

## **Formandens beretning for 2011**

### **Løbetræning (leder Janni Andersen)**

har igen i år været fantastisk for Greve Trims løbeafdeling med mange glade løbere på alle vores hold. Vi startede året med maratotræning ca. 80-90 mødte op trods en hård vinter. I år havde vi ændret i konceptet således, at træningen var lagt ud på holdene. Denne træningsform medførte mere homogene hold, mindre skader og mange gode tilbagemeldinger, især hold 5 kunne notere sig mange nye løbere. Nogle løbere træner op til vores eget maraton forår, andre bruger træningen som springbræt til Hamburg- eller Copenhagen maraton.

Vi startede nybegynderhold i marts og september. Det er en opgave, hvor vi bruger mange ressourcer, da det ligger 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 spørgelysten var stor. På selve dagen kom ca. 80 nye løbere, forventningsfulde og motiveret. Vi oprettede 3 hold med Susan, Lis, Vibeke, Ole, Bo, Hanna og Jens som trænere.

Ved efterårssæsonens start mødte 60 nye løbere op. Her var trænerne Susan, Lis, Annemette, Jeanne og Rikke. Det kræver meget af trænersteamet 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 fra 15 til 40 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 inspirere 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 men meget aktive generation. De løber 3 gange om ugen og er også engageret mht. sociale arrangementer.

I løbsudvalget bliver der konstant arbejdet på forbedringer, som kommer både trænere og løbere til gode. I september måned afholdt vi workshop for alle løbetrænerne. Her havde vi besøg af Ole Haarbæk fra DGI, emnet var fokus på kvalificeret træning, hvor vi fik mange input til mere varieret træning. 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.

### **Powerwalk (leder Bente Nielsen)**

Powerwalk har haft et svingende deltagertal gennem året. Der møder gennemsnitlig 25-45 pr. gang. Til tider er vi over 60 deltagere. Vi fordeler os over 4 hold.

2011 havde vi ved forår og efterårsopstart ca. 40, som er meget normalt. Det er kun omkring 50 % af de nye der stadig er aktive. En del af dem der falder fra, vender heldigvis tilbage når foråret kommer.

Siden sidst har vi sagt farvel til 3 trænere og er nu på i alt 4,5 og 1 hjælper. (den ½ = kommer kun søndag) Trænerstaben 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 Amager og 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. Arrangementet omkring vores 10 års jubilæum d.27.2.2011 blev fejret efter endt træning, med et fint morgenbord. Der var stor opbakning fra deltagerne, så det var en dejlig hyggeligt morgen og en god måde

at markere jubilæet på.

Vi havde i forbindelse med vores søndagstræninger haft 2 morgenmads arrangementer, hvor dem der har haft lyst har taget morgenmad med og hygget sig sammen bagefter, naturligvis efter vel udført træning. Det vil vi også lave i 2012, da mange syntes det var en rigtig god oplevelse.

### **2011 blev et godt år for Greve Trim Cykelmotion (leder Jan Granquist)**

Efter vintertræningen startede vi den 19. marts med det traditionelle Heldagstræf i Greve Borgerhus og havde derefter sæsonstart den 29. marts. Den årlige Forårs-test blev kørt den 30. april.

Der har været afholdt mindre træningsophold i Italien ved Gardasøen, Riviera di Rimini, samt i Harzen i Tyskland og på Hallandsåsen i Sverige.

Greve Trim Cykelmotion havde ryttere med i mange motionsløb i ind- og udland, bl.a. i

Skjoldenæsholmløbet, Sjælland Rundt, Køge Tours, Tøserunden, Christianloppet i Sverige, Vättern Runden i Sverige, 6-dagars i Sverige, det lokale Hedebo-løbet, Tour de Vest og flere andre.

Den sidste tirsdagstræning fandt sted 20. september og torsdagstræningen, der var en nyskabelse, sluttede den 22. september.

