

25. november 2020



**PRESSEMEDDELELSE FRA DGI**

## **Frederikke Kirkegård Rask fra Frem Hellebæk Gymnastik kåret til 'Årets træner' i DGI Nordsjælland**

**Frederikke Kirkegård Rask fra Frem Hellebæk Gymnastik blev kåret til 'Årets Træner' 2020. Det blev offentliggjort til DGI Nordsjællands årsmøde 24. november.**

Glæden og stoltheden lyste i ansigtet på Frederikke Kirkegård Rask, da hun fik overrakt prisen som "Årets Træner" blandt alle DGI Nordsjællands foreninger.

Den engagerede træner blev overrasket af Kai Ravn, bestyrelsesmedlem hos DGI Nordsjælland, der dukkede op til en træning med et af Frederikke Kirkegård Rask' hold.

"Hvad foregår der nu?" lød det fra Frederikke Kirkegård Rask, da hun blev overrasket.

"Det er jeg sindssygt glad for og stolt over," siger Årets træner i DGI Nordsjælland. Hun er samtidig utroligt glad for, at indsatsen som træner bliver værdsat, når det samtidig er noget hun brænder for, fortæller Frederikke Kirkegård Rask.

### **Fra København til Ålsgårde ugentligt**

Frederikke Kirkegård Rask er træner for de tre ungdomshold Kids, Junior og New Style Hip-Hop samt to voksenhold med navnet Dancing Queens.

Hun brænder så meget for idræt, at hun ugentligt tager den lange tur fra København, hvor hun for nogle år siden begyndte sin uddannelse, til Nordsjælland for at være træner.

"Sin forholdsvis unge alder til trods har Frederikke fuldt ud bevist, at idrætten, samvær, nærvær og fællesskab fortsat og så absolut har sin berettigelse i nutidens forjagede, teknologiske samfund," lyder det i indstillingen af Frederikke Kirkegård Rask.

Medlemmerne på ungdomsholdene, såvel piger som drenge, elsker at deltage i Frederikkens hold og mange af dem har troligt fulgt alle hendes hold - helt fra deres spæde ungdom op til teenagealderen.

### **Startede dansehold for byens voksne**

I år foreslog Frederikke opstart af et dansehold for voksne, et tilbud hun følte, der manglede til byens voksne.

Det blev vedtaget, og Frederikke markedsførte det på exceptionel vis i de lokale Facebookgrupper i Ålsgårde samt Frem Hellebæk Gymnastiks Facebookside.

Interessen var enorm. Gymnastikforeningen blev overvældet af den enorme tilslutning, som var meget større end forudset, og tilmeldingerne overskred den planlagte halkapacitet.

Til Frem Hellebæk Gymnastiks enorme glæde foreslog Frederikke, at hun kunne stå i spidsen for hele to voksenhold om aftenen, hvor der var plads i hallen, og det blev så resultatet.

"Sikke et overskud, vi er bare overvældet af hendes engagement," lyder det i indstillingen.

## **I spidsen for SoMe**

Men det stopper ikke her. Siden 2014 har Frederikke også brugt sin sparsomme fritid på kreativ markedsføring af såvel foreningens ungdomshold, voksenhold samt ikke mindst de DGI-opvisninger, som foreningen deltager i.

Frederikke har kreeret den skønneste Facebookside, hvor hun løbende holder sine hold ajour med billeder og videoer af deres seancer, og tro os, hendes medlemmer storelsker at besøge siden og genopleve de dejlige timer, de har tilbragt med Frederikke, lyder det i indstillingen.

Med prisen som "Årets Træner" følger en check på 5.000 kr.

Link til download af video via Wetransfer: <https://we.tl/t-Y6CH7I7OL0>