

## **Formandens beretning for 2008**

Den 7. januar 2008 startede vi sæsonen med vores årlige nytårskur. Der var mange der var mødt op til dette arrangement, ca.160, så der var godt fyldt op i den store sal i Borgerhuset. På behørig vis blev det nye år skålet ind, og traditionen tro blev der sunget en sang skrevet af Ole Nysom. Den nye aktivitetsliste blev udleveret og der var informationer omkring det nye års aktiviteter.

26. februar havde vi generalforsamling. Her var 63 medlemmer mødt op. Jeg var på valg som formand og blev genvalgt for en ny periode. Bente Nielsen og Karsten Luxhøj var på valg og ønskede at genopstille og blev genvalgt. Ole Nysom ønskede ikke at genopstille og i hans sted blev Lisbeth Jensen valgt. Bestyrelsen fremsatte forslag om at udvide bestyrelsen med 2 personer og fik generalforsamlingens opbakning til dette og på de 2 pladser blev Annemette Heller og Jan Berg valgt. Som 1. og 2. suppleant blev Ole Nysom og Henrik Dall valgt. På det efterfølgende konstituerende bestyrelsesmøde blev Jan Berg valgt som næstformand og Annelise Lundstrup som sekretær.

29. november blev vores store julefest holdt. 152 var tilmeldt og det er igen rekord. 26 flere end sidste år, så lokalernes kapacitet bliver virkelig udnyttet, men alt gik virkelig godt, god mad, og gode sange og ikke mindst Mr. Mox fik sat gang i den gode stemning. Til at spille op til dansen havde vi valgt diskotek og stort set var der tilfredshed med dette valg, da alle havde mulighed for at ønske netop deres favoritnummer. En stor fordel er også prisen på 5.000 kr. væsentligt billigere end et levende orkester, så derfor har vi valgt samme kok og musik til næste år. Tak til fest/arrangementudvalget for flot arbejde.

## **Årets motions-arrangementer**

### **Sydskystmaraton**

29. marts havde vi ½ og helmaraton og det var med stor tilfredshed at vi igen havde fremgang i deltagerantallet fra 226 til 360 deltagere, så det er en fremgang på 134.

Det er meget tilfredsstillende, da man her skal være opmærksom på alle de ressourcer vi fra bestyrelsen/udvalg lægger i at få arrangementet op at køre.

Jeg kan nævne dét at skaffe sponsorer, få hele logistikken til at passe, saft, frugt, bægre etc. samt alle de hjælpere der yder et stort arbejde som vejvisere/depotbestyrer.

Derfor glædeligt med fremgangen og de mange rosende ord fra deltagere om at det er et godt løb.

Deltagerne møder mange positive hjælpere ude på ruten, som er med til at opmuntre og støtte dem når benene er ved at være tunge.

Vores egen Leif Skinnerup løb sit maraton nummer 100 og det blev flot markeret ved at hans træningshold løb den sidste km sammen med ham. I mål fik Leif overrakt en Newline T-shirt påtrykt "maraton nr. 100, 29. marts 2008 Sydskystmaraton". Så en super god dag for Leif.

Vi havde en uheldig episode nede på Hundige Strandvej, hvor en af deltagerne blev påkørt af en bil.

Føreren af bilen overså hjemmевærns politiets tilrettevisninger.

Den påkørte blev kørt på hospitalet med nogle hårde knubs men heldigvis ikke noget alvorligt, Jan Berg tog på hospitalet sammen med, den tilskadekomne kæreste og selv om han var noget forslået var han allerede ved godt mod og ønskede at deltage i næste års løb, så det har vi inviteret ham til og han har meddelt at han kommer.

Vi har i samarbejde med hjemmeværns politiet besluttet at der skal opsættes advarselsskilte der advarer om at der er motionsløb under afvikling og hjemmeværns politiet vil naturligvis være ekstra oppe på tæerne, så vi undgår lignende uheld.

