

# Greve Trim Motionsklub

## Formandens beretning for 2015



2015 var præget af 5 store begivenheder i Greve Trim Motionsklub

- Sydkystløbet Forår
- Sydkystløbet Efterår
- Greve Trims 40 års Jubilæum
- Stafet for Livet
- Julefesten

### **Sydkystløbet Forår 31. maj 2015**

Vi havde i år valgt, at flytte forårsløbet som normalt afvikles i midten af marts hen til den 31. maj 2015 i forventningen om, at vi ville kunne tiltrække flere deltagere på 5 og 10 km distancerne. Vi fik den forventede fremgang, men desværre udeblev rigtig mange halv og hel maraton deltagere i stedet. De havde allerede sat fokus på mange af de andre store løb som foregår i foråret.

Grundet den store tilbagegang på halv- og hel maraton distancerne oplevede vi et stort fald i den forventede indtjening, som følge af den ændrede deltager sammensætning, men formåede alligevel, at komme ud med et mindre overskud på hele arrangementet.

Forårs løbet havde totalt 679 deltagere mod blot 508 deltagere året før hvor WM Halvmaraton blev afviklet.

Bestyrelsen vil gerne rette en stor tak til vore hovedsponsorer Spar Nord i Køge (medaljesponsor) samt til Craft og Sportswear i Greve Centret, som sponserede vinder og lodtrækningspræmierne til løbet.

Vi har som konsekvens af det dårlige resultat i 2015 valgt, at rykke forårsløbet tilbage til marts for at være blandt de første løb i det nye år.

### **Sydkystløbet Efterår 11. oktober 2015**

Efterårs løbet var ligeledes præget af et stort frafald på halv og hel maraton distancerne grundet det nye CPH Halvmaraton, som havde tiltrukket rigtig mange deltagere.

Efterårs løbet havde totalt 800 deltagere heraf 178 færre hal og hel maraton deltagere set i forhold til 2014 hvor der var 897 deltagere totalt

Vi formåede alligevel, at komme ud med et tilfredsstillende resultat grundet sponsorer, samt ændringer af vores markedsføring i 2015.

Her vil vi også rette en stor tak til vore hovedsponsorer Sydbank i Greve (medaljesponsor), samt til Craft og Sportswear i Greve Centret, som sponserede vinder og lodtrækningspræmierne til løbet.

Udover vore hovedsponsorerne skal der også lyde en stor tak til Royal Biscuit Co. (Corny Big), Kjærgaard Distribution samt Thurah Transport for deres store støtte ved disse arrangementer.

Den samlede indtjening på Sydkystløbet For- og Efterår blev på **kr.30.508,-**

Jeg vil gerne rette en særlig tak til de område ansvarlige for Sydkystløbet: Steen Jørgensen, Helle Harritz Nielsen, Henrik Berthelsen, Ole Nysom, Rene Hansen, Ulla Mortensen, Thomas Elsgaard og Torben Kristensen, samt alle de mange frivillige hjælpere som støtter op om de 2 løb.

Vores mange hjælpere til Sydkystløbet får megen ros fra løbsdeltagerne for deres engagement og deltagelse ved løbene ... De er alle med til, at gøre løbet til en særlig oplevelse.

Vi har bl.a. fået følgende kommentarer fra nogle af deltagerne:

- Super velorganiseret løb og god varieret rute. Speciel tak til de frivillige som viste vej og passede depoterne. Magen til support, opbakning, klapsalver og positive tilråb lige når man havde mest brug for det, skal man lede længe efter. Stor ros
- Super fedt løb og gode smilende og heppende medhjælpere! Giver mine varmeste anbefalinger
- Et super flot løb med gode depoter og masser af forplejning. En fantastisk oplevelse

For 2016 har vi lavet nogle nye tiltag, som allerede nu ses at have en positiv effekt.

- 40 kr. i rabat ved tilmelding inden 1. februar 2016
- 50% rabat på deltagergebyret til alle vore medlemmer i Greve Trim.

Den 1. februar havde vi 607 tilmeldinger og til dato er vi oppe på 870 tilmeldinger så det tegner rigtig godt frem mod den 13. marts i år.

