

Formandens beretning for 2010

Nytårskur

Året 2010 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, til 2011.

Generalforsamling

Generalforsamlingen i februar blev holdt i Greve Borgerhus med deltagelse af 52 medlemmer. Jeg var på valg som formand og blev genvalgt.

Annemette Heller, Bente Nielsen, Lisbeth Jensen og Karsten Luxhøj var ligeledes på valg. Annemette og Bente ønskede genvalg og blev valgt. Til de 2 andre bestyrelsesposter blev Jette Rasmussen og Olav Brusén Barsøe valgt. Som 1. og 2. suppleant blev Michael Markussen og Vibeke Mortensen valgt. Som revisor blev John Højby genvalgt og Freddie Flindt-Hansen blev genvalgt revisorsuppleant.

Julefest

Vi valgte at flytte Julefesten tilbage i de gode lokaler på Hedelyskolen, og det er alle tilfredse med, der er en god atmosfære og stemning som Greve Trimmerne er kendte for. Kejserindens Gryder stod for menuen og de fik mange rosende ord med på vejen for deres flotte arbejde.

I festudvalget har Niels Kjærgaard, Rikke Porsdal og Bente Nielsen valgt at stoppe efter flot arbejde. Mange tak for jeres indsats.

Ny i festudvalget er Ulla Mortensen, så udvalget består af 4 medlemmer med Rikke Jensen, Annemette Heller og Dorte Jørgensen. Sidstnævnte er ny leder af udvalget.

Årets motions-arrangementer

Sydskystmaraton, forår

Vi oplevede for første gang efter vi har taget maraton med, en tilbagegang i deltagere, og vi mener at den hårde vinter har en medvirkende årsag til dette, men 400 er også ganske flot, forberedelsesperioden taget i betragtning. Selve løbet blev afviklet på en meget tilfredsstillende måde. Vi arbejder hele tiden med at optimere vores måde at sætte vores arrangementer op på, så deltagerne oplever et flot start og målområde, samt en god rute med gode depoter, så de kan føle at de har haft en god oplevelse ved at deltage i vores løb. Deltagergebyret på maraton var på kr. 275,- det vurderede vi efterfølgende nok er i overkanten, så vi har valgt at nedsætte deltagergebyret for maraton til kr. 225,-.

Her ligger også med i betragtning at der kommer flere og flere Cannonball's hvor deltagergebyret kun er på 50 til 100 kr.

Sydskystløbet

Sydskystløbet afviklede vi for 35. gang med 313 deltagere, det er ikke tilfredsstillende da det er en tilbagegang på 131, derfor flytter vi datoen for løbet til den 19. juni 2011, samme weekend som i 2009,

hvor der var 444 der deltog.

Et nyt tiltag er at vi vil prøve gennem vores trænere at motivere vores egne medlemmer til at deltage, hvor trænerne tager hånd om holdene, og gøre det til et fælles mål at gennemføre en 5 eller 10 km.

Sydvestmaraton Efterår

Blev en stor succes, med 708 deltagere på startlisten. Vi havde flyttet start/mål ned på stien, som ligger mellem Hundige Havn og vandet, hvor der er et grønt område der passer perfekt til formålet. Det bedste setup, vi har haft indtil dato.

Selve løbet blev afviklet i et perfekt efterårsvejr, hvor solen skinnede, fra en skyfri himmel fra start til slut. Vi er glade for at mange af vores egne medlemmer, bakkede op omkring løbet med deres deltagelse. Der var mange af dem der først startede ved begyndertræningen den 1. september, så det er virkelig flot. Motionsløb.dk havde valgt vores løb, hvor årets mest aktive løber skulle kåres, vi har været meget glade for det samarbejde som har givet god omtale og interesse for løbet.

Martin Bork fra Motionsløb.dk var med til at uddele præmierne til de 3 mest løbene, i periode april til oktober måned, vinderen blev René Hjort med 57 maraton, 2 pladsen gik til Peter Buhr med 49 maraton og 3 pladsen blev Karsten Nielsen med 45 maraton.

Vi er meget tilfreds med det store arbejde, vores områdeledere og hjælpere gør for Greve Trim, for at få arrangementet til at køre meget tilfredsstillende.

Cannonball maraton

Der blev arrangeret mange Cannonball i Greve Trim i 2010 14 i alt. Leif stod for arrangementerne, hvor der var 12 i sommerferie perioden, med mange sjove løbsnavne bla. "send familien i Waves-maraton". Der var samlet 100 der gennemførte de 12 maratons og også en del der var med på enkelte omgange. Den nye trend med at løbe mange maraton er eksploderet i de senere år, og vi har med Leif haft en aktiv mand, hvor både egne ambitioner og Greve Trim er blevet eksponeret godt.

