

Formandens beretning for 2012

Årets motions-arrangementer

Sydvestmaraton, forår

Vi oplevede igen en stor fremgang i deltagerantallet til vores forårsløb. Der var 775 tilmeldte og det var 114 mere end sidste år. Samtidig ser vi også at ½ maraton trækker flere og flere deltagere, så også her en dejlig udvikling. Maraton 138, ½ maraton 376,

10 km. 116, 5 km. 87, minimaraton 58. Rammerne omkring løbet var det bedste vi har haft indtil dato, vores telte står virkelig godt, flotte henvisningsskilte, så alle kan se hvor man skal afhente start numre og hvor man skal eftertilmelde sig osv. Stadion stod flot med flagbannere fra vores sponsorer og en ekstra portal fra Snow Fun, lige når man kom ind på stadion, noget som er med til at give løbet et flot udstillingsvindue og give det en ekstra tand i forhold til alle de små Cannonballs der bliver afholdt rundt omkring.

Sydvestmaraton Efterår

Løbet blev en rimelig succes med 815 tilmeldte, en lille tilbagegang på 47, som vi giver det dårlige vejr skylden for. Der var også færre eftertilmeldinger og det er netop fordi, folk bliver hjemme når vejret er dårligt. Det var på 5 km og ¼ maraton vi havde tilbagegangen og det er her, de lokale oftest deltager og bliver hjemme når betingelserne ikke er så gode vejrmæssigt. Her var opsætningen også meget flot og det grønne område passer virkelig godt til vores efterårsløb. Der var dog en lille udfordring, da den ene bro skulle repareres, og derfor ikke kunne benyttes. Derfor måtte minimaraton og 5 km løbe frem og tilbage og det gik, selvom det absolut ikke var tilfredsstillende, men nu er begge broer lavet, så det kommer vi ikke ud for foreløbigt.

For begge løb gælder, at vores hjælpere yder en fantastisk flot indsats, med at sætte alle tingene op og afvikle løbene på en meget positiv måde. Vi får mange rosende ord med på vejen. Alle vores hjælpere hepper og hjælper deltagerne med at få en god oplevelse.

Maraton/Cannonball maraton

I 2012 blev der sat mange rekorder inden for maratonløb i Greve Trim.

Mange Trimmere nåede at sætte meget flotte personlige rekorder i København og Berlin.

I "Marathon Klub 100 Danmark" er Greve Trim godt repræsenteret med 6 medlemmer blandt de 91. Det er 3 mere end sidste år. Jeg havde selv den store oplevelse, at løbe maraton nr. 100. Bestyrelsen og rigtig mange medlemmer havde i den anledning arrangeret en stor overraskelse for mig i Strandparken. Mange, mange tak for det.

Følgende medlemmer af Greve Trim er nu i klub 100:

Peter Seider 226, Johnny Wøldike 161, Morten Walter 135, Ulrik Brun 108, Steen Jørgensen 103, Susanne Schleppegrell 100

Juleløbet

Traditionen 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, også selv om vejret var meget dårligt.

Nytårskur

Året blev, på sædvanligvis, indledt med vores Nytårskur hvor mange medlemmer var mødt frem for at

ønske hinanden et godt nytår og et rigtigt godt motions år. Der blev skålet og spist kranssekage samt sunget en lille sang. Så nu er Greve Trimmerne klar til 2013.

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 denne gang var der lidt utilfredshed med maden. Der manglede grøntsager og kød på anden omgang, så det skal rettes til næste gang. Musikken var lagt i hænderne på Dance'n Fun og det gik godt. Tak til festudvalget for et flot arbejde.

Løbetræning (leder Janni Andersen)

2012 har igen været fantastisk for Greve Trims løbeafdeling med mange glade løbere på alle vores hold. Vi startede året med maratontræning. Ca. 75 mødte op trods en hård vinter. Træningen er baseret på, at holdene træner op til vores eget maratonløb hvor man løber en ½ maraton. Herefter er der mulighed for at bruge 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 spørge-lysten var stor. På selve dagen kom ca. 80 nye løbere, forventningsfulde og motiverede. Vi oprettede 3 hold med Susan, Lis, Ole, Beth, Jens, Lotte, Dorte og Iben som trænere.

Ved efterårssæsonens start mødte 70 nye løbere op. Her var trænerne Susan, Lis, Claus og Susanne. Det kræver meget af trænerteamet 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 og 40 løbere på hvert hold. Især hold 1 har noteret stor fremgang. 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. Vi er ca. 30 trænere som dækker alle holdene. 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 absolut 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 marts måned afholdte vi førstehjælpskursus for alle løbetrænerne. I april var der løbeevent med fokus på intervaltræning 10-20-30, og efterfølgende er der oprettet et hold om fredagen som udfører disse intervaller.

