

## Formandens beretning for 2009

- **Nytårskur**

Året 2009 blev på sædvanligvis indledt med vores Nytårskur, aktivitetslisterne blev præsenteret og rammerne for det nye år blev udstukket. Ole Nysom havde igen lavet en god sang som både så lidt bagud og frem i det nye år. Der blev skålet og spist kransekage og indbyrdes talt om, hvad målene var for den nye sæson. Så nu er Greve Trimmerne klar.

- **Generalforsamling**

Generalforsamlingen i februar blev holdt i Greve Borgerhus med deltagelse af 54 medlemmer. Bestyrelsen fremsatte forslag om kontingentforhøjelse på 50 kr. til 150 kr., og da ingen fandt det urimeligt, blev det vedtaget. Janni Andersen var på valg som kasserer, men ønskede ikke genvalg, bestyrelsen foreslog Ole Nysom som kasserer, og han blev valgt for en 2-årig periode.

Annelise Lundstrup, Jan Berg og Niels Kærgaard var også på valg, hvor Niels ønskede genvalg og blev valgt. Til de 2 andre bestyrelsesposter blev Janni Andersen og Claus Gudmondsson valgt. Som 1. og 2. suppleant blev Henrik Dall og Jette Rasmussen valgt.

- **Julefest**

Vi havde både i festudvalget og bestyrelsen haft som udfordring at finde et andet sted at holde årets store julefest, da lokalerne på Hedelyskolen var blevet for små.

Vi er som forening vokset til 800 medlemmer, og derfor ville vi ikke sætte en deltagerbegrænsning på 150 deltagere, da muligheden for at der ville komme mange flere absolut var til stede.

Vi undersøgte mange steder, f.eks. på Greve Gymnasium, men de vil slet ikke have sådanne arrangementer. På Tjørnelyskolen og Gersagerskolen var logistikken ikke god i forhold til køkken, så derfor faldt valget på hal 1 i Greve Idrætscenter.

Deltagerantallet blev på 169, og det var skuffende, da min forventning var mindst 250, men årsagerne til dette kan være mange, stor hal, prisstigning m.v. Selve festen kan, hvis jeg skal give karakter, få et lille 7-tal på den gamle skala. Begrundelsen er, at hallen er stor, når vi kun er 169, belysningen var for dårlig, der var meget koldt, især for pigerne i deres flotte kjoler. Jeg tror, at det var en stor medvirkende årsag til, at stemningen ikke nåede de højder, som vi kender fra Hedelyskolen.

Til gengæld var maden god, men der var lidt omkring logistikken med hensyn til om maden kom ind på de rigtige tidspunkter, og om fadene blev genopfyldt hurtigt nok, så folk ikke kom til at gå forgæves.

Det var første gang, at den nye restauratør havde et så stort arrangement, så stor kredit til Henrik Kongsberg for det.

De punkter jeg har nævnt, er naturligvis med i vores overvejelser om, hvor, vi skal holde den næste julefest, og jeg kan love, at vi gør, hvad vi kan for enten at sørge for, at set-uppet i Hal 1 bliver meget bedre, f.eks. at belysning og temperaturen er, som den skal være, så ingen kommer til at fryse, osv. Eller også at vi kan finde andre lokaler, hvor vi kan være omkring 200 personer.

I festudvalget har Mette Bøgelund og Vivi Larsen valgt at stoppe efter flot arbejde igennem 5 år. Mange tak for jeres indsats.

Nye i festudvalget er Rikke Jensen, Rikke Porsdal og Dorte Jørgensen, så udvalget består af 6 medlemmer med Niels Kærsgaard, Bente Nielsen og Annemette Heller. Sidstnævnte er ny leder af udvalget.

- **Årets motions-arrangementer**

- **Sydvestmaraton, forår**

Det blev et tilløbsstykke med 492 tilmeldinger, så det var igen en fremgang på 132, og året før var fremgangen på 134.