I året 2010 blev der sat mange rekorder inden for maratonløb i Greve Trim. I "Marathon Klub 100 Danmark" er Greve Trim med 4 medlemmer nu den mest repræsenterede klub blandt de 51 medlemmer. Leif Skinnerup med 222 maratonløb, Peter Seider 178, Morten Walter 126 og Johnny Wøldike 123. Alene i året 2010 er de omtalte herrer steget kraftigt op på listen, på grund af deres mange maratonløb.

Leif er nu Danmarks 6. mest løbende maratonløber, Peter nummer 14. Morten nummer 24 og Johnny umiddelbart efter på 26. pladsen. I alt 649 maratonløb til de 4 herrer.

Inden for selve året blev der også sat rekorder i antal maratonløb: Morten 77 maraton i 2010. Leif løb 70 maraton, Peter 54 maraton, Johnny 19 maraton, Hans Elmer 11 maraton.

Endvidere har vi også her en kvinde med: Susanne Schleppegrell med 16 maraton i 2010.

Ovenstående herrer og dame har dermed været ambassadører for Greve Trim og gjort foreningen meget kendt blandt løbere i Danmark og samtidig gjort løbene i Greve kendte.

Leif har valgt at tage en pause fra Greve Trim men jeg håber at vi snart ser ham tilbage både til træning og som arrangør af vores Cannonball's løb.

En masse Trimmere nåede at sætte meget flotte personlige rekorder i hhv. Hamburg og Berlin.

Mange lande har i løbet af året været besøgt af Greve Trim løbere til deres respektive maraton løb: Sverige, Tyskland, Portugal, USA, Sahara, Dubai m.fl..

Så stor synlighed for Greve Trim i ind og udland.

Juleløbet

Jule-løbet har været en fast tradition i mange år, men efter løbet i 2009 besluttede vi i bestyrelsen at lave om på konceptet, tilslutningen til løbet var blevet meget lille, faktisk var det kun halvdelen, der mødte op i forhold til en almindelig træningsdag. Vi ændrede derfor på konceptet, så vi havde en almindelig træning, hvorefter der blev æbleskiver og gløgg når holdene kom hjem fra turen, det blev rigtigt vel modtaget, så det køre vi videre med i 2011.

Løbetræning (leder Janni Andersen)

har igen i år været fantastisk for Greve Trims løbeafdeling med mange glade løbere på alle vores hold. Træner Leif Skinnerup startede året med maratont træning, og igen i år trodsede løberne vejret og den mørke tid 80-90 løbere mødte op. Nogle løber vores eget hel og halv maraton, andre bruger træningen som springbræt til Hamburg- og Copenhagen maraton.

Vi startede ligeledes nybegynderhold i marts og september. Det er en opgave, hvor vi bruger mange ressourcer, da det lægger os meget på sinde at deltagerne får en god start.

Forårssæsonen indledte vi med intromøde, hvor vi informerede om træningen, skader, tøj osv. Der mødte mange op og spørge-lysten var stor. På selve dagen kom ca. 90 nye løbere, forventningsfulde og motiveret. Vi oprettede 3 hold med Susan, Lis, Tina, Birgitte, Christa, Peter og Lotte som trænere.

Ved efterårssæsonens start mødte 60 nye løbere op. Her var trænerne Susan, Lis, Michael Granlund, Tina og Michael Markussen. Det kræver meget af træner teamet på nybegynderholdene, 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.

At vi efterhånden er blevet en stor klub, mærker vi også på vores eksisterende hold 1-9. Her er der mellem 15 til 35 løbere på hvert hold. Vi har fået mange nye trænere, hvilket vi sætter stor pris på. Vi tilstræber at være 2-3 trænere pr. hold, så vi kan aflaste og inspirerer hinanden. Så også her en stor tak til trænerne for deres indsats.

Ud over vores eksisterende hold har vi 60+, som er et hold for den lidt ældre generation, men absolut aktive. De løber 2 gange om ugen og er også engageret mht. sociale arrangementer.

I løbeudvalget bliver der konstant arbejdet på forbedringer, som kommer både trænere og løbere til gode. I oktober måned afholdt vi workshop for alle løbetrænerne. Her havde vi besøg af Claus Hechmann, som selv har dyrket eliteidræt i 20 år og i dag er løbetræner for Sparta. Her blev vi præsenteret for løbetekniske øvelser, som skal gøre os til bedre løbere, dvs. mindske skader og øge løbehastigheden. Disse øvelser er nu implementeret på alle vores hold og benævnes som "Golden Six".

Samtidig arbejder vi meget på, at formidle vores budskab/information ud til løberne. Det gøres ved vores månedlige løbetrænermøde. Løbebloggen er også blevet et godt værktøj til information om vores træningspas.

