



# Formandens Beretning 2017



## Indholdsfortegnelse

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Indledning .....</b>                                      | <b>3</b>  |
| <b>2. Historie .....</b>                                        | <b>3</b>  |
| <b>3. Mål og Strategi 2017-2020 .....</b>                       | <b>3</b>  |
| 3.a. Strategimodel .....                                        | 3         |
| 3.b. Mål .....                                                  | 4         |
| <b>4. Året, der gik .....</b>                                   | <b>5</b>  |
| 4.a. Medlemmer og hold .....                                    | 5         |
| 4.b. Instruktører .....                                         | 6         |
| 4.b.I. Kick-off .....                                           | 7         |
| 4.b.II. Kurser .....                                            | 7         |
| 4.c. Samarbejdspartnere .....                                   | 7         |
| 4.d. Bestyrelse og Udvalg .....                                 | 8         |
| 4.e. Arrangementer .....                                        | 8         |
| 4.f. Hædring af Ildsjæle og Årets Gymnast og Instruktører ..... | 10        |
| 4.g. Lokaler og Redskaber .....                                 | 10        |
| 4.g.I. Den nye Søndersøhal .....                                | 10        |
| 4.g.II Indkøb af redskaber .....                                | 11        |
| <b>5. Opvisningshold .....</b>                                  | <b>12</b> |
| 5.a. Opvisningshold 8-18 år .....                               | 12        |
| 5.b. Q30+ Opvisningshold .....                                  | 12        |
| 5.c. Instruktørholdet .....                                     | 12        |
| <b>6. Konkurrencehold .....</b>                                 | <b>13</b> |
| 6.a. Grand Prix (GP) .....                                      | 13        |
| 6.b. Kvindelig Idrætsgymnastik (KIG) .....                      | 14        |
| 6.c. Ropeskipping (RS) .....                                    | 15        |
| 6.d. Rytisk Sportsgymnastik (RSG) .....                         | 15        |
| 6.e. TeamGym (TG) .....                                         | 16        |
| <b>7. Markedsføring og PR .....</b>                             | <b>17</b> |
| 7.a. IT, Telefon, hjemmeside & facebook .....                   | 18        |
| <b>8. Sponsorer .....</b>                                       | <b>19</b> |
| <b>9. Økonomi .....</b>                                         | <b>19</b> |
| <b>10. Fremtid .....</b>                                        | <b>20</b> |

## 1. Indledning

Det har været et år præget af travlhed for både bestyrelse og instruktører. I bestyrelsen var vi enige om, at vi måtte fokusere på at udbyde flere hold for at kunne imødekomme den store efterspørgsel på at lave gymnastik.

Farum Gymnastikforening er en fantastisk forening med stor bredde, da vi udbyder hold som Forældre-barn, voksenhold, spring-rytme, parkour og 5 forskellige typer konkurrencehold. Vi er stolte over, at foreningen er vokset med 300 medlemmer fra 700 til 1000 og samtidig fra 40 til mere end 60 instruktører og hjælpeinstruktører. Årsagen til den høje vækst er blandt andet, at Furesø Kommune har bevilget penge til etablere en ny hal i Søndersø i Værløse og vi derfor har fået flere træningstider. Herudover har fokus på rekruttering af nye instruktører og hjælpeinstruktører gjort det muligt at oprette flere hold og allerede i midten af juni 2016, var programmet for sæsonen 2016-2017 klart på hjemmesiden og tilmeldingen blev åbnet inden sommerferien startede.

## 2. Historie

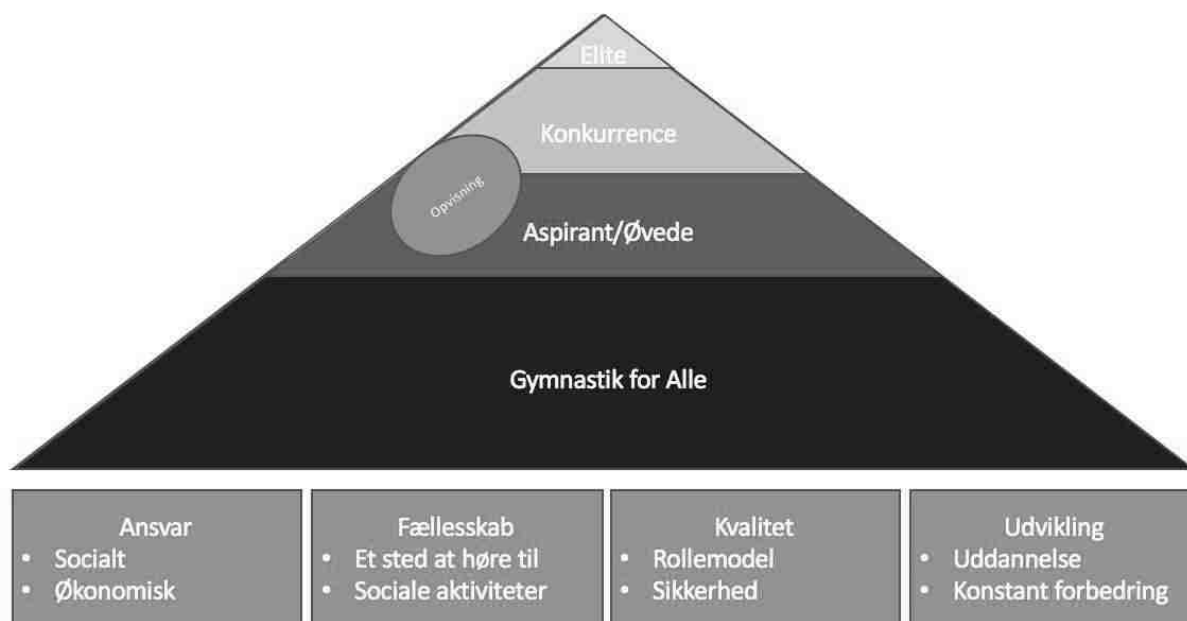
Farum Gymnastikforening kunne i marts i år fejre 48 års fødselsdag, så der er kun 2 år til vores 50 års fødselsdag, hvilket vi i bestyrelsen ønsker at gøre til en helt speciel dag. I 1969 blev foreningen selvstændig, da de foreninger, der havde været en del af "Farum Gymnastik- og Skytteforening" siden 1883 gik hver til sit.