Afslutningsløbet den 1. oktober blev kørt som et 32 km stjerneløb med handicap og havde start og mål i Tune. Der deltog 30 ryttere fordelt på 10 hold. Det blev en succes med strålende solskin og 22 graders varme.

Det blev ved indgangen til 2012 besluttet at droppe medlemskabet af DCU Motion og i stedet satse på medlemskabet af DGI Cykling, hvor Greve Trim Motionsklub i forvejen er medlem.

Erik Larsen og Allan Bugtrup deltog i april 2011 på DCU Motions Kaptajn kursus, således at vi nu er 10 holdkaptajner.

Der er planlagt følgende træningsskema:

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

Torsdag aften: Normal træning, bl.a. med tempokørsel for de hurtige ryttere.

Lørdag morgen: Uformel træning på landevej eller vintertræning på MTB

Mandag formiddag: Nyskabelsen 60+-holdet på landevej fortsætter

Spinning i vinterperioden: Alle ugens hverdage i Greve Idrætscenter

Tak til sponsorerne:

Der blev i 2011 indkøbt nye trøjer af mærket Biemme.

Sponsorerne var igen Cykelgården, Nordea og Designgrafik. Tak til dem!

Sorte kørebukser af mærket Giordana kan købes til specialpris i Cykelgården som desuden giver rabat på 10% på alle ikke-nedsatte varer.

Informationsfolderen: Er opdateret og ligger på nettet.

Sæsonplan 2012: Er opdateret og ligger på nettet.

Hjemmesiden: Bliver flittigt brugt og naturligvis løbende opdateret.

Tak til Ole Nysom, Greve Trims web-master

### **Spinning (leder Ole)**

Spinning sæsonen blev udvidet, så der blev etableret 13 hold, med 4 instruktører.

Tilmeldingen er gået næsten som forventet, især via nogle mailtilbud og megen propaganda hen ad

vejen. Der er d.d. tilmeldt 233, inklusiv 34 dobbelttimer, altså 199 brugere, hvilket giver et snit på ca. 18 deltager pr. hold, hvor der er 24 cykler til rådighed.

Vi blev lovet og betalte for et pulstagningsystem, Activio blev etableret, det kom dog ikke denne sæson, og om vi vil komme til at bruge det er usikkert, da det kræver tilpasning af den enkelte bruger, meget styring af instruktøren og tilsvarende tidsforbrug samt måske er interessen ikke den store.

Videre har der været lidt problemer med hvordan lokalet og cyklerne, skal afleveres og det arbejder vi på løse, så vi får et godt samarbejde mellem GIF og Greve Trim.

-----  
Den nye sæson er ved at blive forberedt, og vil køre nogenlunde som nu, dog med lidt færre time og tidsjustering.

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

Vi startede stille og roligt op i midten af april med nogle korte hygge ture, og startede så rigtigt op den første mandag i maj som vi plejer.

Der var pæn tilslutning fra både gamle rullerne og nye som fortrinsvis kommer for, at få den gode begynderundervisning vi har den første halve time hver gang. Desværre har vi ikke rigtig held og dygtighed til at fastholde de nye i hele sæsonen, da de stopper når bremse og den korrekte rulle teknik så småt er lært.

Vi er dog stadig en god flok som træner frem til BERLIN maraton i september og igen i 2011 var der deltagelse af ca. 15 rullerne som klarede det med flotte tider på trods af flere styrt undervejs. I vinterperioden har vi, nu for andet år, mulighed for at holde teknikken ved lige indendørs i Valhallen.

### **Gymnastik (Anne Pelck og Ole Nysom)**

Gymnastik har 22 tilmeldt denne sæson – det er blandet gymnastik, strækøvelser, effekt osv. Gymnastikkens svage side er at det er de samme personer der kommer år efter år, med et mindre frafald hvert år. Der mangler nye deltagere.

