

## Bestyrelsens ( formandens ) beretning:

Formandens beretning er jo altid et kik bagud på hvad er der sket I året som gik. Ofte glemmes de mange små tiltag som forbedre vores alles træning I hverdagen. For sådan er det jo – vi træner – vi nyder livets små stunder her sammen med ligestillede også tilbage til hverdagen igen.

Fra vi sidst mødtes I marts 2018 er der sket lidt I RAK.

Der blev væltet en væg og optimeret lokalet. Vi fik faktisk "nye" gamle maskiner I samme forbindelse med kærlig hilsen fra katedralskolen.

Vi investerede I 2 nye stænger , en masse nye metalskiver + bomberplates, diverse elastikker m.m. Siden er flere elastikker kommet til og 2 x slingshots/T-Ram. Også et nyt ER rack og Trap bar er kommet til.

Nr 4.RSM blev afholdt I august m 20 stærke atleter og en masse frivillige incl temmelig mange kærestes og familiemedlemmer..Kevin Rister blev årets fighter og begynder nu at lege med styrkeløft også.

Vi har afholdt undervisning m Mikkel leicht, workshops x 5 m Bjørn, Kim, Cecilie, Benny, Joakim Jørgensen og undertegnet som undervisere. Også breddetræf I udstyr fra DSF fandt vejen til RAK .

Vi har holdt sommerstævne m grill + nytårsstævne m kransekage..nytårsstævnet som nu har et navn – RAK CUP..

Vi har mødt mange nye ansigter og løftere ( klubben er nu oppe på ca 90 medlemmer)

Og vi har mistet et kært og stærkt medlem – Charlotte Esbjørn – som rystede os alle.

Vi har nydt godt af Peters fingersnilde og reparationer det være sig fra ompolstringer, til nye wire på maskiner og en glimrende ordenssans udenfor.

Kenni's OCD er også et aktiv for klubben og det er faktisk blevet rigtig god kultur at hænge vægtskiverne på plads – på de korrekt mærkede kg steder..også elastikkerne er nu farvekoordineret og vi begynder på foruroligende vis at ligne ER equipment.

Vi har søgt fonde om hjælp, vi har etableret Esbjørn legatet – hvor det første tilfaldt Rasmus Fleinert.

Vi har fået frugtordning og nyt rengøringsfirma.

BAK har undervist børn I 2. Klasse x 2 på vores vegne og Sebine er ved at arr. Undervisning af 6. Klasse I jyllinge – Danmarks stærkeste klasse.. et af strategisporene I DSF.

Bestyrelsen laver også mange usynlige ting...som et langt træk med Nordea iforbindelse med at Jannick overtog kasserer posten.

En længere forhandling med Roskilde kommune incl ankesag – da vi ønsker at udviede klubben.

Den nye persondatalov er der lavet retningslinier for og den ligger fast på vores facebookside.

Jævnlig kommunikation med vores udlejer om livet her..

Vægtløfterne har været lidt nede mht antal løfter – men Peter holder ved og Isodora, Stine og nu også Winnie gør rigtig gode fremskridt.

30 styrkeløftere med licens I RAK og flere besøg af ADD...incl Joakim J..som indberetter sin færden..

Vi har nu 2 aktive dommere I RAK – Rasmus F og jeg samt Mads + Cecilie som bliver næste hold på uddannelsen.

Også er der selvfølgelig de mange sportslige resultater, ikke at forglemme:

SM 2018:

DM 2018:

NM 2018:

EM 2018:

VM 2018:

DM bæk :

TSK Cup:

Division kom vi i finalen og Joakim B, Cecilie og Mads sikrede os en bronzemedalje...

En stabil og meget positiv udvikling i RAK – er den hjælpsomhed der er i hverdagen til at spotte, inkluderer nye medlemmer i klubbens liv og træning samt opbakning på tværs ved stævner.. Det er ægte klubånd og godt sportsmandship..

Det er mit første år som formand og må jo sige – det har været nemt at overtage posten efter den afgåede formand – da han havde fået styr på både vedtægterne og økonomien 😊

Næste års aktiviteter er godt i gang og jeg har ophængt en liste over de næste måneder så alle kan følge med..