## 3. Mål og Strategi 2017-2020

### 3.a. Strategimodel

Vi har i denne sæson opdateret Farum Gymnastikforenings Strategimodel. Nedenfor kan I se resultatet af vores bestræbelser på at sikre en model med tilbud om "Gymnastik for Alle" i Farum Gymnastikforening i de kommende år.

FGF's strategi er at udbyde gymnastik til alle aldersklasser og at dække flere færdighedsniveauer. Herigennem gives mulighed for at dyrke gymnastik fra en time om ugen på et breddehold til flere gange om ugen på et aspirant-, opvisnings- eller konkurrencehold i udvalgte discipliner. Tanken er, at man som barn skal have mulighed for at starte til gymnastik så tidligt som muligt, og at FGF giver mulighed for at man kan vælge netop den vej, som passer til barnets behov, ønsker og kompetencer.



Aspirant- og opvisningshold kan ses som broen mellem "Gymnastik for Alle" hold og konkurrencehold, hvor man får mulighed for at dygtiggøre sig og at træne mere og evt. at udvikle sig til at komme videre på et af vores konkurrencehold.

Fundamentet for alt hvad vi foretager os i Farum Gymnastikforening (FGF) tager udgangspunkt i vores værdier Ansvar, Fællesskab, Kvalitet og Økonomi.

### 3.b. Mål

Udover selve strategimodellen, har vi i bestyrelsen opsat mål for de næste 3 år. Målene blev sat i slutningen af november 2016 og deraf kan man se, at vi nåede medlemsmålet plus ekstra 40 medlemmer for 2016-2017. Vi ønsker at bibeholde fordelingen af medlemmer mellem Gymnastik for Alle hold med 80% og aspirant/opvisning/konkurrencehold på 20%, hvilket kan betyde, at kravene for sidstnævnte skærpes.

- Øge antallet af medlemmer (se tabel nedenfor)
- At udbyde hold til udøvere i alle aldre – fra vugge til grav
- Arrangementer – afholde camps/skoler, Furesø Sommerferieaktiviteter, Furesø Sommer Workout, Grand Prix Julestævne, understøtte DGI's/GymDanmarks opvisninger og konkurrencer
- Separate mål pr. konkurrencegren

| Antal Medlemmer                                             | 2016-17 | 2017-18 | %-andel<br>2016 til<br>2017 | 2018-19 | %-andel<br>2017 til<br>2018 | 2019-20 | %-andel<br>2018 til<br>2019 |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|-----------------------------|
| Gymnastik for Alle                                          | 758     | 920     | 80%                         | 1.020   | 80%                         | 1.120   | 80%                         |
| Aspirant, Opvisnings,<br>konkurrence- og elite<br>gymnaster | 200     | 230     | 20%                         | 255     | 20%                         | 280     | 20%                         |
| Total                                                       | 958     | 1.150   | 100%                        | 1.275   | 100%                        | 1.400   | 100%                        |

Antallet af medlemmer opgøres pr. 31. december pr. år. Dvs. for sæsonen 2016-2017 er det 31. december 2016, der noteres antal medlemmer i klubmodul.

## 4. Året, der gik

### 4.a. Medlemmer og hold

Vi har i år haft 44 breddehold og 14 konkurrencehold.

Det har været en udfordring at udbyde nok børnehold og springhold og undgå ventelister på denne type hold. Det lykkedes os i denne sæson at få oprettet to ekstra børnehold 3-5 år, et ekstra forældre-barn hold, to nye mix-springhold og tre ekstra parkourhold.

#### Parkour

Alle hold blev fyldt og parkour's antal af medlemmer voksede fra 75 til 150 – dvs. de udgør en stor del af den tilgang af medlemmer foreningen har haft. Det er Jesper Raaberg fra bestyrelsen, der er hovedansvarlig og samtidig instruktør på en stor del af holdene. Det er imponerende og vi har brug for at udvide instruktørstaben til næste sæson, da vi også oplevede ventelister på parkour i år, specielt for de yngre deltagere ml. 5 og 12 år.



Herudover har vi et skoleforløb med Stavnsholtskolen med et helt skoleårs Master Parkour hold for 7.-9. Klasse og parkour afdelingen har stået for flere kortere skoleforløb for Lyngholmskolen og Stavnsholtskolen, hvor der også fokuseres på teknik og styrke for at forebygge skader bl.a. på det nye parkouranlæg foran Stavnsholtskolen.

Fotograf: Michelle Iversen

#### Voksenhold

Vi forsøgte os med 3 ekstra voksenhold i dagtimerne både pilates og led- og muskeltræning, hvoraf vi kun har et pilateshold der lige har nok deltagere. Der er mange udbud i Furesø Kommune i dagstimerne og specielt for seniorer.

#### Kommunens Corehold

Furesø Kommune kontaktede os fordi de ønskede et hold for deres ansatte, som havde ytret ønske om mulighed for træning lige efter arbejde. Det har været en stor succes.

I foråret 2016 fik vi en henvendelse fra Jakob Hermansen fra Kultur, Fritid og Idræt i Furesø Kommune, der efterlyste en instruktør til at undervise de ansatte i gymnastik, så det kunne give bedre velvære, men også så man kunne forebygge muse- og arbejdsskader. Efter en snak med Peter FA og Jakob blev det instruktøren for vores rygholdet, vi fandt bedst egnet - og som heldigvis også havde lyst. Det er kommunens personalepulje, der har initieret holdet for at ramme flere og andre, end dem, der normalt deltog i DHL-stafetten.

Dorthe, Jakob og Marianne fra Furesø Kommune holdt et forberedende møde og fandt ud af sted - Rådhusets kantine. Der blev også arrangeret med en ekstra instruktør, så evt. aflysninger kunne undgås og der kunne bliver flere udfordringer til deltagerne.

