

## Formandens beretning for året 2024

Jeg tænker, at der er en hel del af jer, der nu tager en mental dyb indånding og gør jeg klar til at overleve den ordstrøm på 20 minutter, som min beretning plejer at tage.

Men I år kan I tage en stor mundfuld af pizzaerne i stedet for. Jeg har bestræbt mig på at levere en kortere end sædvanlig beretning. Fordi vi skal hurtigt hjem? Nej, fordi vi trods alt skal hjem - og med en dagsorden, der lægger op til en del drøftelser, så passer det med kort/kortere beretning. Det er også grunden til, at jeg har bedt Hans om at have særligt øje for, om dialog/spørgsmål udenfor de aktuelle emner kan flyttes til eventuelt, så vi fastholder momentum undervejs.

I år har jeg valgt at have særligt fokus på to emner – Medlemsudvikling og klubbens DNA.

### Medlemsudvikling

I 2022 havde vi 606 medlemmer - det synes vi var vildt!

I 2023 havde vi lige over 700 medlemmer og det synes vi var *helt* vildt!

I 2024 havde vi over 850 medlemmer. Jeg gentager lige 850 medlemmer. Ja, det er jo fuldstændigt sindssygt.

Det er en stigning på over 40% på to år. Vi har aldrig før oplevet et behov for at lukke midlertidigt for tilgangen i januar! Ja, vi nåede jo nærmest bare lige at åbne. Det er ærgerligt, at vi må lukke indimellem for så glæder vi færre. Men vi er nød til at balancere det, for vi vil også fastholde en kvalitet for de der er i klubben – og det kræver, at man ikke skal stå i kø og vente på tur alt for ofte. Man skal kunne komme til og holde et momentum i træningen ellers går det simpelthen ud over kvaliteten.

Vi gør hvad vi kan. Vi har indrettet os med øje for at optimere kapaciteten og fleksibiliteten

- Generøs åbningstid
- Plads til frivægte. Med frivægte kan man træne alt. Det giver fleksibilitet
- Kapacitet til grundøvelser, racks, 4 stationer til bænkpres + de fleksible, 3 rygmaskiner og nu endnu flere kabeltræk.
- Essentielle specialiseret maskiner til læg, baglår, inderside/yderside og mave.

## DNA

Apropos vores udstyr, så handler det ikke bare om kapacitet. Der er udtryk for en særlig kvalitet, for værdier og symbolik, som fortæller en større historie.

Det kræver en større indsats at lære at træne rigtigt med frivægte end det gør med maskiner. Men man får også hvad man giver. Frivægten lægger op til basisøvelser, som involverer flere muskelgrupper og det øger alt andet lige udbyttet. Man skal koordinere den frie vægt, og det i sig selv rammer bredere end maskinen. Frivægte retter sig mod de, der træner seriøst.

Selvfølgelig har maskiner sin berettigelse. Min pointe er, en anden. Pointen er, at vi med vores indretning, vores normer og vores måde at være sammen på over mange år har skabt en særlig kultur. Klubben har sit helt eget DNA.

Lad mig give et par modbilleder, som trækker pointen op.

Ferie, Østrig, træning et lokalt *fitnesscenter*. Jeg kunne ikke få lov til at træne med min tank-top. De havde ikke samme regel, som man har i Ålholm, om, at man først må træne i sådan en, når man kan bænke +100 kg. Grunden var en anden. Det var åbenbart stødende, så man skulle have en t-shirt på, der dækkede overarmene. - Jeg undlod at spørge, om jeg måtte køre dødløft og droppe vægten.

Jan på gæstetræning i et fitnesscenter – hmf, sagde han under et sæt. Har det nogen effekt? Kan du ikke lade være med at sige sådan? Blev der spurgt. Ja, gu fanden har det effekt at presse sig selv, og når man gør det, så er det ikke lydløst.

Sidste billede: Fitnesscentre med store ophængte tv, med serier, vejrudsigter og nyheder kørende som opmærksomhedssugende og stemningsdræbende uhyrer. Eller p3 og nyheder i radioen.

Den popularitet vi har skyldes ikke kun et lavt kontingent. Der er en grund til at flere her om bordet rejser fra andre byer for at træne netop her. Det handler om at vi har skabt en - dopingfri - kultur, som appellerer til at man er seriøs omkring sin træning og er en del af et fællesskab.

- Der er det rigtige udstyr til at træne optimalt, endda med håndvægte op på 70 kg.
- Man kan sætte energigivende musik på anlægget og trykke den af
- Man kan have gammelt tøj på uden at være ved siden af. Man kan have en tank top på – og man kan også tage den af og fleks foran spejlet, hvis man har lyst til det.
- Man kan råbe ligeså tosset man vil, når man presser sig for at løfte vægten
- Og vægten, ja, den kan man droppe på gulvet med et højt brag uden at blive bortvist.

Vi har en historik, en karakter og en særlig kultur, som skaber et vigtigt værdigivende frirum for rigtig mange.

Vi skal bare være opmærksomme på, at vi i disse krænkelsesparate tider ikke gradvist sætter vægtstangen for lavt i en bestræbelse på ikke at støde nogle og appellerer til alle. Vi vil gerne være om vores DNA og have en kultur, som er differentieret fra det gængse fitnesscenter. Et fedt

råt miljø med fællesskab, der er noget helt særlig, fremfor poleret mainstream, som man kan få så mange andre steder. Der, hvor "laveste krænkelssparate fællesnævner" sætter begrænsningen for udtrykket og kulturen.

