

Træning/fælles ture sommer

Vores fælles ture er nu lørdag 9:00, tirsdag 9:30, onsdag 16:30 og torsdag 9:30 (hold 3 tempo).

Der har igen været arrangeret flere længdetræningsture om søndagen i foråret. Med fint fremmøde.

Træner-gruppen har stået for struktureret træning og det har fundet et fornuftigt leje.

Tak til trænergruppen og holdkaptajnerne, som beredvilligt stiller op.

Det blev en supertur til Mallorca og der blev cyklet, besteget bjerge og hygget på vores 'stamhotel' Eden Lago i Alcudia. 31, heraf enkelte gæster, deltog.

Igen i august var FMC repræsenteret på cykelturen Bodenhoff/børnecancer fra Ballerup/Trio Biler til Frederiksværk centrum.

Træning/fælles ture vinter

Også her køres lørdag, tirsdag og torsdag. Når vejret tillader det. Der er en fast kerne, som dyrker den udendørs udfordring.

Spinning/styrketræning

Til træning indendørs anvendes programmet Intelligent Cycling. Her tilbydes træning med instruktør alle dage minus fredag og lørdag.

Herudover er der mulighed for Tacx kørsel, både tirsdag, torsdag og lørdag formiddag.

Poul Christiansen og Lars Jakobsen takkede af som ansvarlige for cyklerne. I stedet har en gruppe bestående af Henrik Olsen, Peter Norborg og Henrik Aaen Petersen taget over. Vi havde en 'rengøringsdag' i oktober, hvor en hel del af klubbens medlemmer dukkede op og hjalp med at gøre cyklerne sæsonklar. Tusinde tak til alle, der beredvilligt stiller op.

Og indendørs cykling og socialt samvær er virkelig et plus i klubben.

En kæmpetak til de instruktører, der stiller sig til rådighed uge efter uge hen over vinteren. Og selvfølgelig også en tak til de medlemmer, der melder ind med sjove indslag/hygge efter træningen.

Udover de faste spinningstider er der aktivitet på både spinningscyklernerne og i træningsmaskinerne tidligt og silde. Alle ugens dage.

Styrketræningsholdet om onsdagen i den tilstødende Teatersal har kørt både forår og efterår. Kæmpetak Kjeld Olsen, som ufortrødent kører på. Om der så kun er 3 eller 10 tilmeldte.

Cykelløb

Klubben har været repræsenteret i rigtig mange cykelløb i løbet af sæsonen.

Det er næsten umuligt at holde rede på deltagelsen rundt omkring. Men det skal nævnes, at der var FMC repræsentation i 5-mands holdløb i maj (3 hold, heraf et fra Tri, som igen vandt i den indbyrdes konkurrence), Vätternrunden og Marathona i juni, Bornholm Rundt i august og minsandten også ved VM for amatører i september. Undskyld, hvis andre motionsløb er glemt.

Sociale aktiviteter

Åbningsarrangementet (6. apr) blev afviklet med mange deltagere og udendørs spisning. Sådan

Afslutningsarrangementet (5. okt) på udendørs cykler foregik på Kram Spiseri på Havnen. Igen var vi heldige med vejret og rigtig mange deltog.

Og så var der godt besøg til Gløgggaften (7. dec), hvor der igen blev plads til at drøfte næste års aktiviteter.

Endelig sluttede kalenderåret af med Nytårskuren (31. dec).

Tirsdagsfrokosten den sidste tirsdag i måneden er en tradition og trofaste medlemmer nyder et par timer efter cyklingen. Tak til John, Freddy og Karin for at holde fast i disse frokoster.

Arrangementer

Vintercuppen. Vi var som sædvanlig arrangør af sidste afdeling 10. marts 2024. Der var heldigvis igen frivillige nok.

Og så nappede vi også lige en afdeling af Vintercuppen 15. dec i Tisvilde Hegn. Henrik Aen var initiativtager hertil og gjorde et kæmpearbejde rundt om dagen. Igen var der hjælpere nok på dagen.

Tak til alle hjælpere og ikke mindst Per L og Henrik Aen, som ansvarlige for de to afdelinger. Det ser ud til, at der kommer en god portion penge for vores indsats.

Stålmanden i september kørte igen i 2024. Det kniber med at få hjælpere nok, men som altid får vi det mingeleret på plads. I år fik vi nye ansigter ind i planlægningen, nemlig Kjeld Olsen og Henrik Aen. De to og alle andre hjælpere skal igen have en kæmpe tak.

De penge vi tjener på disse arrangementer gør, at vi kan holde klubben kørende og bl. a. give 25% tilskud til klubtøj. Ikke så ringe endda.

Halsnæs Tri.

Vi har heldigvis fået endnu en sæson med Marcus som svømmetræner og det er vi super glade for.

Tirsdags løbetræningen kører som den efterhånden har gjort i mange år med varierende deltager tal.

Klubmesterskabet 2024 blev som altid afviklet i forbindelse med Karrebæksminde triatlon. Der var 10 som deltog og resultatet blev en gentagelse af 2023 med Adrian og Maise som klubmestre.

Halsnæs tri havde for første gang i 2024 en kvinde med til vm i Ironman fuld distance, Stine Kais som først var en tur i Kalmar og kørte sig til en startplads ved vm i Nice som kun var en måned

efter Kalmar. En kæmpe præstation at køre 2 fulde distancer på så kort tid. Halsnæs Tri havde i 2024 for første gang 2 medlemmer Michael og Bastian der kørte the big 4 som består af Cph.Half, Cph. Maraton, Cph. Ironman og Helsingør halv Ironman. Samme år.