På første hold - september t.o.m. december var der tilmeldt 28 deltagere. Ca. 10 faldt fra undervejs - ikke så meget pga. instruktør og program, men pga. sygdom, skader og andre personlige forhold. Efter evaluering blev holdet oprettet igen primo januar til 3.4. 24 tilmeldte, og der er ca. 10-14 til stede hver gang - og med pæn udskiftning.

Tiltaget skal evalueres ultimo april.

#### 4.b. Instruktører

Vi har i år haft en stor tilgang af nye både instruktører og hjælpeinstruktører – fra 40 til i skrivende stund 64 timeansatte, 2 hjælpeinstruktører er ikke længere ansat. Af de 64 er der 11 nye hjælpeinstruktører og instruktører 16 nye, hvoraf 4 har været hjælpeinstruktører eller ansat for en del år siden.

Det er utrolig vigtigt for os med en struktureret efterfølgerplanlægning. Konkurrenceholdene står for en stor del af de nye både hjælpeinstruktører og instruktører. Vi ønsker dog at opfordre medlemmer på andre hold til at søge instruktørjob i FGF.

En udfordring med instruktør ressourcer er dem, der er blevet studenter og vælger at holde sabbatår eller endnu ikke ved hvilket studie de kommer ind på og derfor ikke kan bekræfte om de næste sæson kan være instruktør/hjælpeinstruktør eller dem, der vælger at tage på efterskole i 9. eller 10. Klasse. Til næste sæson drejer det sig om op til 10 instruktører/hjælpeinstruktører. Heldigvis er der også nogle, der kommer tilbage igen, men det er kun omkring 3.



## 4.b.I. Kick-off

I august afholdte vi kick-off for alle instruktører, hjælpeinstruktører og bestyrelse. Det var en god dag, hvor vi startede med en generel orientering om Farum Gymnastikforening og



planen for sæsonen. Herefter lavede vi "World Café" workshop, hvor deltagerne blev delt op i grupper og drøftede, hvad de ønskede Farum Gymnastikforening skulle stå for og rollen som instruktør/hjælpeinstruktør. Der var meget grin og sjov, da Mathilde og Kristian lavede fællesskabsaktiviteter og aftenen sluttede med middag.

## 4.b.II. Kurser

Der lægges vægt på, at vore instruktører og hjælpeinstruktører kommer på kurser for at dygtiggøre sig. I år har vi valgt at prioritere et FGF kursus for nye hjælpeinstruktører med vore egne garvede instruktører Henrik Asserhave og Mette Wind-Laursen, Springsikker basis kursus, GymTræner for Grand Prix og TeamGym.

## 4.c. Samarbejdspartnere

- DGI
- Espergærde Gymnastikforening
- Furesø Idrætsråd (FIR)
- Furesø Kommune - i høj grad halpersonalet i Farum Arena
- Gefion
- GymDanmark
- Gymnastikefterskolen Stevns
- Gymnastikhøjskolen Ollerup
- Lyngholmskolen
- Stavnsholtskolen
- Swingtime
- Team Brolin
- Værløse Gymnastik
- Jens Werner Dans

#### 4.d. Bestyrelse og Udvalg

Til forårsopvisningen 2016 takkede Dorthe Østergaard af efter 10 år som formand. Dorthe har gjort et kæmpe stykke arbejde for foreningen i sine 10 år som formand og hun er savnet i bestyrelsesarbejdet. Heldigvis er Dorthe fortsat som instruktør for flere hold i foreningen og er derfor stadig en del af Farum Gymnastikforening, hvilket vi sætter stor pris på.

Generalforsamlingen 2016 var et tilløbsstykke og efter kampvalg og konstituering bestod bestyrelsen af:

Formand Lisbeth Blom  
 Næstformand Peter Fogh-Andersen  
 Kasserer Karin Nygaard  
 Medlem Jesper Raaberg  
 Medlem Maria Esberg  
 Medlem Mathilde Pichat  
 Medlem Mette Wind-Laursen – trådt ud  
 Medlem Rie Sander – trådt ud  
 Medlem Sara Agersborg – trådt ud, da datteren flyttede til en anden forening  
 Suppleant Kristian Michelsen – har erstattet Mette Wind-Laursen  
 Suppleant Jesper Bloch – trådt ud, da døtrene stoppede til gymnastik  
 Revisor suppleant – Poul Christensen



Fotograf: Michelle Iversen

Der har været et stort frafald i bestyrelsen dette år, hvilket dels skyldes gymnaster, der enten er flyttet eller holdt op, samt ønske om at stoppe på grund af for meget arbejde og uenighed omkring prioriteringerne af blandt andet budgetrammen for kurser for vore instruktører. Vi indledte efterfølgende en strategiproces, som har været utrolig givende, fordi vi har nu har rammen at navigere indenfor og mål at styre imod. Kvalitet og Udvikling er to af vore grundværdier og vi ønsker dermed at signalere, at vi prioriterer at uddanne vores instruktører og derigennem skabe kvalitet i undervisningen og dygtiggøre vore medlemmer.

Tusinde tak til de fantastiske mennesker, der enten er trådt ud af bestyrelsen eller jeg sidder i bestyrelse med. De har taget et kæmpe slæb og vi har i fællesskab skabt flere udbud for mange flere medlemmer – med andre ord en fantastisk forening.

#### 4.e. Arrangementer

Gymnastikopvisninger, camps og andre arrangementer hører foreningslivet til og vi har haft rigtig mange i år. Det har blandt andet været:

##### **Camps/gymnastikskoler**

Grand Prix og TeamGym Sommer Camp – GymDanmark  
 Furesø Sommerferieaktiviteter 5 dages Spring-Rytme/TeamGym  
 Gymnastikskole i efterårsferien - DGI



## Gymnastik events

Furesø Sommer Workout - Juni til august 2016

Furesø Sommerlege i august 2016

Spring-events (åbent hus) for 6-18 årige hver den 1. lørdag i md. i den nye springhal

# Forårsopvisning 2017

Fotograf Michelle Iversen



## Gymnastikopvisninger

Efterårsopvisning med Gymnastikefterskolen Stevns og Gymnastikhøjskolen i Ollerup, DGI Forårsopvisning 12. marts 2017,

Farum Gymnastikforenings Forårsopvisning 18. Marts 2017

DGI Landsdelsholds Galla 21. marts 2017

DGI Verdensholds IMANI show den 10. april 2017

DGI Kavalkade 21. april 2017

## Kurser

Springsikker Basis Kursus – Oktober 2016 – DGI og Værløse Gymnastik

## Konkurrencer

Grand Prix's julestævne 12. December 2016

Sjællandsmesterskaberne i Grand Prix 4. Marts 2017

Sjællandsmesterskaberne i TeamGym, der foregår i Påsken 2017.