Vi kan se, at den annoncering vi har på Dourun, og den større eksponering vi har ved at komme meget i Sydvesten, med omtale af løbet og vores maratontræning bærer frugt. Samtidig gør vores maraton-ambassadører en stor indsats ved at omtale vores løb, ved alle de løb de selv deltager i, både i Danmark og i udlandet.

Vores nye tidtagningssystem skulle stå sin prøve, systemet bestod af et chipkort og nogle kortlæsere, som var monteret på målslusens stolper. Chippen skulle scannes, når man enten løb i mål eller havde registreret ½-maratontiden.

Det blev desværre ikke så problemfrit, som vi havde håbet, da nogle af deltagerne, især på ½-maraton, løb så stærkt i mål at det var svært at gøre dem opmærksomme på, at de skulle huske at scanne deres chipkort. Nogle

gange kom der andre i mål, som så nåede at scanne deres kort før den foranløbene. Det var uheldigt, da vi så ikke fik den rigtige rækkefølge.

Vi var heldige at se det på kvindernes ½-maraton og kunne derved rette det, ellers havde vi fået den forkerte vinderrækkefølge i top 3.

Vores konklusion er, at til små løb hvor der er under ca. 150 deltagere, som gør det lettere at forklare, hvordan systemet bruges, og dér hvor tiden ikke er så vigtig, kan systemet godt bruges.

Desværre havde vi igen problemer på Hundige Strandvej. Ordenskorps-politiet mødte ikke op som aftalt. Årsagen var, at deres formand var blevet alvorlig syg og ikke havde givet beskeden videre. Næste gang tjekker vi dagen før, om alt er i orden, og beder dem give melding til løbsledelsen på selve dagen, når de er klar på Hundige Strandvej.

Minimaratonruten gav desværre også udfordringer, da der var flere børn, der ikke kunne finde vej, da afmærkningen faldt for meget sammen med afmærkningen til voksenløbet. Derfor er den nye rute til børnene identisk med de voksnes løb indtil Tjørnelyskolen, hvor der vil være en levende post til at vise dem tilbage til stadion, det er virkelig et "indsats-område", vi har fokus på, så børnene og deres forældre kan

føle sig trygge ved at deltage i vores løb

Anmeldelserne på Dourun gav os lidt kritik af de ovennævnte punkter, og det har vi taget til efterretning. Samtidig var der også roser til en flot rute, gode depoter samt til vores hjælpere, som var gode til at opmuntre og servicere.

### **Tidtagning**

Efter løbet stod det os klart, at med så mange deltagere var vi nødt til at finde en anden måde at registrere tiderne, så vi kan undgå, at deltagerne får mistillid til, at vi kan magte at få deres tider registreret rigtigt.

Vi tog kontakt til Events4U, og fik et møde i stand, et positivt møde hvor vi fik klarlagt vores behov nu og i årene fremover samt hvad de kunne tilbyde. Vi har derfor indgået en 3 årig aftale som kan justeres løbende i takt med at vore løb bliver større. I aftalen fik vi samtidig stillet en gratis start og målportal til rådighed og til halv pris et stort ur i målområdet.

Det er vigtigt, at deltagerne til vore løb kan have tillid til, at vi magter at lave så store løb uden at noget går galt

Vi har ved de efterfølgende løb kunne se, at vores strategi har været rigtig mht antal af deltagere, men her om senere.

Kontrakten blev indgået med start til Sydkystløbet og efterfølgende Sydkystmaraton Efterår. Det gik meget fint, og det var en fornøjelse, ikke at have det pres på os med om alting nu klappede med at få registreret tiderne. Samtidig er det også en stor fordel, at deltagerne kan få registreret deres nettotid.

- **Sydkystløbet**

Det blev næsten for spændende, da vejret om fredagen sendte regn ned over Greve i så store mængder, at der flere steder på løberuten stod vand op til knæene. Så lørdag eftermiddag var vi i gang med at finde alternative ruter og få dem opmålt, så vi kunne gennemføre løbet om søndagen.