### **Sydvestløbet**

Blev afviklet med 292 deltagere mod 221 året før, så her var der også en pæn fremgang, og her var det dejligt at se, at mange af vores nybegyndere deltog.

Det er glædeligt for trænerne på nybegynderholdene at se den store fremgang, folk får på rimelig kort tids træning.

### **Mosedale Fort Stafet**

Vi blev i starten af 2008 kontaktet af Greve Kommune med henblik på at lave et motionsløb i forbindelse med "Sunde dage i Greve" som skulle afvikles den 22. og 23. august.

Det lød som et absolut godt tiltag og noget vi gerne ville være med i, da vi som klub i Greve derved kunne komme ud til borgerne med hvilke tilbud vi har til at dyrke motion.

Hver Forening ville få en stand stillet til rådighed med mulighed for at lave forskellige indslag.

Efter at have talt tingene igennem blev vi enige om at lave et stafetløb på 4,5 km, hvor der skulle være 4 deltagere på hvert hold, og vores opfordring var, at deltagerne efter endt løb kunne hygge sig med medbragt mad og drikke.

Vi nedsatte et udvalg på 4 som kunne udarbejde en plan for vores deltagelse.

Det blev en stor opgave da det meste materiale skulle opfindes og designes, da vi ikke har lavet noget lignende før.

Vi indgik i et samarbejde med Fitness Club i Hundige hvor vi skulle dele en stand, hvor der bl.a. skulle være mulighed for at få lavet en sundhedstest af sygeplejersker og læger.

Dem har vi heldigvis i foreningen, dejligt med god opbakning.

Kontrakt med Events4u blev indgået om tidtagning, ruten blev lavet og vagtskema for weekenden lagt.

Fredag blev god, det var dejligt vejr og rimelig godt besøgt. Lørdag morgen regnede det voldsomt og blev ved under hele arrangementet og der var kun 10 hold der deltog i stafetløbet, så det var langt fra vores målsætning med 600 deltagere. Men vejret er vi ikke herre over.

Ved vores evaluering kan vi se at tidspunktet for afviklingen af arrangementet ikke var godt valgt, da mange først lige er kommet hjem fra ferie. Arrangementet er i 2009, derfor rykket 14 dage til den 4. september.

Vi er i bestyrelsen enige om at hvis vi skal deltage igen bliver det på et noget lavere blus.

Dog vil jeg rose Greve Kommune for at gøre noget for sundheden i Greve.

Vi er også glade for, at de udgifter der har været, har vi fået dækket fuldt ud af Greve Kommune.

### **Strandparkløbet**

Vi havde en tilbagegang i deltagere, kun 165 deltog dvs. 40 mindre end sidste år.

Det ser ud som om, Strandparkløbet svinger meget i antal, det ene år mange deltagere og året efter færre.

Dog skal her siges, at det store arbejde der var med stafetløbet, gjorde at vi fik nedprioriteret Strandparkløbet, og det vil vi være opmærksomme på i 2009, mere herom under nye tiltag.

### **Tidtagningssystem**

Et tilbagevendende problem er vores tidtagning, derfor har Greve Trim Motionsklub investeret i et

tidtagningssystem.

Vi tror på, at det løser de fleste af de problemer der har været, og vi glæder os meget til at få taget det i brug og blive fortrolig med systemet.

### **Fælles tilmelding**

Som noget nyt har vi haft fælles tilmelding til nogle af de arrangementer vi deltager i såsom Roskilde Parkstafet, Glostrup Parkstafet, DHL og Kvindeløbene.

Det har været virkelig godt, da vi har fået mange flere med, og på den måde lærer man også hinanden bedre at kende på tværs af holdene, så det forsætter vi med i 2009.