Til slut kan jeg fortælle at ved årets afslutningsfest på Halsnæs bryghus blev Stine kåret som årets triatlet pga. den flotte præstation. Og Michael og Bastian vandt årets "lige ved og næsten" da deres big 4 var en meget flot præstation. Men den kan aldrig slå en VM deltagelse i vores kongedisciplin.

Klubtøj og logo

I forbindelse med skift af sponsor fra Vega til Ditlev Cykler vil vi også skifte tøjleverandør. Den nye leverandør bliver Craft og de forhandler kun via en forhandler.

Vi er i gang med at kigge på designet og forslag til nyt design vil blive fremlagt på generalforsamlingen. Bestyrelsen vil så færdiggøre endeligt design.

Carsten Lundh har også leget lidt med vores logo og et evt. nyt design vil ligeledes blive fremlagt til orientering og drøftelse på GF.

Der vi blive givet et stort tilskud til første runde køb af det nye tøj.

Klublokaler

Så fik vi renoveret vores bade – og omklædningsrum. Det var tiltrængt og hvilken forbedring. Tak til kommunen for bevillinger og styring. Selvom det tog lidt tid at få de sidste ting på plads.

Nye naboer

60% af Teatersalen er stillet til rådighed for Stærk Løft foreningen Northern Power. Vi har fået et rigtig fint samarbejde op at stå med klubben og deres formand Tobias Christensen. Klubben har fået et par af vores maskiner ind (det er stadig vores). Til gengæld har vi fået lov at bruge deres faciliteter i det omfang det passer ind i deres træning. Det fungerer fint og skulle der blive for stort run på deres faciliteter må vi overveje en kompensation. Klubben har en enkelt gang lånt vores klublokale i forbindelse med et stævne de afholdt.

Sponsorer

Følgende sponsorer i FMC-regi er klar i 2025 (3 år fra 2025):

Megaflex, Ditlev Cykler, Snowman Consulting, Andreassen Entreprenør og Car People (på trøjerne).

Det skal nævnes, at Megaflex har en væsentlig større aftale.

Ditlev Cykler er ny og her er der tale om både materialesponsorat, et kontantbeløb og involvering af vores nye klubtøj fra Craft. Tak til Rene Andersen for at formidle og involvere sig i denne kontrakt.

Mange tak for støtten, som betyder, at vi kan sælge klubtøjet med en fin rabat.

Halsnæs Tri støttes af Tømrentreprisen, Halsnæs Bryghus, Frederiksværk Møbler & tæpper og True Commerce.

Medlemssammensætning

Ved udgangen af 2024 var vi 169 (2023: 176). I forbindelse med kontingentbetaling 1. januar 2025 har vi dog som sædvanlig set en del udmeldelser og i skrivende stund er vi 158.

Der er 19% (2023: 22%) kvinder og 81% (2023: 78%) mænd.

44% af vores medlemmer er over 60 år (2023: 53%).

47% af vores medlemmer er mellem 40-59 år (2022: 53%)

Vi har 4 medlemmer under 40 år

Vores ældste medlem er vores æresmedlem Børge Bademester 84.

Vi tager kun medlemmer ind under 18 år, hvis en af deres forældre er medlem af klubben, så de kan deltage med en forælder. Ellers bliver ungdomsmedlemmer henvist til Hillerød CC.

Runde fødselsdage

Igen i år var der flere runde fødselsdage – tillykke med den runde dag.

70 år: Anette Johansen og Hans Poulsen

75 år. Preben Nielsen

80 år: Per Thybring, Bjarne Petersen, Tove Nielsen og Sven Bjerre.

Bestyrelse og arbejdsgrupper.

Bestyrelsen har afholdt 6 møder i 2024. Kjeld Olsen er et superaktivt medlem af bestyrelsen om end han kun er suppleant.

Bestyrelsen er efterhånden ganske rutineret og med gode hjælpere og frivillige kører klubben ganske fint. Der har dog været en del ekstra arbejde med ombygningen af bade- og omklædningsrum. Men ikke noget der har taget livet af nogen.

Og så fik vi 20.000 kr fra Nordea Fonden, som blev anvendt til en ny storskærm/fjernsyn og Sonos højtalere i spinningrummet. Nice!

Søren Klitgaard fra Tri afdelingen var en fantastisk hjælp med indkøb af såvel fjernsyn som højtalere og via hans job i Sonos fik vi også en ekstra højttaler sidst på året. Tak for hjælp og støtte her.

Tak til alle i bestyrelsen for super samarbejde i 2024.

Andet

Desværre måtte vi i år sige farvel til et par af klubbens medlemmer som har været med i mange år.

Flemming Hein (mangeårigt medlem af bestyrelsen-6 år og 2 år som formand) og **Benny Andersen**.

Æret være begges minde.

Vi har også i 2024 sagt farvel til en trofast sponsor, nemlig Vega Cykler. Vega Cykler har været en fantastisk samarbejdspartner i mange år. Ejerne Bent og Ove overtog for mange år siden cykelforretningen K. Frede Jensen og skiftede navn til Vega Cykler. Ifølge protokollerne blev samarbejdet indledt i 1989, altså 35 år! Det er klart at så langt et samarbejde ikke bare skal forbigås i tavshed. Så vi vil ved passende lejlighed sige Bent og Ove tak og pænt farvel.

Facebook gruppe FMC (lukket gruppe) fungerer efter hensigten og det er en fornøjelse at se aktiviteten på siden.

Hjemmesiden fungerer ligeledes efter hensigten og kombinationen med Facebook (om end amerikansk!) er fin.