2010 blev et godt år for Greve Trim Cykelmotion (leder Jan Granquist)

Aktiviteten i Greve Trim Cykelmotion var stor i 2011.

Efter vintertræningen startede vi med

Heldagstræf 20.3.

Sponsorbesøg i Cykelgården 22.3.

Forårstest 8.5.

Træningsophold ved Gardasøen 22.-28.5.

Træningsophold Harzen 12.-27.6.

Vi havde ryttere med i mange motionsløb i ind- og udland, bl.a. i Skjoldenæsholmløbet, Tøserunden, Christianløppet i Sverige, Søen Rundt i Fuglebjerg, Vättern Runden i Sverige, Hedeboløbet, Sjælland Rundt, Sjælland på Tværs og flere andre.

Sidste tirsdagstræning var 21.9.

Afslutningsløbet – et 54 km holdorienteringsløb – havde deltagelse af 28 ryttere 2.10.

Vi har indberettet til DCU Motion, at klubben omfattede 67 ryttere ved udgangen af 2010.

Nu har vi taget hul på Sæson 2011:

Vi får 2 nye holdkaptajner, Michael Emborg og Allan Bugtrup således at vi nu er 10.

Der trænes således:

Tirsdag aften: Normal træning på 6 hold, bl.a. et nyoprettet begynderhold.

Lørdag morgen: Uformel træning på landevej eller vintertræning på MTB

Mandag formiddag: En nyskabelse, 60+-holdet på landevej.

Torsdag aften: En nyskabelse – uformel træning på landevej.

Sponsorer:

Nye trøjer af mærket Bi emme, sponsoreret af

Cykelgården, Nordea og Designgrafik,

Nye, sorte bukser til specialpris 300,- kr. i Cykelgården

Cykelgården: Rabat på 10% på ikke nedsatte varer

Folder: Er opdateret og ligger på nettet.

Sæsonplan: Er opdateret og ligger på nettet.

Hjemmesiden: Bliver løbende opdateret. Tak til web-master Ole Nysom.

Body Bike (leder Ole)

Bodybike - tidligere nævnt spinning nåede efter en turbulent start op på 149 tilmeldte. Bookingstyringen af centeret havde et svigt så vi måtte aflyse et hold, som dog kort efter kom op at stå igen.

Der cykles mandag 1 time, tirsdag 2 timer, torsdag 3 timer og fredag 1 time med 3 instruktører, Palle Frandsen, Emma Laudrup og Antonio Fernandez.

Body Bike 2011

Der satses på samme tider til næste sæson, muligvis en udvidelse, alt efter instruktørmulighederne. Booking af tiderne giver ikke noget problem i den nye sæson.

Powerwalk (leder Bente Nielsen)

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

Vi har flere deltagere med i vores eget marathon arrangement d. 3.4

Siden sidst har vi fået en ny træner og er nu på i alt 8.

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

Vi har været på en dejlig cykeltur til Køge. Igen i år vil vi afholde mindre lette arrangementer så som fælles deltagelse i forskellige løb, lidt hygge ved sommertids begyndelse og slutning samt en hygge cykeltur. I 2011 er det 10 år siden PW gjorde deres indtog i TRIM og det vil vi fejre d. 27.2 med et lille morgen traktement for Pwérne.

Rullerne (ledere Jette Rasmussen og Allan Mouritsen)

For rulleskøjteafdelingen er det vigtigt med tørvej, så der er heftig aktivitet mandag eftermiddag, for at afklare vejr situationen, og så et go via sms, ud til alle at der er rul i dag vi ses ved Greve Gymnasium. Der er trænet godt hele sæsonen, både for motionens skyld og hårdt for dem, der ser frem til Maraton i Berlin. Vores mandags-træningsture er alt fra 0- til 40 km. alt efter niveau.

Maraton i Berlin var en blandet og våd omgang.

Ankom fredag i 25 grader. Spiste ude om aftenen, i det man kalder "Indien summer".

Vågnede op fredag, til en kold gråvejrsdag, som blev brugt til at sidde og se vejrudsigter på "nettet".

Foran Hotellet, på vej ud til startstedet, begyndt det for alvor at regne.

Det silede ned, og en del af os blev enige om, at det ikke var godt for hjulene, ej helle for helbredet.

Så vi var nogle stykker der måtte nøjes med at heppe.

"Valhallen" En iglo-hal, men mest om vinteren:

Så kom Hallen i Hundige, og det er virkeligt godt, så kan vi træne hele året, uanset vejret.

Ja! Det er en åben hal- og temperaturen er som uden for. Dette afskrækkede lidt i starten, men nu træner vi på livet løs, 2 gange om ugen mandag og onsdag 18.30 til 20.00 i alt slags vejr.