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 og den bruges flittigt.

Powerwalk (leder Bente Nielsen)

2012 bød på endnu et år med tilgang af ca. 40 ved opstarten forår og efterår. Som normalt er det kun omkring 50 % af de nye der stadig er aktive. En del af dem der falder fra, vender tilbage når foråret kommer.

Powerwalk har haft et svingende deltagerantal gennem året. Der møder gennemsnitlig 25-45 pr. gang, afhængigt af hvordan vejret er den pågældende dag. Til tider er der over 60 deltagere, i de gode vejrmæssige perioder. Vi fordeler os over 4 hold.

Trænerstaben yder en stor indsats igennem året for at få træningen afviklet så effektivt som muligt. Vi har afholdt forskellige sociale aktiviteter igennem året, så som cykeltur og morgenhygge. Der har været stor interesse og god opbakning ved aktiviteterne og vi vil i 2013 gentage samme form for sociale aktiviteter.

Greve Trim Cykelmotion (leder Jan Granquist)

2012 blev igen et fint år for Greve Trim Cykelmotion, som nu har ca. 80 mere eller mindre aktive motionsryttere, og der kommer stadig flere til.

Efter vintertræningen startede vi den 17. marts med det traditionelle Heldagstræf i Greve Borgerhus og havde derefter sæsonstart den 27. marts. Den årlige Forårstest blev kørt den 28. april.

Greve Trim Cykelmotion havde ryttere med i mange motionsløb i ind- og udland, bl.a. i Isstjerneløbet for mountainbike i Hedeland, Skjoldenæsholmløbet, Sjælland Rundt, Køge Tours, Tøserunden, Vättern Runden i Sverige, Fra-Kyst-til-Kyst i Italien, det lokale Hedeboløbet, Bornholm Rundt, Stevns Rundt, Tour de Vest og mange andre.

De sidste ordinære tirsdags- og torsdags træningspas fandt sted 18. og 20. september og vores "Efterårsklassiker" den 29. september, blev kørt som et 32 km stjerneløb med handicap. Løbet havde start og mål i Tune, og der deltog 36 ryttere fordelt på 12 hold som – til trods for øsregn og punkteringer – havde et fint løb med god stemning.

Vinteren igennem har spinningcyklerne været flittigt i brug i Greve Idrætscenter og lørdagstræningen har været velbesøgt, selvom is og sne i en lang periode har lagt en dæmper på udfoldelserne. Alle glæder sig nu til for alvor at komme på landvejen igen.

Træningen

2013-sæsonen er planlagt og bliver afviklet med 10 holdkaptajner. Tirsdag aften: Normal træning på op til 6 hold, bl.a. et nyoprettet begynderhold. Torsdag aften: Træning med tempokørsel for de hurtige ryttere. Lørdag morgen: Uformel træning på landevej eller vintertræning på MTB. Mandag formiddag: 60+-holdet mødes igen den 8. april. Spinning i vinterperioden: Alle ugens hverdage i Greve Idrætscenter. I samarbejde med DGI Midt- og Vestsjælland er der planlagt et fremstød med såkaldt åbne træninger, hvor alle kan deltage og opleve glæden ved at være motionsrytter i Greve Trim. De åbne træninger vil blive afviklet i forbindelse med 3 på hinandenfølgende tisdags træninger her i foråret og vil blive annonceret lokalt, når datoerne er fastlagt. Der er endvidere planlagt et træningsophold på Hallandsåsen i Sverige fra 17.-20. maj.

Klubtøjet

Der er planlagt indkøb af vort nye flotte cykeltøj bestående af trøjer med korte eller lange ærmer, vindvest, korte cykelbukser og lange tights. I den anledning vil vi gerne takke Cykelgården, Nordea i Greve og Tømrerfirmaet Sten Jensen, som alle har tegnet et nyt 3-årigt sponsorat. De er med til at gøre det muligt for rytterne at købe tøjet til en fornuftig pris, Klubtøjet lyser op i feltet på landvejen under træning og til løb, når vi repræsenterer Greve Trim Cykelmotion. Vi ser frem til et godt samarbejde.

Information

Informationsfolderen er nu opdateret og ligger på hjemmesiden. Det samme gør Sæsonplan 2013, der løbende bliver opdateret. Hjemmesiden bliver flittigt brugt med løbende informationer om de forskellige hold, og der arbejdes på en løsning, hvor man kan udveksle information om deltagelse i motionsløb, fællestræningsophold o.lign.

- Vi ses på landvejen!