Det kræver en masse frivillige for at kunne afholde alle disse arrangementer og jeg vil gerne takke alle de mange, der gør en ekstra indsats for foreningslivet – det er i høj grad her man mærker fællesskabet.

**EfterårsOpvisning**  
i Farum Arena

LØRDAG DEN  
19. NOVEMBER  
KL. 14.00

**OPLEV...**  
PI Gymnastik - P. Elite  
Gymnastikefterskolen Stevns - Elevhold  
Farum Gymnastikforening - Grand Prix piger  
Stevns Elite Rytmepiger og Pop-up Springteam  
Gymnastikhøjskolen i Ollerup - Dansekompagniet  
Danish Freestyle Team i Unicycling  
Gymnastikhøjskolen i Ollerup - Elitehold

ARRANGERET AF  
GYMNASTIKEFTERSKOLEN STEVNS,  
GYMNASTIKHØJSKOLEN I OLLERUP OG  
FARUM GYMNASTIKFORENING

#### 4.f. Hædring af Ildsjæle og Årets Gymnast og Instruktører

Lone Friis (ansvarlig for TeamGym) og Peter Fogh-Andersen (Næstformand) fik meget velfortjent årets ildsjælepris uddelt af NordeaFonden til Furesø Idrætsråds arrangement i Galaksen den 9. Marts 2017. Tillykke til Jer begge.

##### De frivillige ildsjæle blev hædret

Furesø Idrætsråd og Nordea Fonden har igen sat fokus på det store arbejde, de frivillige ildsjæle gør rundt om i Furesø

Otte ildsjæle og rollemodeller fik torsdag aften i sidste uge fortjent en anerkendelse for deres indsats i lokale idrætsforeninger.

Gennem mange år har Nordeas filialer i Furesø Kommune på vegne af NordeaFonden uddelt priser til frivillige, der gør og har gjort en stor indsats for deres foreninger. NordeaFonden har i alle deres uddelinger af penge, der årligt løber op i over 500 millioner kroner fokus på 'Det Gode Liv'. Sådan var det også, da Furesø Idrætsråd i sidste uge satte fokus på nogle af de lokale ildsjæle.

Traditionen tro følger der med 'Det Gode Liv'-prisen 5.000 kroner, og det er de lokale foreninger, der indstiller kandidater til prisen, mens det er en formel komite bestående af de to lokale filialdirektører i Nordea Furesø, formanden og formanden for Furesø Idrætsråd, Lars Køster Svendsen, der godkender prismodtagerne.

De otte, lokale prismodtagere repræsenterede en bred gruppe foreninger fra hele kommunen, og de var: Rasmus Bonde Holmberg, Farum Boldklub, Anja Andersen, Værløse Basket, Lone Friis og Peter Fogh Andersen, Farum Gymnastik, Bo Jystrup, Roklubben Furesø, Anders Nielsen, Værløse Badminton, Asbjørn Lolk-Hansen, Kano- og Kajakklubben Nord samt Jan Sigberg, Farum Dartklub.

"Det er altid festligt at stå for overrækkelsen af disse priser til gode frivillige kræfter, der er med til at få et aktivt og engageret idrætsliv til at fungere så godt, som det gør i Furesø Kommune" fortæller Lars Køster Svendsen og understreger, at der gennem årene er mange forskellige personligheder og indsatser, der har fået 'Det Gode Liv'-prisen fra NordeaFonden.

"Men fælles for dem alle er, at de hver især gør en stor indsats og er rollemodeller i deres foreninger. Hver på deres måde".



Til Farum Gymnastikforenings Forårsopvisning genoptog vi traditionen med at udpege Årets Gymnast, som blev Martha Bach-Larsen og Årets Instruktører Henrik Asserhave og Mathilde Pichat. Tillykke til Jer alle og tak for, at I er en del af Farum Gymnastikforening.

#### 4.g. Lokaler og Redskaber

##### 4.g.l. Den nye Søndersøhal

Farum Gymnastikforening har i den grad udnyttet de træningsmuligheder vi har fået i den nye Søndersøhal. Vi lægger fortsat mange træninger i mindre haller, da haltid i Søndersøhallen fortsat er knap. Vores konkurrence rytmehold (GrandPrix) har lagt hovedparten af deres timer i den nye spejlsal, og vores TeamGym hold har fået primær adresse i Springhallen med optimale vilkår – nye springgrave, stortrampoliner og nye redskaber (trampoliner og fiberbane). Dette har givet alle holdene et løft og har været løftestang for en mængde nye initiativer.

**FuresøAVIS**

 TILBUD  
 Masser af gode oplevelser  
 BOOK DIN REJSE NU

Den nye multihal ved Sønderøskolen bliver officielt indviet på lørdag 1. oktober. Det sker med et åbent hus, hvor borgerne kan prøve kræfter både med taekwondo, gymnastik og basket. Foto: Furesø Kommune

**Nu skal den nye multihal endelig indvies**

Uanset om du er vild med gymnastik, basket eller taekwondo så kig forbi den nye multihal ved Sønderø, når den på lørdag indvies officielt.

"Ny hal ved Sønderø" lyder navnet på en snart ti år gammel drøm. Dengang lå det første projektoplæg til en ny hal i området ved Værløse Svømmehal og Sønderøskolen klar. I dag står den så godt som færdig, og lørdag den 1. oktober er den klar til indvielse.