Søndag strømmede det ind med deltagere, 444 i alt, 152 flere end året før, så også her en dejlig stor fremgang. Der var også 80 børn der deltog, det har vi aldrig prøvet før, så det var dejligt, og vi håber, vi kan fastholde det i 2010.

Der var også mange af vores nybegyndere, der gennemførte deres første motionsløb, og det med stor glæde og tilfredshed, efter de i 12 uger havde knoklet med netop at komme i form til Sydkystløbet. Deres trænere havde gjort et stort stykke arbejde med at opmuntre og støtte dem i, at det godt kan lade sig gøre. Så derfor også stor ros til trænerne for det.

- **Sund i Greve Løbet**

Greve Kommune havde igen kaldt til Sundhedsfestival ved Mosede Fortet, og overskriften var: "Sund og Grøn i Greve".

Det blev en begrænset succes, hvor fredag var den dag, der tiltrak flest festivalgæster, og her er det værd at bemærke, at det er børnehaver og SFO'er, der her udgør den store tilslutning og ganske få Greve Borgere,

og dem der var, havde tilknytning til de teltholdere der var på plads.

Lørdag hvor vi stod for motionsløbet, var der også begrænset tilslutning. 80 deltog i løbet, og når jeg tænker på det arbejde, der bruges på at arrangerer motionsløb, føler jeg, at de ressourcer kan bruges bedre andre steder.

Så anbefalingen til Greve Kommune er, at det er bedre at bruge pengene til noget for de helt unge i Greve, ligesom de førhen har haft med "Børnekultur-uge" i Hedeland.

- **Sydvestmaraton Efterår**

Vi var meget spændte på, hvordan det ville blive modtaget, at vi ændrede navnet på vores gamle traditionsrige Strandparkløb, til Sydvestmaraton Efterår og kobled ½- og helmaraton på vores eksisterende ruter, og desuden børneløb, 5 og 10 km.

3 uger før løbet var tilmeldingen begrænset, og jeg tænkte: "Hold da helt op, var det nu en rigtig beslutning, vi havde truffet". Samtidig havde vi også flyttet starten til Hundige Havn ud for Cafe Mågen, et godt sted at have teltene stående, og til at lave et flot setup for start- og målområdet.

På selve dagen blev den lille bekymring heldigvis hurtig gjort til skamme, det strømmede ind med deltagere, så der var mega travlt med at få eftertilmeldt alle dem, der ønskede at deltage, og vi måtte faktisk afvise et par stykker til sidst, for at vi nogenlunde kunne overholde tidsfristen for at aflevere data til Events4U.

På startlisten stod 508, da løbet blev skudt i gang, så stor glæde hos alle der var med til at arrangere løbet.

Afvikling af løbet gik stort set godt, vi skal have korrigeret lidt omkring depoterne ude på ruten, så der ikke opstår farlige situationer, hvor der er modløb. Vi skal også have en anden mulighed for at få et bad efter løbet, det skal vi nok få på plads til næste gang.

Jeg syntes, vi er ved at få vores setup til virkelig at ligne noget, og som én sagde: "Hold da op, det ligner snart dét, vi ser i udlandet". Så jeg er meget tilfreds med det store arbejde, vores områdeledere og hjælpere gør for Greve Trim Motionsklub.

- **Cannonball maraton**

Er et forholdsvis nyt begreb i Danmark, som i sin enkelthed går ud på at den der arrangerer sørger for en maratonrute og hvor den enkelte selv sørger for provianteringen.

Selve løbet foregår som et socialmaraton med tidsgrupper på 4, 4 ½ og 5 timer som man så booker sig på i forhold til den tid man ønsker at løbe på.

Da flere af vores egne løbere viste interesse for at deltage, arrangerede vi et løb den 5. og 6. december 2009 altså en dobbelt Cannonball, hvor nogle valgte at løbe begge dage og andre "nøjes" med en enkelt

dag. Lørdag var der 17 deltagere og søndag 19 deltagere, så det var en god debut, for Greve Trim Motionsklub, tak til Leif for organisationen og styring af dette nye tiltag.