### **Greve Trims Motionsklubs 40 års jubilæum den 13. juni 2015**

2015 blev året, hvor vi kunne fejre vort 40 års jubilæum på Cafe Langsiden.

200 medlemmer var tilmeldt, her i blandt rigtig mange af vore gamle medlemmer ..... Dem som har været med til at skabe de gode rammer vi kender i dag, benyttede dagen til at komme forbi og hilse på.

Folk fandt hurtigt sammen og snart gik snakken lystigt, som vi kender den, når vi mødes i Trim. Langsiden havde sørget for noget lækkert mad så folk blev længe og hyggede sig.

Der blev holdt taler af bl.a. Anne Marie Lydich, Formand for Kultur & Fritid i Greve, Jørgen Nielsen, Formand for Greve Idræts Forening samt Søren Peter Møllnitz, Centerleder for Greve Idræts Center som alle roste Greve Trim for vores arbejde.

Gaverne vi modtog, blev alle doneret til Stafet for Livet.

Tak til Helle Harritz Nielsen som sørgede for dette flotte arrangement.

### **Stafet for Livet 22 – 23. august 2015**

Stafet for Livet foregår nede på Mosede Fortet, og er en af de nye aktiviteter, som vi i Trim vil støtte aktivt op omkring. Her kan alle motionsgrene være med.

Der var 140 tilmeldte på Greve Trims åbne hold. Folk kunne komme og gå som det passede dem, men rigtig mange havde pakket soveposen og tilbragte alle 22 timer på pladsen. Vejret var fantastisk, så folk hyggede sig og nød det gode vejr.

Vores Holdkaptajn Britta Lange modtog dette års ny indstiftede Stafet for Livet pris for sit store arbejde og engagement .... En pris vi alle var meget stolte af på Brittias vegne.

Mange timers arbejde lå forud for stafetten med at skaffe sponsorer m.m. hvor især Britta Lange, Helle Harritz Nielsen, Heidi Jørgensen, Bruno Gross, Ronald Madsen og jeg selv var med i arbejdsgruppen.

Vi fik i Greve Trim indsamlet 43.196 kr. som alle gik til Stafet for Livet.

### **Julefesten 28. november 2015**

Traditionen tro holdt vi julefesten i lokalerne på Hedelyskolen. Maden kom fra Strøby Egede Selskabslokaler og musikken blev leveret af Diskotek Nul Techno, som atter formåede, at holde gang i festen.

Vi benyttede også festen til, at sige tak til Ole Nysom for hans store engagement i Greve Trim ..... Et engagement man sjældent møder.

Julefesten er hyggelig gammel tradition som folk sætter pris på.

En stor tak til Dorte Jørgensen, Ulla Mortensen og Rene Hansen som havde arrangeret festen, samt de frivillige som hjalp til med borddækning og den efterfølgende oprydning.

Julefesten er et arrangement, som kræver en meget stor indsats af nogle få frivillige.

### **Greve Trim Administration**

I 2015 fik vi styr på vores medlemmer i Conventus (vores database) og deres primære aktivitet. Opdelingen af medlemmer i de 4 hovedaktiviteter (Løb, Cykel, PW og Skating) har til formål, at kunne følge tilgangen af nye medlemmer i forbindelse med opstart af nybegynderhold m.m. Vi kan nu målrette vores e-mail kampagner til de relevante medlemmer og derved undgå unødige spam og efterfølgende frustrationer fra udeforstående medlemmer.

### **Greve Trim Løb – Rikke Jensen**

I løbsafdelingen trænes der 4 dage om ugen for at vi kan imødekomme alles ønsker og målsætninger.

### **Maratontræning**

Tidligere var maraton træningen forbeholdt de få, men i takt med at Greve Trim vokser får vi også flere og flere, som gerne vil prøve, at udfordre sig selv på de lange distancer hvor tiden ikke er så afgørende som selve præstationen.

Vi starter derfor allerede i december måned med de første hold, hvor der løbes LSD (Long Slow Distance) træning mandag aften. Første uge i januar starter så de øvrige hold. Mange af vore løbere har en målsætning om at prøve kræfter med deres første halv- eller helmaraton, så der er rigtig god tilslutning på alle holdene.