"Det er glædeligt, at vores mange idrætsforeninger og efterskoler kan tage dette fantastiske sted i brug, og jeg håber, at rigtig mange, der ikke er medlemmer af en forening, også vil tage den nye hal til sig", fortæller Helle Katrine Møller (B), der som formand for Kultur-, Fritids- og Idrætsudvalget i Furesø har

**Om multihallen**

- Bygningen er i alt 1.580 m<sup>2</sup> og supplerer den eksisterende Sønderøshal. Den omfatter en multihal og 2 bevægelsesrum og er indrettet til almindelig idræt og bevægelse, herunder boldspil og springgymnastik.
- På udendørsarealerne opføres en 400 meter lang motionssti samt træningsfaciliteter
- Du kan læse mere om den nye hal på [furesoe.dk/nyhal](http://furesoe.dk/nyhal)

Næste år vil vi have behov for en endnu bedre udnyttelse af springfaciliteterne – hvis vi skal kunne imødekomme behovet for at afprøve springgymnastik blandt kommunens børn/unge.

Farum Gymnastikforening har været medfinansierende i forhold til byggeri og indretning af den nye Sønderø Spring/rytmehal. Vi er den suverænt største bidragsyder med et tilskud på 1,1 mio. dkk. Dette har været afgørende for at indretningen har kunnet optimeres i forhold til vores basale behov.

#### 4.g.II Indkøb af redskaber

I tillæg til bidraget til den nye spring/rytmehal i Sønderø har vi investeret i nyt konkurrenceudstyr til såvel KIG, Æstetisk Gymnastik som TeamGym for i alt ca. 500.000 kr. Disse investeringer har vi taget ud fra en betragtning om, det er relevant at tilbyde de optimale faciliteter for vore medlemmer.

Farum TeamGym og Værløse Gymnastik har været medfinansierende, hvor dette har været relevant.

Endvidere er der indkøbt bredderedskaber for 50.000 kr. og I det kommende år planlægges endnu en opdatering af bredderedskaber i Farum Arena.

Blandt dette kan nævnes – åbningsindvielse med alle interessenter i oktober med pressedækning og deltagelse af borgmester og GymDanmark.

DGI Springsikker kursus i den nye springhal i Samarbejde med Værløse Gymnastik.

DGI Gymskole i efterårsferien i springhallen.

Og en fantastisk succes med åbne lørdags-events – vi har haft indtil 200 børn ad gangen i hallen lørdage til at prøve de nye faciliteter i sikre omgivelser med vores dygtige instruktører – et samarbejde med Værløse Gymnastik.

**FuresøAVIS**

 REJSE-TILBUD  
 Masser af gode oplevelser  
 BOOK DIN REJSE NU

Den nye hal i Værløse har givet brugerne af hallen en masse nye muligheder. Foto: Lars Koch

**Foreninger jubler over ny multihal**

Den længe ventede multihal i Værløse er en stor succes blandt brugerne af hallen

**IF MIA DOBSON, ERHVERVSPRAKTIKANT**

Den nye multihal i Værløse er populær blandt brugerne. Hallen har givet atleterne i Furesø mange nye muligheder, og den har lettet kampen om halltid.

Idéen lyder tilbage meldingerne fra en række foreninger, som Furesø Avis har talt med.

Det første projektoplæg til en ny hal i området ved Værløse Svømmehal og Sønderøskolen lå klar for ti år siden. Den 28. september i år stod hallen endelig klar. Bygningen rummer en multihal ned blandt andet et springanlæg samt to bevægelsesrum. Når udearealerne står helt færdige, vil de også fungere som en del af træningsanlægget. Der bliver opført en 400 meter lang motionssti. Hermed kan endnu flere aktiviteter og foreninger være i gang på samme tid.

**Se også: Bando ved hal-indvielse: "En gammel drøm går i opfyldelse"**

Isbeth Blom, der er formand for Farum Gymnastikforening, siger, at den nye multihal har haft

## 5. Opvisningshold

### 5.a. Opvisningshold 8-18 år

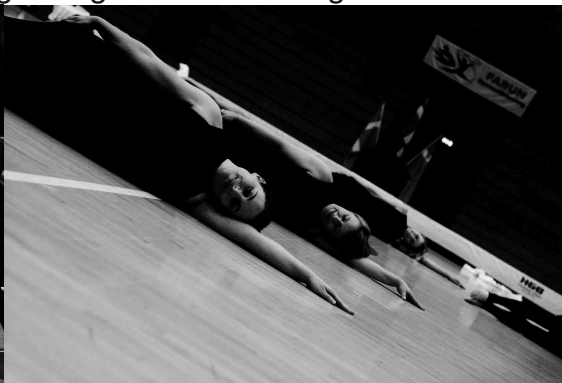
Grand Prix instruktørerne Caroline og Mathilde Pichat har i år oprettet et opvisningshold for 8-18 årige. Deltagerne har primært været fra Grand Prix holdene og de har trænet hver anden lørdag med at lave serie til opvisningen. Konklusionen er blevet, at Grand Prix pigerne hellere skal have mere grundtræning og fokusere på de serier, de stiller op med til konkurrence end på at træne ekstra serier. Holdet bliver derfor ikke gen-oprettet næste år.

### 5.b. Q30+ Opvisningshold

"At dette hold Q30+ Opvisningsholdet er blevet oprettet og, at over 20 kvinder har tilmeldt sig, er som en drøm, der er gået i opfyldelse", var mine ord til den første træning. I mange år har jeg gerne villet oprette et hold for kvinder, der er let-øvede og øvede i rytmisk gymnastik og det var i mit første år som formand, at det skulle lykkes. Freja Willads Hack var instruktør de første 4 måneder, hvorefter vi har haft Julie Søndergaard og Charlotte Rasch til at undervise os hver torsdag og til nogle ekstra træninger i weekenden.



Fotograf: Michelle Iversen



Fotograf: Michelle Iversen

Stolthed, glæde og følelsen af fællesskab – det er hvad vores Opvisningshold Q30+ står for. Vi er 16 kvinder, der har været til tre opvisninger i løbet af sæsonen. Det første ligger i januar og er Stenbro stævnet, som er et seniorstævne 18+, DGI's forårsopvisning og til Farum Gymnastikforenings Forårsopvisning. Vi har alle et frirum i de to timer vi træner og der er blevet skabt et fantastisk fællesskab, hvor vi deler gode og mindre gode oplevelser. Holdet kører videre som et forårshold, hvor nye allerede har tilmeldt sig. Af sociale aktiviteter uden for gymnastikken har vi haft julebrunch på Marinaen og sæsonafslutning med middag på Big Due.