- **Jule-o-løbet**

Jule-o-løbet har været en fast tradition i mange år, men efter løbet i 2009 har vi i bestyrelsen besluttet, at vi vil lave om på formen i 2010. Tilslutningen til løbet var meget lille, faktisk var det kun halvdelen, der mødte op i forhold til en almindelig træningsdag.

Vi ændrer derfor lidt på konceptet i år, der vil stadigvæk være gløgg og æbleskiver, men selve træningen vil ligne en almindelig træning med mulighed for sjove indslag.

- **Løbetræning (leder Janni Andersen)**

2009 har været et fantastisk år for løbeafdelingen med masser af nye løbere.

Vi startede året med maratont træning med Leif Skinnerup som træner. Også her var der fremgang med ca. 80 fremmødte løbere. Træningen er en kombination af styrkeøvelser, interval samt længere distancer.

Der bliver arbejdet meget med at få alle med, da spredningen er stor. Trods den meget kolde og mørke tid møder folk topmotiveret op og med godt humør.

Vi startede forårssæsonen med intromøde for de nye begynderhold. Vi informerede bl.a. om træningen, skader, tøj osv. Der mødte mange op og spørgelysten var stor. På selv dagen kom der 120 nye løbere, og endnu engang blev vi positivt overrasket over den store tilgang. Kendetegnende hos nye løbere er, at de er forventningsfulde, imødekommende og motiverede, fordi de har taget en beslutning om, nu skal de i gang med at motionere.

Vi oprettede 4 hold med Susan, Henrik, Vibeke, Helle, Steen, Janni, Søs og Dorte som trænere. Det kræver meget af træner teamet på nybegynderholdene, da folk kommer med forskellige ambitioner, spredningen er stor, og det er vigtigt at få alle med. En kæmpe tak for den store indsats der bliver lagt i dette arbejde.

Ved efterårssæsonens start mødte 70 nye løbere op, hvilket også må betragtes som en stor fremgang. Her var trænerne Susan, Willy, Søs, Tina og Christa. Tina og Christa er vores 2 nye løbetrænere, som selv startede op sidste år. Dem er vi stolte af at have fået med i vores træner team.

På vores eksisterende hold 1-8 er der også mange løbere. I december måned besluttede vi at oprette et hold 9, som løber 5 km, idet der var en del, der spurgte efter et hold, hvor der ikke blev løbet så langt. På nuværende tidspunkt er tilslutningen ikke stor, men det skal jo også lige ryktes. Så også her en kæmpe tak til trænerne for deres indsats.

I løbeudvalget bliver der konstant arbejdet på forbedringer, som kommer både trænere og løbere til gode. I oktober måned afholdt vi workshop for alle trænerne med fokus på motivation, målsætning og samarbejde på tværs.

Det sidste nye tiltag er oprettelse af en blog på vores hjemmeside, hvor trænerne kan informere de enkelte hold om næste træningspas, så som distance, statistik, interval, mv.

- **2009 blev et godt år for Greve Trim Cykelmotion (leder Jan Granquist)**

Efter vort Heldagsstræf den 21. marts, startede vi tirsdagstræningen den 31. marts og kørte en Forårstest den 23. maj som indledning på sæsonen, hvor Greve Trim Cykelmotion har haft ryttere med i mange motionsløb i ind- og udland. Vort klubbøj har virkelig lyst op i felterne som en god reklame for Greve Trim Cykelmotion.

Den 23. januar havde vi klubaften med besøg af DCU Motions bredde-konsulent, Bent Skov, og den 2. marts deltog 30 ryttere i en medlemsaften hos vor gode sponsor, Cykelgården, hvor der foruden cykelsnakken blev afviklet en konkurrence på hometrainer. En lignende medlemsaften er planlagt før sæsonstarten i 2010.

