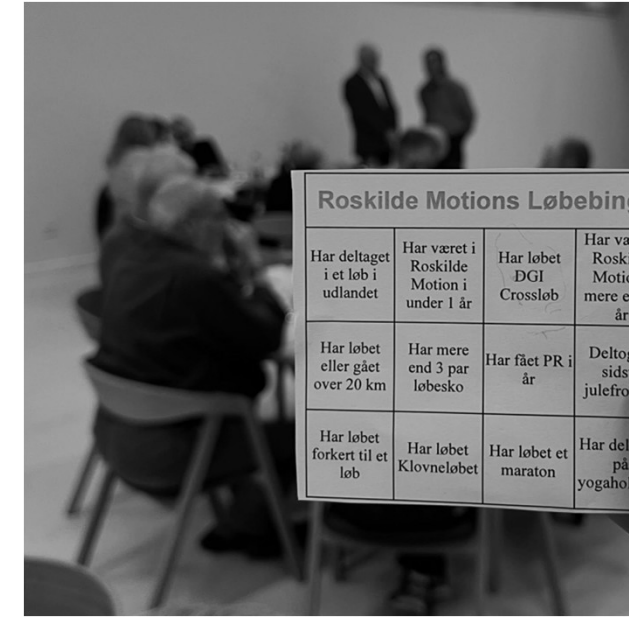
Fordi det er sjovere sammen

Bestyrelsesmøder

- Bestyrelsen holder møder hver 2.-3. måned hjemme hos bestyrelsesmedlemmerne på skift (hvis man har plads til dette)
- Dette gøres for at holde udgifterne til lokaler nede
- Forplejning til bestyrelsesmøder har været på 6600 kr. det seneste år (dette er inklusiv udgifter til generalforsamling – herunder lokaler og forplejning)

Påskefrokost i Roskilde Motion

- 9. april 2025 havde vi en festlig påskefrokost i smukke lokaler på den gamle højskole
- 49 medlemmer havde købt billet
- Arly og Jane havde tryllet i køkkenet
- Disse arrangementer giver mulighed for at vi lærer hinanden at kende på tværs af holdene
- Påskefrokosten kostede 2900 kr. – herunder var der en egenbetaling for alle deltagende



Roskilde Motions Løbebinge			
Har deltaget i et løb i udlandet	Har været i Roskilde Motion i under 1 år	Har løbet DGI Crossløb	Har været i Roskilde Motion mere end 1 år
Har løbet eller gået over 20 km	Har mere end 3 par løbesko	Har fået PR i år	Deltog sidst på julefrokost
Har løbet forkert til et løb	Har løbet Klovneløbet	Har løbet et maraton	Har deltaget på yogahold





Begynderløb 2025

- Vi kunne byde 63 nye medlemmer velkomne.
- De startede langt fra alle ved vore begynderløb.
- Vi giver alle nye medlemmer en lyseblå Roskilde Motion T-shirt. Det blev en udgift på 5700 kr. sidste år.
- Vi brugte 1700 kr. på annoncer på nettet
- Vi markedsførte via vores egne sociale medier samt Instagram og Facebook annoncering
- Begynderløb var en stor succes
- TAK til alle frivillige trænere for jeres store arbejde
- TAK til alle medlemmer, der kom og klappede begynderløberne i mål på deres første 5 km tur



Yoga i Roskilde Motion stopper

- De seneste år har vi tilbudt yoga den 3. lørdag i måneden
- Det har været gratis for medlemmer i Roskilde Motion
- I starten var vi mange, men vi blev færre og færre deltagere.
- Til sidst var vi nede på 6 deltagere, og udgiften var for stor i forhold til, hvor mange medlemmer, der fik glæde af yogatimerne.
- Derfor er der ikke længere yoga i Roskilde Motion
- Udgiften til dette har været 2800 kr.