### **Løbetræning**

2008 har været et meget flot år for løbedelen af Greve Trim, Leif Skinnerup's maratonhold fik omkring 60 deltagere til første træningspas (dec. 80 deltagere), det er virkelig flot, og Leif yder en stor indsats med at få alle med, da der er megen stor spredning fra de forreste til de bagerste.

Der bliver delt op i hold, der løber i forskellige tempi og distancer, og med en fartholder på hvert hold.

På den måde prøves der at sikre at hver enkelt kommer til at træne i det rigtige tempo og distance.

Efter denne sæson vil vi lave en meget grundig evaluering af træningsforløbet, så vi kan se hvordan det har virket for den enkelte deltager, så vi derved kan sikre os at der ikke opstår unødvendige skader.

Nybegynderholdene var en stor succes, vi startede med et informationsmøde hvor ca. 60 var mødt op, de blev informeret om det 12-ugers træningsprogram, samt givet godt råd om løbesko, løbetøj og generel løbetræning. Der var stor spørgelyst - dette tiltag med informationsmøder er virkelig godt, og det vil vi fortsætte med både for maraton- og nybegynderholdene.

2. april var så første træningsdag og vi blev godt nok lidt overrasket for der mødte 105 deltagere op til første træningspas, så det var meget flot, efter en lille test blev de delt ind på holdene blå, rød og grøn.

Trænere for holdene var Lene, Marianne, Rikke, Claus, Susan og Henrik.

Det er dejligt at se den store begejstring og spænding folk kommer med, mange har ikke prøvet at løbe før, så det er virkelig et stort skridt de tager, og de kan derfor være lidt nervøse for hvad det er de har kastet sig ud i.

Efter det 12-Ugers træningsprogram oprettede vi et hold 8 da vi vurderede at det ikke var muligt for alle at hoppe ind på vores eksisterende hold. Og det var en god ide, da vi derved kunne fastholde 20-25 personer, på grund af at tempoet passede til dem.

Michael Markussen som var startet op 12 uger forinden meldte sig som leder af holdet, og vi vil godt rose dig, Michael for dit gode humør og engagement, du fik så Søs Hall til at hjælpe dig, da det var et stort hold at holde styr på - så meget flot begge to.

Til efterårets begyndertræning mødte der ca. 55 personer op og på samme måde som ved forårets træning, blev de efter en lille test inddelt på hold dog kun 2, rødt og blå hold, Susan og Henrik var trænere for det røde hold og Janni og Kirsten for det blå hold.

Det jeg hører efter at det 12-ugers træningsprogram er gennemført, er stor glæde og benovelse over at de går fra ikke at kunne løbe 50 m til at kunne løbe 5. km uden pauser, på bare 12 ugers træning, ja det taler vist for sig selv.

Vi vil godt rose alle vores nybegyndertrænere for den store opgave i tager på jer, I bliver virkelig udfordret med masser af spørgsmål, og I skal også have en pædagogisk sans for at motivere til, at alle får en succesfyldt oplevelse ud af deres træning, for det er klart at der kommer op og nedture når man starter på noget helt nyt.

På holdene 1 til 7 har vi også haft stor tilgang og det er meget positivt.

Om træningens forløb på holdene synes jeg, det går rigtigt godt, der vil altid være nogle, der har meninger om hvorvidt tempo og hastighed nu er rigtig, især nu hvor alle snart løbet rundt med GPS ure, men efter hvad jeg kan se og høre, holder vi os inden for de tider der er opgivet for de enkelte hold (kan ses og udskrives via vores hjemmeside) - men hele tiden er vi i dialog og opmærksomme på om der er noget der skal ændres eller gøres bedre.

Der bliver løbet mange maraton rundt omkring af Greve Trimmere, Hamburg og Berlin er de foretrukne, vi var 22 af sted til Hamburg og 42 til Berlin, så Greve Trim gør sig også synlige i ulandet.

Tak til Ole Nysom for dit store arbejde med at arrangere turene.