### **Løbe- og Nybegyndertræning**

I foråret startede 80 deltagere på nybegyndertræningen fordelt på 3 hold hvoraf 70 deltagere gennemførte træningen. I efteråret startede 60 deltagere fordelt på 2 hold, hvor ca. 50 gennemførte træningsforløbet.

I 2015 prøvede vi som noget nyt, at invitere Ole Harbæk fra BestCoaching med til en peptalk ved første træningsdag. Ole's Peptalk og ikke mindst vores dygtige trænere har motiveret deltagerne til at fortsætte "kampen" selvom den til tider kan synes lidt for sej.

Stor ros og tak til Susan Kragh og hendes begyndertrænere for i begge sæsoner, at have ydet en kæmpe indsats for at få begynderne igennem og videre til de etablerede hold.

På de etablerede hold står vores faste trænere klar til at tage imod de nye løbere, samtidig med at de etablerede løbere på holdene også skal motiveres og fastholdes... Ikke altid en nem opgave når man i en periode skal tilpasse træningen for at sikre, at vi ikke taber de nye løbere... Men trænerne forstår, at lave en god varieret træning og motivere deltagerne, så de troligt dukker op hver onsdag aften og søndag morgen.

Derfor skal alle vore mange trænere have en stor tak for deres ihærdige indsats for at få holdene til at fungere og fortsat blive udvidet med endnu flere forventningsfulde og motiverede løbere.

Vores 60+ lever i bedste velgående og er fortsat lige aktive både fysisk og socialt. Onsdag og fredag morgen kl 8.30 mødes de til fælles løb og power walk træning i Hundige Strandpark. Efter træningen hygges der ofte med morgenbrød og en lille en til halsen.

En stor tak til 60+ udvalget for at holde styr på træningen og den sociale hygge.

Der har været afholdt følgende arrangementer og fællesture i Løbsafdelingen i 2015

#### **Arrangementer:**

Trælløb Workshop for trænerne, Foredrag med Sydkystens Sportsklinik, Workshop med Claus Hechmann, førstehjælpskursus for trænerne samt 2 After Run (morgenmad) arrangementer i Strandparken

#### **Fællesture:**

Berlin Halvmaraton, BT halvmaraton, Copenhagen Maraton, Glostrup Parkstafet, Esrum Sø, Eremitageløbet og Berlin Maraton som de væsentligste.

#### **Lukning af aktiviteter**

Grundet manglende interesse besluttede vi, at nedlægge vores Ungdomshold og Barfodshold i 2015

Det lykkedes aldrig vore 3 ungdomstrænere, at få skabt basis for dette hold trods en ihærdig indsats på skoler, gymnasier, diverse opslag og Facebook.

Barfodsholdet lukkede ligeledes ned grundet for få deltagere.

#### **CrossTrim**

Cross Trim er nu en fast aktivitet i Greve Trim med fokus på styrke og balance træning. Træningen foregår i og ved Greve Idræts Center fredag eftermiddag.

I sommerhalvåret foregår træningen udendørs på stadion og ved Rævebakken, hvor der laves forskellige aktiviteter. Om vinteren foregår træningen inden døre med de begrænsninger dette medfører.

Trænerstab i løbsafdelingen

Vi har i 2015 haft 29 faste trænere tilknyttet i løbsafdelingen.

Løbsudvalget mødes regelmæssigt for at diskutere nye tiltag samt sikre, at den fortsatte vækst i løbsafdelingen kan foregå uden dette skaber problemer i dagligdagen.

#### **Greve Trim Cykelmotion - Jesper Ritsmer Stormholt**

#### **Sæsonstart**

Året startede med en medlemsundersøgelse. Med formandsskifte efter mere end 20 år med stor indsats af Jan Granquist, ønskede vi at starte med at spørge medlemmerne, "Hvor er vi og hvor skal vi hen". De

modtagne 75 svar sagde, at Cykelmotion gør det godt, sikkerheden skal højnes, mere træning og færre ture, mere socialt herunder rejser / arrangementer / cykelløb.

### **Kommunikation**

Vi har flyttet kommunikationen med medlemmerne over på Facebook. En fællesgruppe for hele Cykelmotion, samt yderligere grupper for hvert hold. Disse anvendes flittigt. Langt mere interaktion, deling af information, ideer og transparens med denne kommunikationsform. Email anvendes stadig, men kun i begrænset omfang.