#### **Tøj træner**

Vi har fra bestyrelsens side valgt at give vores trænere tøj, så vi har en ensartet profil så de er let genkendelige, i forhold til alle de nye medlemmer der kommer til klubben. Samtidig er det også en stor anderkendelse for det arbejde, vores trænere lægger i deres opgave som trænere i Greve Trim.

### **Årets motions-arrangementer**

#### **Sydkystmaraton, forår**

Vi oplevede en meget stor fremgang i deltagerantal til vores løb. Der var 661 tilmeldte, så vi ser med stor tilfredshed på, at det var en rigtig beslutning at tage 5 og 10 km med på distance mulighederne for dette løb. Det gør at flere af vores egne medlemmer får lyst til at deltage, da bredden i vores klub netop løber 5 og 10 km. Tilmeldte på 5 og 10 km distancerne var 42 for 5 km og 99 for 10 km. Samtidig ser vi også at ½ maraton trækker flere og flere deltagere, så også her en dejlig udvikling.

#### **Sydkystløbet**

Sydskystløbet afviklede vi for 36. gang med 296 deltagere, det er ikke tilfredsstillende da det er en tilbagegang for andet år i træk. Vi syntes at vi med omtale i Sydskysten og med bannere på løbe siderne, gør meget for at tiltrække deltagere til løbet, men det giver ikke det ønskede resultat. Derfor har vi i bestyrelsen besluttet at stoppe med Sydskystløbet, da det er mange ressourcer vi bruger, både fra bestyrelsens side samt fra alle vores hjælpere, til at få arrangementet til at køre på en tilfredsstillende måde. Vi har brug for mange hjælpere til vores arrangementer, det skal vi forsat have og set i lyset af det, tror vi det er den rigtige beslutning vi har taget.

### **Sydskystmaraton Efterår**

Blev en stor succes med 862 tilmeldte, det er det største antal deltagere vi har haft, så det var en virkelig god dag for Greve Trim. Det giver udfordringer, at få alle ting til at klappe, med opsætning af start/målområdet, udlevering af startnumre og eftertilmeldinger, som der kommer mange af, depoter der skal gøres klar, vejvisere til ruten og til at cykle foran på de forskellige distancer, bagage opbevaring osv. En kæmpe opgave som alle vores hjælpere på fortrinlig vis er med til at løfte. Vi havde denne gang fået lavet beslag til at holde alle de flotte henvisningsskilte, så alt så flot ud og samtidig hjalp deltagerne til at kunne orientere sig i området.

Vi har investeret en del penge i skilte og telte, for at få vores set up til at fremstå professionelt og indbydende for vores deltagere. Det tror vi er en medvirkende årsag til, at mange har lyst til at deltage i løbet. Vi har stadigvæk ting der skal bedre på plads, som vi får viden om både fra vores hjælpere og ved egne iagttagelser, så der arbejdes videre med de forskellige processer.

### **Maraton/Cannonball maraton**

I 2011 blev der sat mange rekorder inden for maratonløb i Greve Trim.

Mange Trimmere nåede at sætte meget flotte personlige rekorder i hhv. Hamburg, København og Berlin. I "Marathon Klub 100 Danmark" er Greve Trim med 3 medlemmer godt repræsenteret blandt de 66 medlemmer. Peter Seider 202, Johnny Wøldike 140, Morten Walter 128.

På damesiden har Britta Karlsson 87 og Susanne Schleppegrell 77

Ovenstående herrer og damer har dermed været ambassadører for Greve Trim og gjort foreningen meget kendt blandt løbere i Danmark og samtidig gjort løbene i Greve kendte. I 2011 blev der arrangeret 2 Cannonball maraton i Greve Trim.

### **Juleløbet**

Den nye tradition med at man først er ude på sin træningstur og derefter kommer hjem til gløgg og æbleskiver, er et hit blandt medlemmerne. Dejligt at se, at man giver sig tid til at hygge på holdene.