### 5.c. Instruktørholdet

I samarbejde med Værløse Gymnastik har vi haft et instruktørhold med instruktører fra både Værløse og Farum Gymnastikforening. Det har været svært at fastholde de kvindelige instruktører, som selv skulle lave serie og derfor så vi til Farum Gymnastikforenings Forårsopvisning Kristian, Malthe og Marius lave et brag af en opvisning med fantastiske spring krydret med deres tema Trane.

## 6. Konkurrencehold

### 6.a. Grand Prix (GP)

Sæson 16/17, har vi 4 Grand Prix hold (41 gymnaster), som alle ligger i top 5 til alle konkurrencer.

Alle hold har vundet medaljer til SM, og 2 hold er blevet udtaget til deltagelse i internationale konkurrencer.

Vi har afholdt vores årlige julestævne, og SM i samarbejde med Espægærde.



Mål:

Vedligeholde vores eksisterende hold samt udvide vores grand prix afdeling med et nyt hold pr. Sæson, de næste 3 år

- Udvikle en sund fødekæde af gymnaster som senere kan uddannes til instruktører
- Vedligeholde alle vores hold i 1.division
- arbejde på at fastholde de lidt ældre gymnaster ( senior 15-19 år)
- Fortsat at afholde vores årlige julestævne

Hvordan når vi vores mål:

Vedligeholdelse af hold:

Vi vil fortsat have fokus på den gymnastiske kvalitet, dog i forlængelse med sociale arrangement på holdene. Derudover vil vi fastholde vores holdsammensætning, så længe som muligt.

Et nyt hold pr år:

Rekruttere nye gymnaster gennem vores rytmiske børnehold samt grand prix forårshold.

Fødekæde til instruktører:

Vi vil have øget fokus på potentielle instruktører, samt give dem mulighed for uddannelse. Derudover vil vi sætte vores nye instruktører i træner teams med vores gavnet instruktører, for at dele erfaringer både indbyrdes og på kryds af teams.

Fastholde de ældste gymnaster:

Det er ofte en aldersgruppe som er svær at fastholde, så vi vil have fokus på at gøre træning, som gymnasterne ønsker det, i forhold til træningstid og ambitioner.

1 division:

Alle vores hold skal følge de samme principper ang. prioritering af konkurrencehold. Derudover vil alle vores hold have minimum 2 træninger om ugen, for at sikre gode resultater. Som forklaret i overstående målsætning, vil vi sikre gode og blandet træner teams.

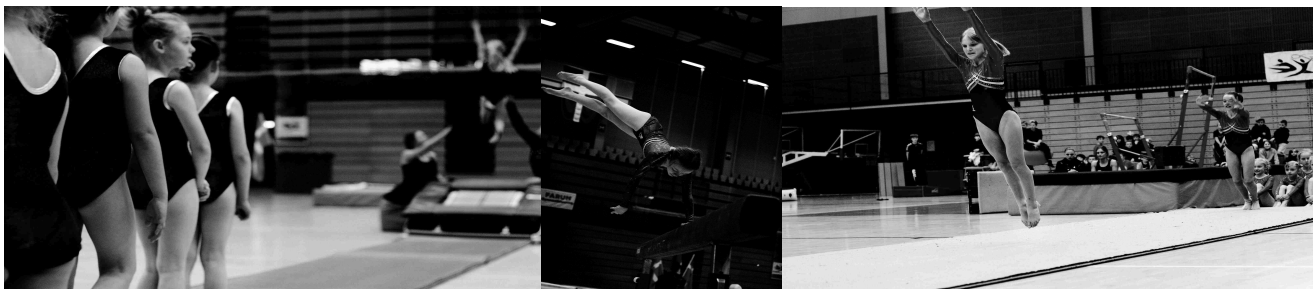
Julestævne:

Julestævnets popularitet er steget markant de seneste 5 år. Derfor vil vi vedligeholde vores afholdelse af stævnet og fortsat sørge for forældreopbakning.

## 6.b. Kvindelig Idrætsgymnastik (KIG)

Det var både med vemod og med glæde, at de ældste KIG gymnaster flyttede til Gefion og, at Aleksandr Petruik overgik fra at være fastansat træner i Farum Gymnastikforening til Gefion. Pigerne har brug for 30 timers træning om ugen i faciliteter, hvor alle redskaber står fremme til hver træning. Det har vi desværre ikke haft mulighed for at imødekomme i Farum Gymnastikforening og pigerne var blevet så dygtige, at det var uholdbart, hvis de skulle kunne udvikle sig til toppen af Danmarks KIG gymnaster.

Da vi stadig havde KIG gymnaster på et lavere niveau og vi meget nødt ville undvære KIG i Farum, lavede vi en aftale med Aleksandr, Dorthe, Ditte og Katharina om, at de ville forsætte med at have hold for level 1-6 ud af de 10 levels som man har i Danmark. Derudover har de to spring-redskabshold 5-10 år, som er breddehold, hvor man har mulighed for at snuse til kvindelig idrætsgymnastik og se om man kunne have lyst til at træne flere gange om ugen.



Fotograf: Michelle Iversen, alle tre billeder

Målet for i år er at bringe gruppen på 10 konkurrencegymnaster til at bestå level 4, hvilket to har gjort, der er 7, der har bestået level 3 og vi har en gymnast Merle Raaberg, som har bestået level 5. Der er fortsat mulighed for at level 3 gymnasterne kan bestå level 4 til en konkurrence i maj 2017. Strategien er at få en ny gruppe gymnaster ind hvert år, så vi til sidst har en gruppe med level 1-2 gymnaster, 3-4 gymnaster og 5-6 gymnaster.

Gymnaster over level 6 har muligheden for at fortsætte i Farum, men de vil blive opfordret til at rykke videre til Gefion for at have optimale betingelser for udvikling.

