

NYHEDSBREV 2-2021

3. februar 2021

I dette nummer

1. COVID-19 - status
 - Forlængelse af restriktioner
2. Generalforsamlingen udsat
3. Digitale tilbud
 - Yoga for alle
 - Indoor Bike træning
 - Mix Motion for alle
4. Gratis udlån af træningsudstyr
5. Nye spændende aktiviteter på vej
6. Bliv Motions-kaptajn
7. Gå en tur og støt Danmarks indsamlingen
8. Firmaidrættens "10-i-12" træning
9. Ladies Mud Race aflyst/udsat
10. Ladywalk 2021 – status
11. Dyrk sammenholdet – på afstand

Foreningens fysiske aktiviteter indendørs og udendørs (undtagen stavgang) er fortsat på pause indtil 28/2

COVID-19 - status

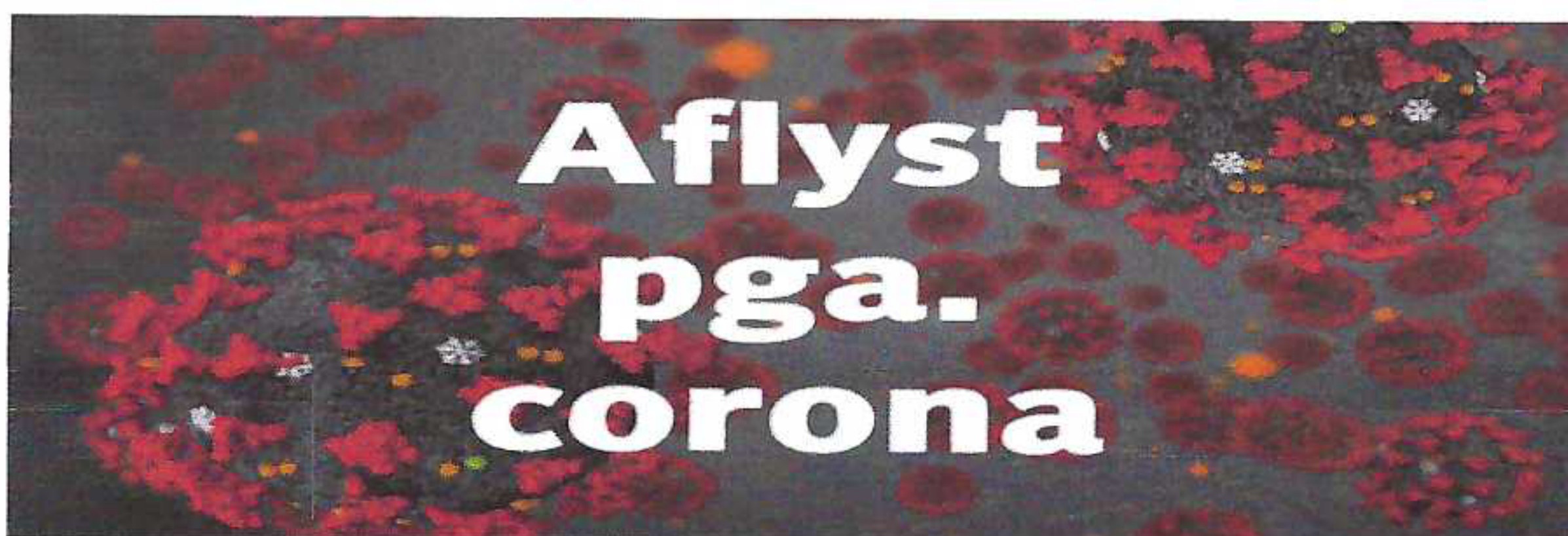
Det blev desværre ikke det nyhedsbrev, som vi havde håbet på – men nok som frygtet: nemlig at restriktionerne og forsamlingsforbuddet på max. 5 personer blev **forlænget til foreløbig 28. februar 2021**.

Det betyder, at sæsonstart for foråret endnu engang er udsat med et håb om, at vi kommer i gang efter 1. marts.

Indtil da vil vi forsøge at tilbyde alternative motionstilbud, men desværre enten som "solo-aktiviteter" eller som virtuelle motionstilbud – begge dele med base hjemme fra din bopæl, da Firmaidrættens Hus, svømmehallen og skole-hallerne fortsat er lukket for aktivitet.

Vi opfordrer derfor til at deltage i vores for derigennem at holde formen vedlige eller klar til sæsonstart, når dette forhåbentlig snart sker.

Læs mere om, hvordan du kan være med lidt senere i nyhedsbrevet – og hvordan du som medlem kan låne træningsredskaber ganske gratis, hvis du mangler dette.



Generalforsamlingen udsat

Igen som følge af de forlængede restriktioner ser bestyrelsen ingen anden udvej end at udsætte generalforsamlingen fastsat til den 23/2 indtil videre på ubestemt tid – formentlig til primo maj måned.

Den endelige dato for den udsatte generalforsamling vil blive meddelt efter bestyrelsesmødet den 10/2.