Dog kan stærk blæst og snefygning være et problem, men det afskrækker ikke medlemmerne fra, at komme til undervisningen.

Set i betragtning af medlemsantallet for rulleskøjteafdelingen, er et fremmøde på en kold dag, alt mellem 5-15 personer.

Nye medlemmer er det også blevet til. Og senest fra Roskilde hvor det er vores Maratontræning der trækker.

For træning af mindre øvede, er gulvet i Valhallen perfekt, og nybegynderne er glade for underlaget som gør at de lettere kommer igennem den grundlæggende træning.

Så når foråret kommer, er alle veltrænet fitte og mere end klar til den nye sæson.

Gymnastik

Der var 30 tilmeldte sæsonen 2010, faktisk alle er gengangere fra tidligere år.

Sæsonen er fra sidst i september til april måned.

Anne Pelck er træner og Lene Pejð afløser efter behov, hele kroppen bliver arbejdet godt igennem, efter et varieret program.

Medlemsundersøgelse

Medlemsundersøgelsen blev til på baggrund af et ønske om at lære medlemskredsen i Greve Trim bedre at kende. Deres forventninger til medlemskabet af Greve Trim, deres tilfredshed med klubbens nuværende tilbud samt deres ønsker til det fremtidige klubarbejde.

Undersøgelsen er besvaret af 350 af klubbens 700 medlemmer, hvilket giver en svarprocent på 50. Gennemsnitsalderen på de medlemmer som har besvaret spørgeskemaet er 50 år.

Hele 91% kender Greve Trims aftale med Greve Sport, men kun 36% bruger tilbuddet, og 77% kender til vores klubdragt som sælges i Greve Sport, men $\frac{3}{4}$ bruger den ikke. Ud fra besvarelserne er det ikke pris eller farve der er afgørende for at dragten ikke bruges, og på baggrund af denne oplysning vil Greve Trim fokusere på at få klubdragten mere udbredt

Der er efterspørgsel efter en medlemsdatabase, hvilket vi vil undersøge mulighederne for. Vi er opmærksomme på de sikkerhedsmæssige udfordringer der kan komme.

I undersøgelsen er der et stort potentiale blandt medlemmerne til at hjælpe, hvilket vi i fremtiden skal være bedre til at udnytte, da vi har stort brug for mange hjælpere i forbindelse med vores løb som har fået flere deltagere.

Der er også efterspørgsel efter mere styrketræning, hvilket vi allerede har indført med "Golden Six" på alle de nuværende løbehold. Derudover er der styrketræningsøvelser hver onsdag efter træning.

Vi er glade for at der trods alt var 50% der deltog i brugerundersøgelsen, da det er et godt redskab, for den videre proces i Greve Trim.

Stor tak til vores medlem for det store og flotte arbejde med at lave undersøgelsen.

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 større.

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.

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. Derfor vil vi nedsætte et udvalg der kan arbejde med at

udtænke måder, hvordan vi kan tilgodese sponsorerne så de føler og mærker at de får noget for deres sponsorkroner.

Conventus

Oles arbejde med at få Conventus til at køre, er nu kommet langt og fungerer rigtig godt, tilmeldingen foregår også via hjemmesiden til div. arrangementer og det er et godt værktøj, hvor man hele tiden kan trække ud, og se hvordan tilmeldingen går.

Samtidig er vi ved at få en medlemsdatabase op at køre, så det vil være muligt at finde sine klubkammerater via den database.

Nye tiltag

Et ønske fra bestyrelsen og flere medlemmer har længe været et sted vi kunne sige er vores klubhus/base og den mulighed er nu ved at være til stede, jeg har haft møde med GIC.(Claus Madsen centerchef) om en mulig placering af en barak på GIC. område.

Det er imødekommet, stedet for placeringen vil være ved siden af Greve Tennis klubhus. Formålet er at vi som foreningen har et base/klubhus hvor vores trænermøder, bestyrelsesmøder, sammenkomster efter træningsafterne og div. andre arrangementer kan være vores samlingspunkt.

Klubhuset bliver på 97 m2, hvoraf de 65 m2 vil blive et stort mødelokale og de 32 m2 bliver delt op i toiletter og kontor.

Vi har kontakt til Cramo som opstiller barrakker (som man bl.a. kan se ved Sosu. Skolen over ved Greve Kommune). Investeringen fra Greve Trim's side bliver indkøb af Barakker, opsætning på den tildelte plads og indretning af lokalerne.

Bestyrelsesmøder

Vi har i 2010 afholdt 10 bestyrelsesmøder + diverse møder i de forskellige udvalg.

Medlemstal

Året medlemstal blev på 800.

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.