Vi har haft deltagere i Skjoldenæsholmløbet, Tøserunden, Vättern Rundan, RitterClassic, Sjælland Rundt, Sjælland på Tværs, Hedeboløbet, DalaTuren, Tour de Vest, Bastrup Sø Rundt m.fl.

Sidste tirsdagstræning blev kørt den 29. september. Afslutningsløbet den 3. oktober druknede desværre i regn og blev aflyst i sidste øjeblik, hvilket dog ikke forhindrede 7 tapre (som ikke led af vandskræk) i alligevel at køre en våd tur.

Cykelafdelingen har stadig tilgang og har nu ca. 70 mere eller mindre aktive deltagere på landevejene. I vinterperioden er der desuden to spinninghold, der har holdt formen ved lige tirsdag og torsdag hos Fitness Club. Denne aktivitet er på grund af firmaets lukning efter årsskiftet flyttet til Fitness World i Waves.

Der har i 2009 været 12 ryttere med motionslicens hos DCU Motion.

Den nye sæson

2010-sæsonen bliver indledt med vort Heldagsstræf den 20. marts og træningen starter tirsdag den 30. marts efter sommertidens ikrafttræden. Den årlige Forårstest bliver kørt den 8. maj og som sædvanlig med 2 distancer.

Træningsplanlægning

Cykelafdelingen sender i april 4 mand på DCU's Kaptajnkursus, således at antallet af holdkaptajner bliver 7 i den kommende sæson. Vi har desuden nedsat et ruteudvalg, der er i gang med at opmåle og planlægge et antal faste ruter af forskellige længde og sværhedsgrad. De også vil blive tilgængelige på hjemmesiden.

Fra den 22.-28. maj skal nogle stykker til Gardasøen for at træne lidt i bakker og bjerge, og der er desuden planlagt et bjergtræningsophold i Harzen fra den 19.-27. juni.

Klubbøj

Der er en ny produktion af cykelbluser i gang, idet der er indgået nye 3-årige sponsoraftaler med Cykelgården og Nordea i Greve, vi i gang med bestillingen som køre over vores hjemmeside.

- **Powerwalk (leder Bente Nielsen)**

Powerwalk har et svingende deltagerantallet gennem året. Der møder gennemsnitlig 25-45 pr. gang, men nogle gange er vi oppe på 60 deltagere. Vi fordeler os over 6 hold. Vi havde en stor gruppe af nye, ca. 30, men desværre er der kun omkring 50 % af de nye, der stadig er aktive. En del vender sikkert tilbage, når foråret kommer.

Flere af vores Power-walkere deltog i vores egne maraton.

Siden sidst har vi fået en ny træner.

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

Vi vil forsøge os med lidt sociale aktiviteter, mindre lette arrangementer et par gange om året, for deltagerne.

- **Rullerne (ledere Jette Rasmussen og Allan Mouritsen)**

Vi har kunne gennemføre undervisning næsten hver mandag, fordi det ikke regner på mandage, næsten ikke. Vi har vist kun haft 2-3 mandage over hele sæsonen, hvor det stod ned. Deltagerantallet er på 25 til 30 pr. aften.

I år har vi ændret lidt på politikken.

På TRIM-hjemmesiden står der, at undervisning kun er for rulleskøjtøbere der som minimum kan bremse.

Dette begrænser tilgangen af medlemmer.

Derfor er der i år blevet indført undervisning for voksne, der er helt nybegyndere, og dét med succes.

Efterfølgende har dem med børn, som enten er deltidsforældre eller hvor den ene part arbejder sent, spurgt til, om de må tage børn med, af den grund, at de ellers ikke kan deltage i undervisningen hver mandag.

Det har vi som prøve sagt ja til, dog vil der ikke være direkte undervisning til børnene, da undervisningen er møntet på voksne. Er der plads og tid, retter vi selvfølgelig på de små.

6-8 nye medlemmer er ikke nogen stor fremgang, men målbart.

Løbere med skade er gået over til rulleskøjteløb, da det ikke belaster med stød op i kroppen på samme måde.