### 6.c. Ropeskiping (RS)

Vi har et hold konkurrencesjippere med 3 grupper, som går til begynder konkurrencer. Planen var at vi skulle have 2 breddehold, så der kunne laves en fødekæde til konkurrenceholdet, men desværre fik vi kun 1 hold op at stå. Der vil derfor være fokus på rekruttering af nye sjippere for at kunne få sjippeafdelingen til at have kritisk masse. Der bør være min. 20 sjippere på bredde- og konkurrencehold til sammen.

Farum Gymnastikforenings sjippere vandt en bronze og en sølv medalje til Sjællandsmesterskaberne (begynder) i 12-14-rækken og fået en flot 4. plads i 15+ rækken i februar 2017. Vores dygtige instruktør Emilie Lykke var med sit eget hold i Lillerød med til at sætte danmarkrekord 2 gange i double dutch speed. I foråret er der blevet ansat yderligere en instruktør Sif Fink Arnbjerg-Nielsen til konkurrenceholdet for at sikre hjælp til Emilie og forhindre aflysninger i tilfælde af f.eks. sygdom.



### 6.d. Rytmisk Sportsgymnastik (RSG)

Rytmisk Sportsgymnastik er den nyeste konkurrencegren i Farum Gymnastikforening og vi har i et par år haft 6-8 gymnaster.



Fotograf: Michelle Iversen



Privatfoto

Det blev til medaljer til begge grupper til sjællandsmesterskaberne 2017. Begge grupper kørte nogle flotte serier. Duoen med Eva & Lærke kom på en flot 2. Plads. Gruppen med Emma, Ida, Josephine, Lærke & Maya kom på 1. Pladsen. Kæmpe stort tillykke til pigerne og deres dygtige instruktør Ida Saunte Schjerning.

## 6.e. TeamGym (TG)

TeamGym har som foreningens største konkurrencedisciplin udviklet sig positivt over året. Der er således ultimo ca. 50 pct. flere medlemmer i TeamGym afdelingen end forrige år, som pt. tæller ca. 90 gymnaster fordelt på nu 9 konkurrencehold.



Det var ren medaljeregning i 2016 – vi kunne med rette sige ”endelig” for vi er mange, der har fulgt TeamGym fra, da vi startede op for 6 år siden og nu kom resultaterne for alvor. Skønt at se hvor dygtige vores gymnaster er blevet – og tak til instruktørerne som lægger ufattelig mange timer i planlægning og undervisning. Konkurrencerne ligger typisk efter vores generalforsamling og derfor vil vi fremhæve sidste forårs resultater, hvor stort set alle hold kom hjem med medaljer og vores junior 1 pigehold blev det mest vindende hold af TeamGym holdene i Farum Gymnastikforening.

Til Nytårscup 2017 blev det til sølv til Junior mix og drenge 2 og en flot guldmedalje til mini pige 1.

Fotograf: Michelle Iversen, alle tre billeder

mini pige 1 med en karakter på 37,232. Min så flot i dag ♥ vi glæder os til resten af sæsonen



Maskotterne har naturligvis også fået fine holddragter. God vind til alle de hold der skal på gulvet i dag....!

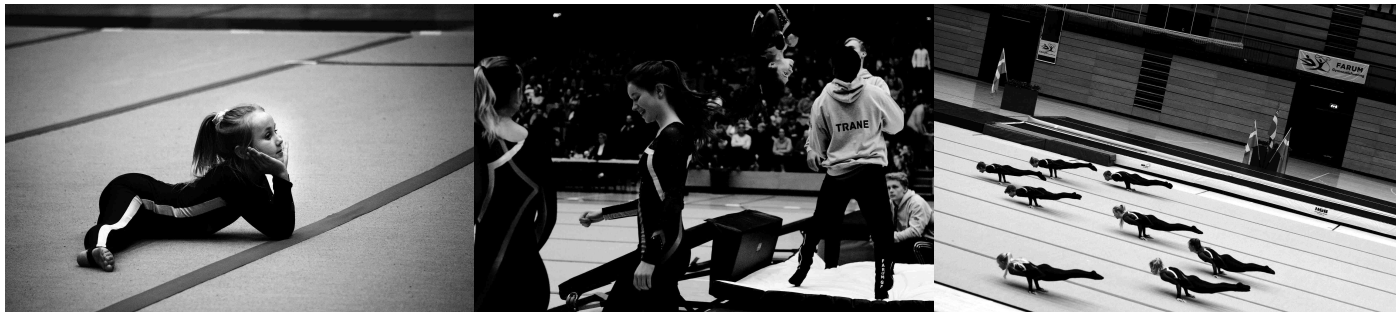


Billeder fra en god søndag i Gladsaxe-hallen - med 2 gange sølv til hhv. drenge 2 og Juniormix holdet - tillykke det var fantastisk flot - og en god weekendoplevelse for alle holdene, Farum TeamGym klarede sig rigtig flot.





Traditionen tro drog alle juniorhold til Åbent Jysk i Århus, hvor de hyggede sig med tur til Århus bl.a. var nogle på Museet Aros. Junior mix kom igen hjem medalje – en flot bronze. Nu bliver det spændende at se hvordan holdene klarer sig til SM og DM.



Fotograf: Michelle Iversen, alle tre billeder

I forhold til GymDanmark er der gjort et stort arbejde i forhold til at tiltrække stævner til Farum. I 2016 debuterede Farum således som vært med Kvalifikation til forbundsmesterskaberne i Micro rækken –en arrangement som blev afviklet så perfekt, at GymDanmark umiddelbart har tildelt Sjællandsmesterskaberne til FGF i 2017- dette er landets største TG arrangement.

I løbet af året er der etableret et øget samarbejde på tværs af discipliner – Vi ser en øget brug af konkurrencegymnaster og tidligere gymnaster til at løfte trænere og hjælpetrænerrollen specielt på vore børne- og bredde springhold – det fremmer sammenholdet i foreningen.

Vi har over året gennemført en højere grad af decentral styring af TeamGym afdelingen i Farum Gymnastikforening – bl.a. ved en meget høj grad af forældreengagement. Netop sidstnævnte lover godt for fremtiden for Farum Gymnastikforening, da det er herigennem vi får løftet vigtige opgaver på tværs af foreningen.