### **Opstartsmøde i slutningen af Marts.**

Her var over 70 deltagere, hvor planerne for sæsonen blev præsenteret, samt brugerundersøgelsen. Efterfølgende blev der rullet en kort tur i blandede grupper. Fin feedback på arrangement og indhold.

### **Gardasøen i April**

I 2014 deltog 4 ryttere, hvor i 2015 var der 28 afsted, heraf 22 ryttere. Turen var en kæmpe succes, vejret fantastisk, meget socialt, træningsmæssigt i høj klasse. Mange fik virkelig prøvet hvad det vil sige at køre i rigtige bjerge. For 2016 udgaven af turen, har vi allerede 44 tilmeldte (og betalte) ryttere.

### **Kaptajnkursus i slutningen af April.**

Tilpasset kursus for Trim af DGI's dygtige instruktører. Der deltog 15 kaptajner og potentielle kaptajn emner. Vi fik udarbejdet flere sikkerhedsrutiner, herunder vores Gule Kort med vores sikkerhedsretningslinjer, som bliver læst op for alle nye medlemmer i Trim.

### **Hallandsåsen i pinsen.**

Turen er eksternt organiseret. Vi var 29 deltagere fra Trim, sammen med ryttere fra andre klubber. Flot og krævende cykelterræn. Vejret var usædvanligt koldt, men turen rigtig god alligevel pga. det sociale og de gode forhold samt forplejning på Laholm Vandrehjem. Gentages i 2016.

### **Sæsonen**

Ved udgangen af sæsonen var vi 210 betalende medlemmer i Cykelmotion. Stor vækst fra både syd og nord for Greve. Væksten er ofte ryttere, som har cyklet i andre klubber, men som har hørt godt om Trim. En del energi har været lagt i at "jage" gratister, dvs. folk som længe har kørt med os, men uden at være medlem. Greve Trim Cykelmotion har fået en stærkere identitet. Der trænes nu bredt på alle hold i klubtøj. Kaptajn trøjer/veste for synlighed, sikkerhed og identitet. Vi har 6 hold samt 60+ holdet. De 6 hold træner tirsdag og torsdag kl 17.45, samt lørdag kl 08.45. 60+ holdet træner om mandagen i sæsonen. Desuden kører seniorerne hver tirsdag & torsdag. morgen året rundt. Generelt er der stort fremmøde. Nogle aftener har vi været op til 80-90 mennesker.

### **Sikkerhed**

Fra vores medlemsundersøgelse fik vi klar besked. Dette skal gøres bedre. Og året har vist tydelige forbedringer, herunder sikkerheds brief til nye medlemmer. Max 12 på hvert hold, etc.

Der har været få styrt, som primært har været rytterfejl og ikke vores procedurer.

En enkelt rytter/bilist konflikt med fysisk kontakt. Uheldigt. Men desværre noget som er en tendens på landevejen. Trim skal gå forrest ved at være godt organiseret under vores kørsel, så vi bliver kendt for at have styr på vores grupper og sikkerheden.

## **Andre aktiviteter**

Af andre aktiviteter i sæsonen kan nævnes mini-mekaniker kursus, førstehjælpskursus, sommerfest og afslutningsløbet. Hertil en større mængde af fælles deltagelse i cykelløb, herunder Grejsdalsløbet, Skjoldenæsholmsløbet, Hedeboløbet, Rishøjløbet, Tour De Vest, Træd Til og mange andre.

## **Sponsorer**

Vi tegner nye 3 årige aftaler med de eksisterende sponsorer, samt nogle nye for perioden 2016-2018. Eksisterende sponsorer er Tømmerfirmaet Sten Jensen, Nordea i Greve og Cykelgården i Greve. Nye sponsorer bliver desuden Atakama Bike, JL Hydraulik og DANMIL. Vi takker for de sidste 3 års aftaler med vores sponsorer og ser frem til 3 nye spændende sæsoner med forøget aktivitet.

## **Kaptajner**

Der var 15 kaptajner ved udgangen af sæsonen. Afgang i løbet af året fra Carsten Bigum og Per Brandborg. Vi siger tak for deres indsats i årenes løb. Ny kaptajn i løbet af året er Tommy Jørgensen (Hold 1). Stor tak til alle kaptajner for deres store energi og indsats i 2015. Desuden en stor tak til gruppen af villige hjælpere som træder til som kaptajner, når der er behov.