Vi gør opmærksom på, at bestyrelsen fremadrettet har brug for nye bestyrelsesmedlemmer, idet Martin Kjeldsen og Bjarne Madsen har valgt at bruge kræfterne andet steds i foreningen. Vi har især brug for en person med interesse og indsigt i de traditionelle idrætter (idrætsansvarlig), så sidder du i denne Corona-tid og tænker, at du kan og vil gerne gøre en forskel, så tøv ikke med at kontakte formand Peder Bisgaard på tlf. 24453015 eller via mail på bis@firmaidraet.dk.

Digitale motionstilbud til ALLE

Hvis du ikke kan komme til firmaidrætten, så må firmaidrætten komme til dig – og det gør vi så!

I løbet af ugen er der masser af virtuelle/digitale motionstilbud, som du (og din nabo, familie eller kollega) helt gratis kan gøre brug af.

Vi sender nemlig fra "Firmaidrættens Digitale Træningssal" på følgende tider og med følgende aktiviteter:

Masser af **GRATIS** digital træning til ALLE

Har du brug for at låne træningsudstyr, så kontakt centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177

Mandag kl. 19.00 – 20.30	Yoga for alle	v/Lotte
Tirsdag kl. 06.30 – 07.30	Indoor Bike	v/Heini
Tirsdag kl. 11.00 – 12.00	Mix Motion	v/Merete
Torsdag kl. 11.00 – 12.00	Mix Motion	v/Merete
Torsdag kl. 17.30 – 18.30	Indoor Bike	v/Per

Yoga og Mix Motion foregår via Facebook Live og kræver ingen tilmelding – bare check in på foreningens Facebook side.

Indoor Bike foregår via Teams og kræver, at du tilmelder dig via mail til kontoret@firmah.dk hvorefter du bliver inviteret via Teams.

GRATIS udlån af træningsudstyr

Er du allerede tilmeldt et af forårets hold og gerne vil hjemmetræne, så er du velkommen til gratis at låne en indoor bike cykel eller træningskit med vægte, stepbænk m.m.

Eneste betingelse for at låne er, at du er tilmeldt et af forårets hold.

Er du interesseret, så kontakt centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177 eller via mail på lih@firmah.dk – så kan du nemlig nå at være med til den virtuelle træning og samtidig sikre dig plads på et af forårets hold.

Nye spændende aktiviteter på vej

Selvom COVID-19 har sat næsten alt aktivitet i foreningen på stand-by, så betyder det ikke, at innovationen også er på stand-by – tværtimod.

Centerleder Lotte Reffs arbejder sammen med instruktørstaben på nye spændende tilbud – også tilbud der uden tvivl vil blive meget populært og som også vil tiltrække et – måske – yngre segment til foreningen. Følg med på Facebook, hvis du er frisk på en ny motionsaktivitet, når der åbnes op.

Der arbejdes også på at indbyde til holdaktiviteter som f.eks. en padel-turnering, et beachvolley stævne, et 3-bold stævne samt en revitalisering af vores traditionsrige fodboldturnering.

Og har du en god ide, som kunne være sjovt at sætte i værk, er du instruktør i en aktivitet, som Firmaidræt Hillerød burde udbyde eller er du "bare" frisk på at prøve noget nyt, så hold dig ikke tilbage – tøv ikke med at kontakte centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177.

Som Pippi Langstrømpe ville have sagt – lettere omskrevet: Det der har vi aldrig prøvet før – så det tør vi godt prøve !!

Har du en god ide til en spændende motionsaktivitet eller stævneaktivitet, så kom ud af busken.

Motions-kaptajner/værter m/k søges

Man kan sige meget skidt om Coronaen, men en ting har den dog positivt ført med sig – nemlig at vi har opdaget, at verdens største fitnesscenter faktisk ligger lige ude foran døren ... nemlig naturen.

Firmaidrættens arbejder derfor generelt på at tilbyde flere udendørs aktiviteter – vel at mærke aktiviteter, der ikke kræver en egentlig instruktørledelse, men mere nogle "motions-kaptajner" eller "værter", der vil sørge for, at alle modtager den nødvendige information om mødetid og sted, har sat sig ind i evt. ruter og gå, løbe eller cykle med – og måske også gjort klar til kaffen efter turen.

Vi søger specielt:

Gå-kaptajner/værter m/k til almindelige vandreture – med eller uden 'fysiske øvelser/træning' undervejs,

Løbe-kaptajner/værter m/k, der vil føre an på løbeture for 'ganske almindelige løbemotionister', der bare vil løbe sammen med andre,

Kvindelige cykel-kaptajner, der vil være med til at stå i spidsen for en ny spændende afdeling under Firmaidræt Hillerød – nemlig Hillerød Bike Ladies (en anderledes "cykelklub" kun for kvinder).

Hvis du synes, at det lyder spændende og gerne vil høre mere om, hvad det er, vi har gang i, så tøv ikke med at kontakte foreningens motionsansvarlig Rikke Line Klockars-Jensen på tlf. 23362696 / mail rikkeline@firmaidraet.dk eller centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177 / mail lih@firmah.dk

Gå en tur og støt Danmarks indsamlingen

I denne uge kan du gøre noget godt for dig selv og samtidig gøre noget godt for andre. Kom op fra kontorstolen, gå en tur og støt samtidig Danmarks Indsamling.