## 7. Markedsføring og PR

I år har vi forsøgt at få lidt mere spalteplads i Furesø Avis. Det er blevet til en del forskellige pressemeddelelser og annoncer. Endvidere har vi investeret i at få lavet nye bannere, beachflag og roll ups er på vej. Vi har fået lavet en video og haft en fotograf på vores forårsopvisning. Alt sammen for at kunne øge synligheden på en mere professionel måde.

- Hellsides annonce med hele programmet i juni og august 2017
- Artikel om Sønderøhallen, hvor formanden udtaler sig



>> FANTASTISKE FORENINGER  
<< Vi vil hylde fællesskabet,...  
24. marts · 7,8 tusind visninger

- Pressemeddelelse om åbning af Søndersøhallen, samt åbent hus/springevents.
- SM i Grand Prix i Furesø Avis
- Fotograf til Forårsopvisningen Michelle Iversen
- Malthe Vedding Poulsen og Kristian Michelsen har lavet en video, der viser bredden i Farum Gymnastikforening, og som blev vist til Forårsopvisningen.
- 4 Bannere og 4 beachflag nåede at blive klar til Forårsopvisningen og der er 4 roll ups i bestilling
- TV-spot – Fantastiske foreninger



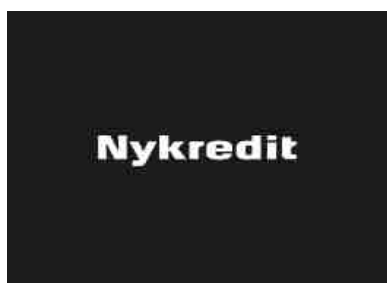
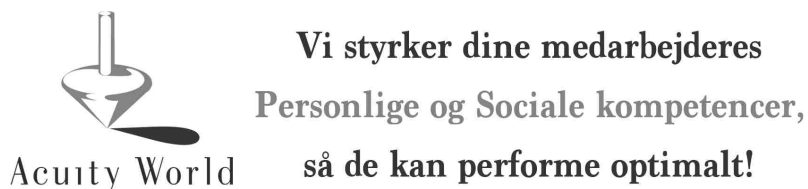
## 7.a. IT, Telefon, hjemmeside & facebook

Vi anvender klubmodul som medlemssystem og havde i år præsentation fra en anden leverandør som på nuværende tidspunkt ikke kan tilbyde et færdigt system, men det er naturligvis noget vi vil følge. Klubmodul har inkorporeret hjemmeside, hvortil vi linker til vores facebook side. Vi kæmper lidt med performance i medlemssystemet, fordi vi er en stor forening og dermed har mange hold. Vi skal arbejde med at holde hjemmesiden levende og må erkende, at det med dagens teknologi og kommunikationsformer er mere naturligt at holde facebook siden up-to-date.



## 8. Sponsorer

Vi ønsker at takke vore sponsorer. Deres bidrag er vigtigt for, at vi kan nå vores mål om at tilbyde gymnastik og motion til så mange som muligt!



**Fedders & Lermark EL**  
Aut. elinstallatør



## 9. Økonomi

Kort fortalt ser Farum Gymnastikforenings regnskab 2016 ganske positivt ud. På trods af at der er afholdt en ekstraordinær omkostning i form af tilskud til halbyggeri på kr 1,1 mio dkk op på trods af, at der er afholdt omkostninger til nye redskaber på ca. 0,5 mio. dkk kommer vi ud af regnskabsåret med et underskud på kun 0,7 mio. dkk.

En væsentlig årsag er at vi har fået ekstra 0,5 mio. dkk ind i kontingenter – en direkte følge af ekstra 300 medlemmer. Dette resultat er særdeles tilfredsstillende.

Foreningen har ultimo 2016 en egenkapital på 3,2 mio. dkk – en egenkapital som har gjort det muligt for os at løfte det nye halprojekt.

Bestyrelsen forventer et mindre overskud næste år – der er behov for yderligere ressourcer til administration, og dele af indtægterne i år har karakter af engangsindtægter – derfor planlægges stadig en relativt stram økonomisk styring.

## 10. Fremtid

Bestyrelsen har besluttet at gennemgå et Foreningsudviklingsforløb med en konsulent fra DGI, hvor vi har mulighed for selv at bestemme, hvad vi ønsker at udvikle. Det kunne være effektivisering, organisation, rekruttering etc. Vi havde besluttet at starte et springsikker certificeringsforløb op, men har nu valgt at starte med foreningsudviklingsforløbet, som vil hjælpe os med nogle af de punkter, som man skal leve op til for at blive springsikker certificeret.

På grund af de mange nye medlemmer og udfordringer med at have nok instruktører har vi besluttet at fastansætte Kristian Michelsen, som instruktør med ansvar for springgymnastik på tværs af foreningen, hvilket indebærer konceptudvikling (den røde tråd), herudover skal Kristian varetage gymnastikskolerne, skoleforløb og en del mere. Kristian ansættes til 23-26 timers undervisning og 32 timer om ugen.

Det er naturligt for os i bestyrelsen og vores nye medarbejder Kristian Michelsen at arbejde videre med at udvikle foreningen inden for rammerne af strategimodellen 2017-2020. Der er masser af nye tiltag på tegnebrættet bl.a. oprettelse af strukturen med aspiranthold, konceptudvikling af springgymnastikken og oprettelse af flere rytmehold.

Furesø Kommune har besluttet at oprette en Talentidrætslinie på Stavnsholt skolen, hvilket vi ønsker at være en del af, såfremt vi har talenter, som vi kan indstille. Den første 7. klasse starter i august 2017, og man kan søge om optagelse fra 1. april til 1. maj 2017. Se mere på <http://www.furesoe.dk/idrætstalentlinie>

Vi håber på at fortsætte det gode samarbejde med Værløse Gymnastik med springevents og evt. yderligere hold.

Nordiske Mesterskaber i Idrætsgymnastik er et af de større stævner, som vi forventer at skulle afholde i 2018, hvilket kommer til at være i samarbejde med Gefion, som bl.a. har redskaber og frivillige til at kunne gennemføre afholdelsen af stævnet.



28. marts 2017  
Farum Gymnastikforening  
Lisbeth Blom, Formand