Spinning (leder Ole Nysom)

Spinningsæsonen har denne sæson været den hidtil bedst organiserede og belægningsmæssigt også

optimal. Der er dog stadig visse dage der er populære og andre ikke så populære. Især onsdag, hvor vi samtidig har anden træning, kunne godt være bedre belagt. Fredagsholdet var heller ikke så godt belagt, men da timen efter var Senior Sports, som også godt kunne bruge flere deltagere, besluttede vi at lægge holdene sammen og dele instruktøren. Det er glædeligt, at vi har fået mange triatleter og cykelfolk udefra blandt deltagerne, det mener jeg er mund til mund metoden der virker her. Vore entusiastiske instruktører er meget populære, selvom de hver især har forskellige programmer. Alt taget i betragtning, så fungerer det nogenlunde med lokale og cyklerne. Lokalet lider under plads til omklædning, der er plads til 10, men ved skift er der 25 der skal ind og 25 der skal ud, hvilket giver problemer. Ligesådan er mange cykler af ældre dato og kunne trænge til lidt service. Der klages over, at bremserne er svære at justere helt på millimeter. Vi nåede op på 191 tilmeldte – på 10 hold.

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 med både alle de gamle rullere 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 hele sæsonen, da de stopper når bremse og den korrekte rulleteknik så småt er lært. Vi er dog stadig en god flok som træner frem til BERLIN maraton i september og igen i 2012 var der deltagelse af ca. 15 rullere som klarede det med flotte tider på trods af flere styrt undervejs. I vinterperioden har vi nu på andet år, mulighed for at holde teknikken ved lige indendørs i Valhallen.

Trænertøj

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

Økonomi

Vi har en god og sund økonomi i Greve Trim Motionsklub, hvor kontingentet fra medlemmerne stort set dække de samlede udgifter og overskuddet fra Sydkystmaraton Forår og Efterår, på omkring kr.100.000 gør, at vi har et flot overskud. Derfor er vi også meget glade for, at vi har den succes som vi har med Sydkystmaraton, så vi kan blive ved med at have et lavt kontingent for vores medlemmer, og det ikke er kontingentet der afgør om man vil træne hos os.

Klubhus

Planerne om at få et klubhus ved at købe skurvogne og bygge dem sammen, viste sig ikke at kunne lade sig gøre. Greve Kommune stillede så store krav til isolering og opvarmning med naturgas, at de ældre skurvogne ikke ville kunne leve op til de store krav. Derfor har vi indtil videre valgt at sætte den mulighed i bero. En anden mulighed, som der bliver arbejdet på, er et uudnyttet rum over kontorerne på 2. sal i GIC. Det er ca. 80 m² og vil koste ca. 550.000 kr. at gøre brugbart, da der skal laves gulv, vægge, loft samt isættes vinduer. Pengene til at lave lokalet håber jeg meget på kan findes i teknik og miljøudvalget i Greve Kommune, hvor formanden for GIF bl.a. sidder, og han ser meget positivt indstillet.

Snow Fun Ski & Run

Vores aftale med Snow Fun Ski & Run har nu løbet et år og det har været et år, hvor vi har arbejdet på at finde ud af hvordan vores klubbetøj skulle se ud, og det har været en svær proces. Nu er det dog endelig lykkedes og vi glæder os meget til, at vi fra den 5. marts kan sælge t-shirten. Resten af tøjet kan

formodentlig købes fra midten af april. Der vil samtidig være styr på hvilke produkter, der skal indgå på bestillingssedlen og hvad Snow Fun skal have på deres lager.

Jeg håber meget på, at 2013 vil vise at vi også kan få tøj-samarbejdet til at køre på en rigtig god måde til glæde for vores medlemmer. Mit indtryk er, at selve skodelen kører rigtigt godt. Mange er virkelig tilfredse med den grundige vejledning man får af Jørgen og hans personale ved køb af løbesko. Det fås vist ikke meget bedre andre steder.

Nye tiltag

Vi afholder i øjeblikket møder med Greve Atletik, i forhold til at lave et samarbejde om at starte løbetræning op for unge op i aldersgruppen 15 til 18 år. Vi er flere gange blevet opfordret til at lave løbetræning netop for denne aldersgruppe, både af vores egne helt unge medlemmer, som gerne vil løbe med nogle i deres egen aldersgruppe, samt forældre der løber hos os og har børn i den alder. Vi har nedsat et udvalg bestående af Michael Markussen og Steen Jensen som sammen med et udvalg fra Greve Atletik, skal arbejde videre med de endelige planer for, hvordan det kan føres ud i livet.

Bestyrelsesmøder

Vi har i 2012 afholdt 9 bestyrelsesmøder + diverse møder i de forskellige udvalg.

Medlemstal

Årets medlemstal blev på 937.

Tak til...

Jeg vil slutte med at sige tak til alle vores trænere, og til alle der har hjulpet os med 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.