Sammen med resten af partnerskabet i #sammenbevægelse og #danmarkgaarsammen bakker vi op om Danmarks Indsamlingen og det håber vi også, at du vil.

Hver gang du går en tur i uge 5, støtter A.P. Møller – Mærsk og A.P. Møller Fonden Danmarks Indsamling med 10 kroner. Registrér din gåtur ved at sende en SMS med GÅ til 1212 eller på www.danmarkgaarsammen.dk.

Firmaidræt Hillerød er via Dansk Firmaidrætsforbund en del af #sammenbevægelse med DR og DIF, DGI og Dansk Skoleidræt. Igennem 2021 sætter vi sammen og hver for sig fokus på bevægelse gennem seks bølger – den første er #danmarkgaarsammen.

Firmaidrættens "10-i-12" træning

Hvis du arbejder hjemmefra og trænger til en puster eller stadig er på arbejde, og du synes, at du og dine kollegaer savner lidt motion i dagligdagen, så fortvivl ikke.

Alle ugens hverdag fra kl. 11.50 til kl. 12.00 (deraf navnet "10-i-12") sender Firmaidrættens live på Facebook 10 minutters let motion, hvor du ikke behøver at være omklædt.

Det eneste du skal gøre, er at [trykke her](#).

Er du vild med at
GÅ, LØBE eller CYKLE,
så skulle du måske
overveje at blive
MOTIONS-KAPTAJN

Du kan nå det endnu:
Gå en tur i uge 5 – for
hver tur du går, støttes
dette af Mærsk og A.P.
Møller Fonden med 10 kr.
til Danmarks
indsamlingen.

Prøv 10 minutters daglig
motion kl. "10-i-12"

Ladies Mud Race Dark Edition og Xtreme Mandehørm Dark Edition udsat

Som ventet er vi nødsaget til at aflyse/udsætte Dark Edition udgaverne af Ladies Mud Race og Xtreme Mandehørm. Forsamlingsforbuddet og den korte frist fra en mulig åbning gør, at det logistisk ikke er muligt at forberede et Corona-sikkert løb.

De ca. 100 deltagerne, der allerede var tilmeldt løbene, får i stedet mulighed for at overføre billetten til et forårsløb – XM og LMR **Spring Edition**, som kommer til at foregå i forårets tusmørke en – forhåbentlig – lun majaften.

Spring Edition
erstatte Dark Edition

Ladywalk 2021 - status

For 2 år siden debuterede Firmaidræt Hillerød som værter ved afvikling af Ladywalk, som er en velgørenhedsevent for kvinder. Ca. 55.000 kvinder deltog i de 14 startbyer – heraf knap 4000 i Hillerød, hvilket var en rigtig flot debut.

Vi havde derfor set frem til den sidste mandag i maj måned, hvor arrangementet traditionelt løber (eller rettere 'går' !) af stablen, men grundet COVID-19 måtte dette, som så mange andre events, desværre aflyses.

Men indtil videre forventer arrangørgruppen bag Ladywalk, at der bliver afviklet Ladywalk i 2021 – også i Hillerød. Det bliver dog ikke med det store set-up som i 2019, men i en tilpasset version, hvor der bliver fokus på at gå en tur til fordel for Hjerteforeningen og Psykiatrifonden.

På grund af de nuværende restriktioner og usikkerheden i fremtiden er tilmeldingen og forventningerne til antal deltagere naturligvis noget under, hvad det plejer at være på dette tidspunkt – foreløbig er der ca. 6000 tilmeldt på landsplan heraf ca. 500 i Hillerød.

Indtil videre arbejdes der med afvikling over 2 dage – henholdsvis søndag den 30. maj og mandag den 31. maj 2021.

Dette er selvfølgelig under forudsætning af at forsamlingsforbuddet giver mulighed for at gennemføre arrangementet på betryggende vis.

Du kan derfor trygt forberede dine veninder, kollegaer m.m. på at i selvfølgelig skal ud at gå en tur til Ladywalk 2021 i Hillerød. Og selvfølgelig vil der både være den eftertragtede T-shirt og Goody-bag til alle.

Du kan hele tiden følge med på arrangementets Facebook og hjemmeside: <https://www.facebook.com/ladywalks/> eller www.ladywalk.dk

LADYWALK 2021

foregår søndag den 30.
maj og mandag den 31.
maj 2021

Sæt kryds i kalenderen og
vær med til at støtte et
godt formål

Dyrk sammenholdet på afstand !

På bestyrelsens vegne vil jeg blot sige tak til alle foreningens medlemmer, frivillige ledere og instruktører for både at vise tålmodighed og samfundssind ved at overholde de udmeldte retningslinjer – også selvom vi godt ved, at vores store force i Firmaidræt Hillerød nemlig sammenholdet og samværret i næsten 1 år har været udfordret.

Vi håber derfor, at vi snart kan vende tilbage til normale tilstande, og vi lover, at dette vil ske med "fuld musik". Indtil da - #dyrksammenholdet ... på afstand.

Peder Bisgaard, formand
Firmaidræt Hillerød