### **Powerwalk**

Powerwalk har haft et svingende deltagerantal gennem året, der møder gennemsnitlig 25-45 op pr. gang.

Til tider er vi oppe på 60 deltagere, der fordeler sig over 6 hold.

Vi havde en stor gruppe af nye på ca. 30. der startede ved begynderopstarten, en del af dem er stadig med.

Der har været deltagelse i Hamburg og Berlin marathon.

Der har været afgang af 1 træner og 1 træner på pause, der er på nuværende tidspunkt ikke udsigt til nye trænere, men det er en opgave vi hele tiden har fokus på.

Trænerstaben har gjort en stor indsats gennem året for at få træningen afviklet så effektivt som muligt.

Nogle gange hvis der mangler trænere, får vi stor hjælp af nogle af deltagerne på holdene, som tager træningen de dage, hvilket vi i trænerstaben sætter stor pris på.

### **Greve Trim Cykelmotion**

Greve Trim Cykelmotion havde en fin sæson i 2008.

Efter vort Heldagsstræf den 24. marts, startede vi tirsdagstræningen den 1. april og kørte en Forårstest den 19. april som indledning på sæsonen, hvor Greve Trim Cykelmotion har haft ryttere med i mange motionsløb i ind- og udland.

Her kan nævnes Skjoldnæsholmløbet, Tøserunden, Vättern Rundan, Ritter Classic, Sjælland Rundt, Sjælland på Tværs, DalaTuren, Tour de Vest, Bastrup Sø Rundt m.fl.

Sidste tirsdagstræning blev kørt den 16. september og sæsonen blev lukket med Greve Trim Cykelmotions Afslutningsløb den 20. september.

Vi fik i 2008 et stort ønske opfyldt: Vort eget klubbetøj, det har gjort os synlige på landevejen - både til træning, men ikke mindst ved deltagelse i løb.

Drømmen blev virkeliggjort ved gode sponsoreres hjælp.

Tak til Cykelgården i Greve, XL-Byg i Køge, Nordea i Greve, ADI-Alarmsystem i Ishøj, VW SCA i Hvidovre og Designgrafik.

Tøjet blev leveret af Ole Ritter Import, der efter italienske leveringsproblemer som et plaster på såret donerede 4 deltagerkort til årets Ritter Classic.

De heldige vindere blev fundet ved lodtrækning blandt rytterne, der havde bestilt tøj.

Siden er der også lavet vinter-klubbetøj indeholdende jakke og lange sorte bukser til 23 ryttere.

Som det fremgår af tallene er vi således 50-55 motionsryttere, hvilket er næsten en fordobling i forhold til sæsonen 2006/07, 5 holdledere er derfor i underkanten, og vi har foreløbig tilmeldt yderligere en rytter -

Jens-Erik Christensen - til DCU-Motions "Kaptajn-kursus" den 17.-18. april i Fredericia.  
I vinterperioden er der to spinninghold, der sveder tirsdag og torsdag hos Fitness ved Portalen.

Vi har haft klub-besøg i det nye år af DCU-motions breddekonulent Bent Skov, den 23. januar.  
Der er desuden planlagt en informationsaften og besøg hos Cykelgården Greve den 2. marts, hvor de erfarne cykelfolk vil øse af deres viden omkring forskellige cykeltyper, udstyr, vedligeholdelse mv.  
2009-sæsonen bliver indledt med vort Heldagstræf den 21. marts og træningen starter tirsdag den 31. marts efter sommertidens ikrafttræden.  
Den årlige Forårstest bliver kørt den 23. maj og som sædvanligt med to distancer.

### **Rulle-Trim**

Rulleskøjtesæsonen i 2008 varede fra 28. april til 8. september.

Når det regner eller er for regnvåd, kan man som bekendt ikke rulle. Måske var der en eller to flere regnvåde mandage end i 2007.