Det store mål for året er Berlin Marathon, som er som en afslutning på sæsonen, og her var vi 17, der deltog.

- **Gymnastik**

Vi er 41 tilmeldte denne sæson, faktisk alle er gengangere fra tidligere år.

Sæsonen er fra sidst i september til april måned.

Der er 2 trænere Anne Pelck og Lene Pejø, som skiftes til at instruere, hvilket giver et varieret program.

Gymnastikken er ganske ordinær motionsgymnastik, hvor der arbejdes alle kroppens muskler en time hver mandag aften.

- **Greve Sport**

Vi har indgået en ny aftale med Greve Sport for 2 år. Aftalen indebærer de samme fordele som hidtil, vi har dog skrevet ind i kontrakten, at der minimum skal være 3 mærker inden for løbesko, samt minimum to mærker inden for løbetøj, så udvalget i Greve Sport bliver større til glæde for vores mange medlemmer.

Greve Sport har nu også fået gang i deres nye løbebånd, så folk kan få testet deres løbestil, så de får de rigtige sko at dyrke motion i.

De nye muligheder for klubbetøj vil også snart kunne købes i Greve Sport.

Af nye tiltag vil der op til vores motionsløb, blive afholdt en "sportsuge" med gode tilbud og indslag.

- **Økonomi**

Vi har en god og sund økonomi i Greve Trim Motionsklub, men vi har et vågent øje på de større udgifter, vi har, når klubben har vokset sig så stor.

Det er bl.a. til uddannelse af trænere og afholdelse af diverse møder, så vi kan klæde dem ordentligt på til den opgave, det er at være træner og samtidig en gulerod til at løfte opgaven.

Samtidig har vi også investeret i bannere og skilte, så vores løb kommer til at fremstå professionelle og vel tilrettelagte.

I bestyrelsen syntes vi forsat at der er for få af vores egne medlemmer der deltager i vore løbarrangementer, især når man tænker på den meget store succes vi har med ½ og helmaraton træningen, hvilket naturligt skulle udmønte sig i stadig stigende tilslutning. Det er vigtigt med denne deltagelse, da det er mange ressourcer vi og ikke mindst Leif anvender på denne specialtræning, så derfor støt op omkring vores løbarrangementer og derved økonomien.



På sponsor siden har vi en udfordring, da de mulige sponsorer naturligvis passer på pengene i den finanscelle situation som Danmark og Verden står i, så vi kan kun opfordre til, hvis i kender en mulig sponsor eller selv har en virksomhed der har mulighed for at støtte op omkring Greve Trim, så henvend jer meget gerne til sponsorudvalget.

### **Conventus**

Ole har haft meget arbejde med at få Conventus til at køre, både med medlemsregistrering, økonomistyring og tilmelding til vores arrangementer.

Der har været mange fejl, hvor administratoren er blevet kontaktet for at få rettet op på fejlene, og vi håber og tror, at børnesygdommene snart er overstået.

### **Nye tiltag**

En af vore løbere Hans Elmer er kommet med et forslag om at lave en "skadeportal", på nettet og efter et møde gik processen i gang. Hans har lavet et stort stykke arbejde med at få siden op at køre, i første omgang er det for vores ½- og helmaraton-træning. Men det er noget, vi vil udvide, hvis vi kan se, det bliver en succes.

Årsag til dette tiltag er, at vi vil have så få skader som muligt, og for at se hvilken effekt vores deltagere har af træningen, og hvor der evt. opstår skader. Derved kan vi rette på træningsprogrammerne og træningen, hvis det er hér årsagen til skaden ligger.

### **Bestyrelsesmøder**

Vi har i 2009 afholdt 11 bestyrelsesmøder + diverse møder i de forskellige udvalg.

### **Medlemstal**

Året medlemstal blev på 796, og det er en fremgang på 91 i forhold til 2008

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 en stor tak til bestyrelsen for godt samarbejde.

Steen Jørgensen, formand.