Sociale aktiviteter på eget initiativ

- Udover de mange aktiviteter, som klubben faciliterer, er medlemmer i Roskilde Motion fantastisk gode til at planlægge aktiviteter på kryds og tværs af holdene





Initiativer fra friske medlemmer

OCR i Ledbreborg Slotspark

- I maj kom der et opslag på Holdsport om, at man kunne melde sig til OCR løb ved Ledreborg Slot. Det var Kim fra Turkis Hold, der havde taget initiativ til dette
- 12 friske medlemmer tog med Kim ud til den helt utrolige forhindringsbane i den flotte slotspark.
- Der blev trykt t-shirts med "Tandrup Warriors", som skabte en stærk holdånd blandt alle fra Roskilde Motion
- Jeg vil gerne takke Kim for, at du tager et sådan initiativ og inviterer alle medlemmer i klubben med

5-kilometers træning på rødt hold

- Ruth og Daniela tog et initiativ. De ville gerne stå for, at dem på rødt hold, der havde lyst, kunne følge det løbeprogram, som vi normalt bruger til begynderløberne. Det kører rigtig godt. Der er også kommet løbere med som har været ude med en skade.

Det er super, at medlemmerne selv kommer med initiativer og selv fører dem ud i livet. Jeg er stolt af, at vi er en klub, der har sådan nogle iderige medlemmer og at klubben imødekommer alle ideer.



Parkstafet i Folkeparken

- 12. juni 2025: Var der Parkstafet!
- 26 friske medlemmer havde valgt at deltage i en sjov eftermiddag
- I Parkstafet er man inddelt i hold af 4 personer, som hver løber 5 km.
- Powerwalk holdet, som igen i år var talstærkt, gik sammen og havde en pragtfuld tur.
- Vi mødtes i Roskilde Motions nye lyseblå pavilion, hvor vi efterfølgende spiste sandwich og grinede sammen.
- Alle havde selv betalt 125 kr. for at deltage. Klubben skød 2400 kr. i dette arrangement



Klovneløb i Hyrdehøjskoven

- For 3. gang var Roskilde Motion værter for det flotte arrangement, der bare bliver større og bedre for hver gang: **Klovneløbet**
- Klovneløbet er et familieløb, der støtter Danske Hospitalsklovne
- Der kom 276 deltagere som hver havde betalt 80 kr.
- I år fik vi besøg af to hospitalsklovne, der vakte stor begejstring hos store og små
- Katrine og Annette havde lavet et kæmpe forarbejde, alt var der tænkt på
- Der var fiskedam med gaver til alle børn, og mange andre fede sponsorpræmier til både børn og voksne
- Roskilde Motion kunne sende 24.580 kr. til De Danske Hospitalsklovne

ROSKILDE MOTION

Fordi det er sjovere sammen

Holdleder møde

Lørdag den 16. august 2025 blev der holdt holdleder møde på Cafe Fjordglimt efter træning.

Hvad kan og skal en god holdleder:

- Lægge plan for ruten
- Møde op på samlingspunktet
- Lære medlemmernes navne at kende
- Sørge for at holdet overholder den aftalte pace (holdets officielle pace)
- Lave hentere ved behov
- Udvikle trivsel på holdet
- Uddelegere ansvar til andre medlemmer ved eget fravær
- Kontakte medlemmer som har været fraværende længe
- Være kontaktperson mellem holdet og bestyrelsen

Stor tak til alle jer holdledere, som yder denne store indsats.



Sommerfest i Ejboparken

- Lørdag 30. august holdt Roskilde Motion sommerfest i Ejboparkens beboerlokale.
- Walkholdet havde virkelig gjort sig umage med det.
- Der var udarbejdet en super musik Bingo. Så sjovt Tak for det!
- Der var 32 tilmeldte - billetterne kostede 150 kr.
- Det var næsten 20 færre deltagere end til jule- og påskefrokosten. *Kan det være fordi det blev holdt en lørdag aften? Var billetprisen 150 kr. lige i overkanten? Eller er der bare mange der var på ferie ultimo august?*
- Klubbens udgift blev på 4175 kr.

Julemærkeløbet i Folkeparken

- Onsdag den 10. september var der julemærkeløb i Folkeparken fra kl. 17, hvor det stadig holdt tørt.
- Vi var 22 friske løbere, der gav den gas. Der var nyt tidstagningsudstyr, så vi rigtig kunne se, om vi havde løbet til.
- Man betaler 10 kr. på omgang ca. 1 km man har løbet. Klubbens medlemmer havde betalt 60 kr. for at deltage
- Ved den lyseblå pavillon hyggede og grinede vi med sandwich og friskt drikkevand. Vi er jo den sociale løbeklub.
- Dejligt at så mange havde lyst til at motionere sammen og give børnene på Julemærkehjemmet en hånd.
- Klubbens udgift var 1500 kr.