I år kom få helt nye skatere, de fleste af dem løb med hele sæsonen, blev hurtigt gode og blandede sig fint med den "gamle faste" kerne.

Allan Mouritsen blev "indrulleret" som træner, det var godt at få en ny ind.

Allan har taget sig professionelt af både nye og "gamle" skatere på en af mellemruterne.

Sæsonen igennem har han også givet særlig teknik-træning til de, der mødte op en halv time før den almindelige træningstur hver mandag.

Der har været arrangeret et par ture "ud i det blå med ruller på", den ene tur var god - den anden regnede væk!

Speed-holdet har vedholdende interesse og er besat med meget seriøse skatere.

Speed-træner Steen Waarkjær har deltaget i trænerkursus.

I 2008 kunne Greve Trim's Rulleskøjte-"afdeling" fejre 10 års jubilæum.

For at markere det, så medlemmerne kunne mærke det, fik vi af firmaet "Linde N.C. Nielsen" en T-shirt til hvert rulle-medlem. T-shirts'ene er sorte med tryk: "2008 10 år med rulleskøjter".

Berlin Maraton i september var som sædvanlig godt befolket med skatere fra Greve Trim.

For mange er dét et stort mål for sæsonens træning - at få en god / bedre / bedst tid i Berlin. Berlin signalerer også afslutningen på rullesæsonen og turen har derfor også stor social betydning.

Annelise stoppede i september som leder for rulleskøjte-afdelingen.

Jette Rasmussen og Allan Mouritsen overtager i fællesskab jobbet.

Mange tak til Annelise for dit store arbejde du har lagt i at få vores rulle-afdeling til at rulle godt derud af.

### **Gymnastik**

Gymnastik nåede 58 tilmeldte og i snit var vi lidt over 40 hver gang - instruktørerne Anne og Lene står for ledelsen ca. skiftevis med et bredt gymnastikprogram - ca. halvdelen er gengangere fra vore andre aktiviteter, mens den sidste halvdel udelukkende deltager i gymnastikken - noget jeg glæder mig over, da vi med vores gymnastik kan trække medlemmer til.

### **Sponsorer**

Jeg vil godt sige mange tak til alle vores sponsorer for den støtte og opbakning I har givet os i 2008, uden jeres hjælp og støtte ville det være meget svært at drive en forening som vores, med alle de aktiviteter og

arrangementer vi har.

### **Nye Tiltag**

Vi har besluttet at udvide vores Strandparkløb med ½ og helmaraton. Som jeg nævnte tidligere, har vi haft stor tilbagegang i deltagerantallet ved det seneste Strandparkløb.

Når vi selv er ude at deltage i maratons - og her vil jeg nævne Hvalsø Skovmaraton og Newline Løberen Skovmaraton - kan vi se, at de hele tiden forøger deres deltagerantal, hvor det sidst nævnte løb er oppe på lige omkring 1800 deltagere.

Derfor mener vi, der er stor fornuft i at udvide, så vi får mere ud af de ressourcer vi lægger i løbet i forvejen. Dog vil vi skulle være på i længere tid, da det jo tager længere til at afvikle, men da det bliver vores 10. km. rute der skal gennemløbes 2 gange for ½ maraton og 4 gange for helmaraton, kan vi stadigvæk nøjes med 2 depoter.

Så vi glæder os meget til at se hvad det kan udvikle sig til.

### **Bestyrelsesmøder**

Vi har i 2008 afholdt 8 bestyrelsesmøder + møder i de forskellige udvalg.

### **Medlemsantal**

Året medlemstal blev på 705 en fremgang på 237 i forhold til 2007

### **Tak til ....**

Jeg vil slutte med at sige tak til alle vores trænere og til alle der har hjulpet os ved afvikling af vores arrangementer, uden jer kunne det ikke lade sig gøre at få tingene til at lykkes.

Og samtidig tak til bestyrelsen for godt samarbejde.

Steen Jørgensen, formand.