## **2016**

Der er et ønske om MTB i vintersæsonen. Kaptajn gruppen undersøger interesse og muligheder for eventuel opstart af dette til efteråret 2016/vinter 2017.

Som følge af de mange nye medlemmer er vores fokus for 2016 at fastholde, samt forbedre sikkerheds niveauet, kaptajnernes kompetencer, samt at rekruttere flere kaptajner, således vi bliver 20 kaptajner inden sommer 2016.

Vores indkomne sponsorarter vil som udgangspunkt blive anvendt på forskellige arrangementer og aktiviteter, så der skabes mere aktivitet, engagement og klubliv i Cykelmotion. Glæder os til 2016 sæsonen.

## **Power Walk – Bente Nielsen**

2015 var endnu et godt år, trods en mindre tilgang af nye medlemmer. Vi har haft et par år hvor antallet af pw'er er dalet en anelse. Vi håber, at PW bliver en del af sundhedsbølgen og bliver lidt mere "in" i fremtiden.

På de ugentlig trænings dage er der et stabilt antal deltagere, hvilket normalt er stigende, når foråret nærmer sig. Pw'er har som altid et svingende deltagerantal både onsdage og søndage, det kan svinge fra 15 til 50 deltagere.

Vi kan med stor glæde konstatere, at samtidig med, at vi er en selvstændig sportsgren, kan vi være springbræt for kommende løbere og et aktiv for skadede løbere.

## **Trænerstaben.**

Vi har haft 2 på førstehjælpskursus.

Der har i 2015 og starten af 2016 været udskiftning i træner staben. 2 trænere er stoppet i 2015, og 1 i februar 2016. På nuværende tidspunkt har vi 2 nye trænere, hvor den ene er allerede i gang, og den anden

vil være klar på fuld tid i løbet af forsommeren. Trænerstaben herefter vil bestå af 3 fuldtids og 2 deltids trænere til sommer.

Træner staben gør og har gjort en stor indsats igennem året, for at få træningen afviklet så effektivt som muligt.

Aktiviteter:

Vi har i år, et hold der tager en ekstra trænings tur mandag aften, med henblik på at deltage i halv maraton distancen til Sydkystløbet Forår.

Af sociale aktiviteter og større arrangementer i løbet af året har der været afholdt følgende: Ladywalk, cykeltur og morgenhygge, hvor der har været stor interesse og god opbakning.

Vi ser frem til endnu et godt PW år, som byder på samme form for mindre sociale aktiviteter. I god tid før annonceres aktiviteterne ved opvarmningen, samt datoerne for de fleste af aktiviteterne vil kunne ses på GT hjemmeside, i løbet af foråret.

### **Greve Trim Skating – Lene Olesen**

Det har igen været en spændende sæson i Skating afdelingen.

Vores indendørs sæson, i første del af 2015, foregik i Hundige Hallen, hver onsdag kl. 20-22. Alle træninger er blevet slået op på Facebook for at udbrede interessen for vores virke.

Udendørs sæsonen startede allerede tidligt i april pga. det gode vejr.

Vi starter normalt mandag 18:30 foran Greve Gymnasium. Her bruger vi en halv time på teknik træning hvorefter vi kører en tur, fordelt i hastighedsgrupper, på cirka 25 km.

Igen i år har vi lavet ekstra træninger som startede fra Vallensbæk havn. Turen gik til Avedøre Holme, hvor en fastlagt rundstrækning på 8 km kunne tages det antal gange man havde behov for. Disse ekstra træninger fik skabt en større interesse for Greve Trim Skating.

Vores trænere gør et stort stykke arbejde. Vi kunne dog godt bruge lidt flere hænder til de nye, som kommer hvert år, da det er svært fastholde dem. Vi har heldigvis i år fået en ekstra træner kapacitet til vores indendørs træning.

Som fast tradition tager vi til Berlin Maraton i september. Vi var 14 afsted i år. Det var en god tur med mange gode resultater og personlige rekorder. Altid en super oplevelse.

Vinter sæsonen 2015/2016 foregår i Hundige Hallen, men nu både onsdag fra kl. 20-22 og lørdag fra kl. 8-11.