I en tid hvor medlemsantallet på kort tid øges med 40% kan en kultur med kant og karakter komme under pres. Vores kultur og værdier kan og skal naturligvis ikke fryses fast. Men de skal heller ikke løbes over ende og bøje sig som et siv i vinden fra enkelte pust.

En del af fundamentet for vores klub-ånd, er derfor, at vi som fællesskab formår og tør stille forventninger til vores medlemmer. Forventning om, at man gør sig umage, stikker en finger i jorden og læser skriften på væggen – at man som udgangspunkt melder sig ind i den kultur og ånd, som er klubbens DNA.

Eller sagt med andre ord. Vi skal ikke bare appellere til alle, som vil træne billigt. Vi skal appellere til dem, der vil være en del af klubben og som vil indgå i den og være med til at støtte op om vores fællesskab og vores kultur. Som vil være en del af et råt, seriøst miljø med højt til loftet.

Vi ønsker at understøtte rammer, som fremmer og udvikler klubbens fællesskab, medlemmernes engagement i og omkring vægttræning. Det har vi for øje, når vi prioriterer hvad der skal købes og ikke købes af udstyr, når vi afprøver nye arrangementer, når vi prioriterer dopingindsatsen, og når vi ønsker fælles spilleregler, som fremmer fællesskabet og engagementet i træningen.

## **Indsatser**

Hvad er der sket?

### Udstyr og indretning

- Stairmaster
- Hack-Squat, som har krævet en større rokade af maskiner, vægtskiver m.v.
- Vindue i baderum
- Ny videoovervågning – skal bare installeres
- Købt ikke ny kabel-crossover – ej gode i forhold til dem vi har, som har fået skiftet bøsninger og smøres oftere.
- Ny kombineret kabeltræk og halvt bur – nye vinkler
- Depotrum istandsat med nye reoler m.v.

### Andre tiltag

- Forsøg med DJ og Juicebar-
- Flere klubguider – som tjekker medlemmer (Carl og Jakob)
- Åben Hal køre og er en kæmpe succes. 10 kr. pr. gang.
- Havde vi fest i 2024?

## **Lokale situationen**

Sidste år fyldte vores lokalesituation meget på generalforsamlingen, så det vil jeg ikke bruge tid på i år. Jeg vil blot opsummere og sige, at Allerød byråd fortsat har besluttet, at FH Hallen skal rives ned. Her hvor vi er i dag skal der være en P-plads. Hallen skal ikke rives ned i første fase i udviklingen af Kulturtovet. FH Hallen får lov til at blive stående indtil Genoptræningen flytter. Genoptræningen flytter formentlig først i 2030, men det kan også blive før. Og 2030 eller før – det er lige om lidt. Der ikke er nogen løsning, der er ikke afsat midler til nye faciliteter og derfor er det stadig vigtigt, at vi gør hvad vi kan for at fremme den politiske opbakning til at vi enten alligevel får lov til at blive – det vil vi helst – eller at vi får andre gode lokaler med god placering.

Nu hvor centerhallen fjerens er der ikke længere et pres for at rive FH-hallen ned for at opfylde P-normen – som var hovedargumentet for at fjerne FH-Hallen i lokalplanen. Derfor håber vi, at der fortsat er mulighed for at arbejde videre med en løsning, hvor FH-hallen bevares.

## **Dopingfri klub**

Selvom kampen mod doping betyder alt for vores klubånd så skal det ikke fylde alt i beretningen – Sidste år fik emnet meget plads. I år vil jeg blot runde den af.

Som nogle måske husker, så fortalte jeg, at faderen til den ekskluderede havde klaget til kommunen, som skulle tage stilling til om der skulle rejses en tilsynssag i forhold til Folkeoplysningsloven. Og havde vi tabt den kunne vi ikke længere være en folkeoplysende forening – men dog en forening uden for Folkeoplysningsloven – med al det besvær det ville rejse i forhold til tilskud og ikke mindst vores lokaler.

Glædeligvis så var der en voksen til stede. Og kommunen bakkede os fuldstændig op med en total og utvetydig sjælden velargumenteret afvisning af klagen. Sagt med andre ord, så er den måde vi havde ageret i sagen – og det grundlag vi tog beslutningen om eksklusion - fuldstændig inden for skiven.

Vi tester, men hvis nogen kommer ind ad døren og er stort som et hus – eller kan løfte et – og f.eks. har haft en fremgang der er 300% større end de største talenter i klubben, og at eksterne uafhængige eksperter udpeget af Anti doping Danmark og Team Danmark samstemmende konkluderer, at det er usandsynligt, at pågældende har opnået sin fremgang uden brug af præstationsfremmende midler – ja, så må man finde et andet sted at træne.

## **Afrunding:**

Stor tak til bestyrelsen og til de medlemmer, som har været med til at gøre en ekstra indsats i løbet af året.

Og nu vi er ved medlemmer, som gør en ekstra indsats, så er der især to, som ustandseligt redder os ved at hænge nedfaldne stativer op, hjælpe med at svejse stativer sammen, udskifte bøsninger i vægtmagasinerne, servicere cykler og sætte nye maskiner fast i gulvet – og de gør det frivilligt.

Det vil vi gerne markere og sige tusind tak for en fantastisk indsats gennem mange år – og som et symbol på vores taknemmelighed har vi i bestyrelsen (inspireret af en god opfordring fra Anders) valgt at gøre Niels Erik Toreskov og Peter Olesen til æresmedlemmer. Lad os give dem en hånd!

Tak.