Holdsport og vores bank

- Al intern kommunikation i klubben foregår gennem Holdsport. Blandt andet bruges det til:
 - At sende mails til klubbens medlemmer
 - Tilmelding og afmelding til aktiviteter
 - Opkrævning af kontingent
- Denne service koster klubben 6.500 kr. årligt
- Banken tager 2500 kr. årligt for den service, som de yder klubben.

Sponsoraftaler 2025

20% RABAT HOS LØBEREN I ROSKILDE

Roskilde Motion har indgået et samarbejde med Løberen i Roskilde, og det betyder, at du som medlem får 20% rabat på tøj og sko i butikken i Roskilde.

15% RABAT HOS SNOWFUN

Som medlem af Roskilde Motion får du 15 % rabat på følgende varer hos SNOWFUN:

- Sko og tøj til løb indoor/outdoor
- Padeludstyr, padelsko og padeltøj
- Cykeltøj, cykelsko og cykelhelme
- Skitøj, googles, rygskjold, ski hjelme
- Indlægssåler fra SNOWFUN klinik

10% RABAT HOS CAFÉ KNARR

Som medlem af Roskilde Motion kan du få 10% rabat på Café Knarr, der ligger på Museumsøen ved Vikingskibsmuseet.










Du skal vise dit medlemskort for at få rabat.

På Holdsport kan du se, når vores sponsorer afholder Klubaften, træningsaktiviteter, arrangementer osv.

Nyt format for klubaftener i SNOWFUN

Der skal vælges ny bestyrelse – vil du være med?

BESTYRELSE

 Formand <input type="text"/>	 Næstformand <input type="text"/>	 Bestyrelsesmedlem Marie Thorup	 Bestyrelsesmedlem Anette Spanggaard	
 Bestyrelsesmedlem Tove From Jørgensen	 Bestyrelsesmedlem <input type="text"/>	 Kaserer Sten Andreassen	 Suppleant Flemming Ortvald	 Suppleant <input type="text"/>

Ræk hånden op hvis du vil melde dig til en af de ledige pladser

Gennemgang af det forløbne års bestyrelsesarbejde

Sidste års Generalforsamling blev holdt tirsdag d. 1. oktober 2024 i disse lokaler

- Der var der god stemning, det bliver der forhåbentlig også i år 😊

Tirsdag den 5. november 2024 bestyrelsen konstituerings møde.

- Vi fik et par nye, friske unge mennesker med i bestyrelsen - Katrine og Marie kom ind i bestyrelsen
- Tove blev suppleant. Flemming fortsatte som suppleant.
- Der var ingen andre, der rakte ud efter formandsposten, så jeg fortsatte et år til.
- Næstformand Susanne, bestyrelsesmedlemmer Michael og Annette samt vores kasserer Sten fortsatte i bestyrelsen
- Der blev uddelt opgaver til de forskellige bestyrelsesmedlemmer – for eksempel har Annette og Katrine stået for Klovneløb 2025 og Marie og Susanne for sociale medier. Michael har stået for udvikling af nyt banner.
- Efterfølgende spiste bestyrelsen og holdlederne sammen. Det er den eneste påskønnelse, som klubbens flittige holdledere får i løbet af året. Udgiften var 6500 kr.

Roskilde Frivillig Fredag



Roskilde Kommune giver hvert år et varmt skulderklap til dem, der gennem året har ydet en frivillig indsats.



Det var i år fredag den 26. september. Fra gammel tid har det været bestyrelsen der var inviteret.



Men i år skete der det, at jeg bestilte billetter til hele bestyrelsen, men det viste sig at kun 2 kunne deltage. Da jeg så printede billetterne ud, var der 16 billetter. Dem fik jeg delt ud til friske folk fra klubben.



Fremover vil vi prøve at indbyde bestyrelsen og holdlederne.