### **Nytårskur**

Året 2011 blev på sædvanligvis indledt med vores Nytårskur: Aktivitetslisterne blev præsenteret og rammerne for det nye år blev udstukket. Birgitte fra hold 3 havde denne gang lavet sangen som der blev sunget godt igennem til. Der blev skålet og spist kransekage og indbyrdes talt om, hvad målene er for den nye sæson. Så nu er Greve Trimmerne klar, til 2012.

## **Sommer grill arrangement**

Vi prøvede på opfordring at arrangere et grillarrangement i Greve Strand Sport cafe, det havde en svær start, da deltagerantallet var på ca. 50 og vi havde forventet os en noget større deltagelse. Dem der var der fik først en god løbeoplevelse, hvor man blev testet på, om man var god til at time sin hastighed og efter et velfortjent bad, var der spisning og hygge.

Tak til Stine og Jeanne for at tage opgaven på jer.

## **Julefest**

Julefesten blev holdt 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. Vi har i bestyrelsen besluttet at vi forsætter i Hedelyskolens lokaler, da det passer fint med de 168 personer der er plads til, i forhold til dem der ønsker at deltage i festen.

## **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 finansielle situation som Danmark og Verden står i. Vi er meget afhængige af succes ved vores Sydkystmaraton, da det er her at overskuddet i Greve Trim tilvejebringes, så derfor vil vi fremsætte forslag om kontingent stigning på kr. 50,- så vi ikke er så presset af succes ved vores løb, da vejret har stor indflydelse på hvor stor deltagelsen er til Sydkystmaraton.

## **Klubhus**

Vores ønske om et klubhus i GIC har svære vilkår til dels på grund af at Centerleder Claus Madsen fratrådte sin stilling og på grund af GIC's svære økonomi. Aftale var lavet med Claus og det viser sig at han ikke overholdte de regler der er mellem forvaltningen og hans virke, så hele proceduren om beskrivelse af projektet og godkendelse af sagen i brugerrådet skulle gå om.

Vi er nu i den situation at vores sag kommer op i Kultur og Fritidsudvalget, inden for den næste måned, vi afventer spændt hvad udvalget kommer frem til? For mig ser det ud til at man fra Greve Kommunes side ikke har så travlt med, at få behandlet vores sag, netop i forhold til underskuddet på kr. 555.000 i GIC. Jeg vil dog nævne at vi har stor opbakning i brugerrådet til vores projekt og fra GIF, som vil prøve at hjælpe os så godt som muligt, i forhold til at få lokaler at være i.

Mellembbygningen mellem de nye og gamle haller har været længe undervejs, men ser ud til at kommer i gang i starten af 2013, der kunne også være muligheder for klublokaler, derfor er det spændende hvad udvalget melder ud med.

## **Nye tiltag**

Vi har indgået en aftale med Snow Fun Ski & Run i Roskilde og Craft som indebærer, at vores medlemmer

får procenter på udvalgte vare i butikken, (løbesko, Craft løbetøj) samtidig er de eksperter på vejledning ved køb af løbesko og i at lave specielle indlæg, hvis der skulle være et problem, med en skade eller lign. Der vil blive arrangeret en aften hvor Snow Fun vil komme og præsentere sig og hvor Heine fra Craft samtidig vil være til stede for at fortælle om løbetøj, og de unikke muligheder Craft løbetøj kan tilbyde. Samtidig vil de være repræsenteret ved Sydkystmaraton, med tilbud og præsentation af tøj og sko.

### **Bestyrelsesmøder**

Vi har i 2011 afholdt 10 bestyrelsesmøder + diverse møder i de forskellige udvalg.

### **Medlemstal**

Året medlemstal blev på 877.

### **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, samt til alle vores udvalg, festudvalget, løbetræningsudvalget, arrangementsudvalget og Power Walk udvalget, for jeres flotte arbejde for Greve Trim, 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.