Trænernes fokus på god træning samt det, at vi har kunnet tilbyde 2 gange træning om ugen har givet os en fantastisk medlemstilslutning. Vi var i starten af året 18 medlemmer og er i skrivende stund nu over 50. Denne fremgang har givet trænerstaben blod på tanden, og vi vil gerne tilbyde bedre forhold og træning for vores mange medlemmer. Vi arbejder for tiden på, at komme til at rulle i Greve Idræts Center i 2016.

Vores aktiviteter kan ses på Facebook gruppen "Greve Trim – Skating"

Vi i trænergruppen ser frem til et fantastisk 2016, hvor vi tror på endnu større medlemsfremgang og flere spændende aktiviteter.

## **Spinning – Ole Nysom**

Spinning sæsonen startede 5. september med de sædvanlige 10 hold og 6 instruktører. Her er der mulighed for, at kunne spinne fra mandag til lørdag, så udbuddet er stort.

For at opnå balance i indtægter og udgifter, så vi os nødsaget til, at forhøje kontingentet med 50 kr. til nu 500 kr. for hele sæsonen 2015 / 2016. Udvidelsen af perioden fra 5 til 6 måneder m.m. gjorde, at denne forhøjelse var nødvendig.

Vi må desværre konstatere et fald i de bookedede timer fra 195 timer om ugen i sæsonen 2014 / 2015 til nu 169 timer om ugen i 2015 / 2016, hvorfor vi følger denne udvikling nøje.

I sidste sæson havde vi 2 ungdomshold, som deltog i 3 måneder hver. Disse hold har vi ikke set i år. Dette har en medvirkende årsag til det lavere time antal.

Hen over sommeren 2015 er cyklerne blevet renoveret, hvilket har udbedret de fleste fejl og mangler.

## **Greve Trim's Klublokale i Greve Idræts Center**

Den 31. januar i år kunne vi endelig indvie vores nye klublokale. Vi var blevet stillet i udsigt, at det nye lokale ville stå klart i det tidlige efterår, men grundet flere byggetekniske problemer og dertil manglende bevillinger blev det bare ved med at trække ud.

Det var derfor med stor glæde, at vi sammen med Borgmester Pernille Beckmann og Formanden for Kultur & Fritid Anne Marie Lyduch kunne byde velkommen ved en lille uhøjtidelig reception. Mange af vore medlemmer lagde vejen forbi for at se de nye rammer.

## **Bestyrelsen**

I forbindelse med Steen Jørgensens overraskende afgang i 2015 blev det aftalt, at jeg skulle indtræde som ny formand for Greve Trim Motionsklub for 1 år.

Da jeg desværre ikke har den fornødne tid til, at kunne bestride opgaven som formand på tilfredsstillende vis, har jeg valgt ikke at genopstille til denne post igen. Vi har derfor brugt de sidste 6 måneder i bestyrelsen på, at få klædt en ny kandidat på til opgaven.

## **Bestyrelsesmøder**

Der har været afholdt 10 bestyrelsesmøder samt diverse udvalgsmøder i 2015

## **Medlemstal**

Årets medlemstal blev på 1.207 registrerede medlemmer

## **Tak til...**

Jeg vil gerne slutte med at sige tak til Rikke Jensen – Løb, Jesper Ritsmer Stormholdt - Cykel, Bente Nielsen - PW, Lene Olesen - Skating og Ole Nysom – Spinning, samt alle vore mange trænere og kaptajner i de respektive afdelinger for det store arbejde de udfører i klubben.



Jeg vil ligeledes benytte lejligheden til at takke vore mange frivillige, som altid er parat til at stille op når der kaldes eller der er brug for deres kompetencer i forbindelse med forskellige arrangementer eller opgaver der skal løses.

### **Det frivillige arbejde er et af vore største aktiver i klubben**

Til slut vil jeg gerne takke alle i bestyrelsen og de mange udvalg i Greve Trim for den store imødekommenhed og åbenhed overfor de mange nye tiltag der er foregået i det forgangne år. Tak for den store arbejdsindsats I alle har ydet.

Torsdag den 18. februar 2016

### **Greve Trim Motionsklub**

Claus Gudmundsson  
Formand