

Formandens beretning for 2013

Årets motions-arrangementer

Sydvestmaraton, forår

Vi oplevede igen succes med fremgang i deltagerantallet på 822, det var 47 flere end året før, optakten var også god med god presseomtale, både af at Jan Schrøder La Caille (også kaldet maratondribleren) der ville forsøge at slå verdensrekorden i at dribble med en fodbold, og at Anette Fredskov der var i gang med sit projekt om at løbe 366 maraton på 365 dage, så det er virkelig noget der skaber omtale både før og efter løbet. Det lykkedes Jan at slå verdensrekorden og komme i Guinness World Rekord. Selve løbet blev afviklet på en meget tilfredsstillende måde, trods den bidende forårs kulde. Vi vil rette en stor tak til vores hovedsponsorer Zenit Consult, Snow Fun og Craft, uden deres store støtte med medaljer, vinderpræmier og lodtrækningspræmier kunne det ikke lade sig gøre.

Sydvestmaraton Efterår

Blev en stor succes med 964 tilmeldte, 149 flere end 2012, så det er vi meget glade for ikke mindst set i forhold til at det igen var meget dårligt vejr. I den forbindelse fik vi en meget dårlig oplevelse, da vi kom ned i Strandparken, et af vores nye store telte var blæst omkuld med store skader på teltstængerne, så de ikke kunne bruges. Vi fik hurtigt taget en beslutning om at bruge de gamle telte, og få det ødelagte telt pakket væk, dejligt at vores hjælpere her virkelig gik til den, så vi hurtigt fik det hele sat op så det dannede de gode rammer som vi efterhånden er kendte for.

Jeg tror ikke der var nogle udefra der opdagede, at der havde været heftig aktivitet med at få det hele på plads.

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 over hjælpernes måde at heppe og hjælpe deltagerne med at bevare gejsten.

Jeg har haft mange overvejelser om der kunne findes andre datoer for at holde vores 2 løb, men det er simpelt ikke muligt da alle de andre store løb ligger i de måneder hvor vi gerne ville rykke hen, så vi må leve med vejret.

Maraton/Cannonball maraton

I 2013 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 med 8 medlemmer den klub der er klart bedst repræsenteret blandt de 126 medlemmer, det er 2 mere end sidste år.

Ved Sydvestmaraton Forår vil Jakob Centervall også komme i Klub 100.

Følgende medlemmer af Greve Trim er nu i klub 100.

Peter Seider 236, Morten Walter 204, Johnny Wøldike 180, Henrik Granlund 113, Steen Jørgensen 108, Per Ejdorf 105, Brian Greve Rasmussen 103, Susanne Schleppegrell 100

Trimmerne er også blevet en del af Ironman, det er virkelig blevet op i tiden at udfordre sig endnu mere "end blot at løbe et maraton" ved at deltage i KMD Ironman Copenhagen, der havde vi Michael Rosendal (9.34.17), Jan Berg (9.54.09) Tim Kjær-Hansen (10.03.13) Søren Gulbrant (10.25.38), Rafael Dias (11.53.46) med, det var ganske imponerende tider der blev præsteret, her er der et godt samarbejde med Karlslunde Tri, hvor der bliver svømmet og cyklet, så vi er meget tilfredse med det samarbejde, der er ingen grund til

at vi begynder at specialisere os i Tri træning når vi har Karlslunde ganske få kilometer fra Greve.

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 kransekage. Så nu er Greve Trimmerne klar, til 2014.

Sommerfest

Mange medlemmer har i flere år efterlyst en sommerfest i Greve Trim, der blev lavet et udvalg bestående af medlemmer fra Greve Trim og Henrik Berthelsen fra bestyrelsen, det blev en virkelig god fest, hvor der var åbent hus for alle mellem kl. 17.00 og 19.00, og derefter var der spisning for alle dem der var tilmeldt til dette. Så der vil også være sommerfest i 2014.

20. juni. Tak til udvalget for flot arbejde.

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. Strøby Egede Selskabslokaler stod for maden og det klarede de rigtigt flot. Musikken var lagt i hænderne på Diskotek og set ud fra dansegulvet var der stor tilfredshed med det. Festudvalget havde gode indslag med Greve Trims upcoming som er the Power Bunnies, de har virkelig gjort god reklame for Greve Trim ved at deltage i mange løb, og hvor det at have det sjovt har meget høj prioritet, og derved understøtter grundstenen i Greve Trim, med at få en masse motion og hvor glæden er fuldt tilstede.. Der var dresscode med den festligste røde detalje og her gik præmien til Lis Pedersen. Tak til fest udvalget for at skabe en god julefest.

Løbetræning (leder Janni Andersen)

2013 har igen i år været fantastisk for Greve Trims løbeafdeling med mange glade løbere på alle vores hold. Vi startede året med maratont træning ca. 75 mødte op trods en hård vinter. Træningen er baseret på at holdene træner op til vores eget maratonløb, hvor man her 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 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 spørgelysten var stor. På selve dagen kom ca. 80 nye løbere, forventningsfulde og motiveret. Vi oprettede 3 hold: Blåt hold Susan og Lis, gult hold Claus, Christina og Jens, rødt hold Vibeke, Helle og Steen som trænere.

Ved efterårssæsonens start mødte 60 nye løbere op. Her var trænerne på blåt hold Susan, Lis og Anders, og grønt hold Christina, Frank og Tanja. 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 40 løbere på hvert hold, hold 5 præsterede én aften at være 63 løbere. 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 generation, men absolut aktive. De løber 3 gange om ugen og er også engageret mht. sociale arrangementer.

I løbsudvalget bliver der konstant arbejdet på forbedringer og nye tiltag, som kommer både trænere og løbere til gode. I april måned afholdte vi workshop med fokus på idrætspsykolog for alle løbetrænere. I påsken afholdte vi et "påskeløb" og i september et løbeevent " Mindful Running". Hold 6 har indført cirkeltræning hvor alle løberne er velkomne, denne aktivitet foregår om foråret/sommer. Derudover har vi haft 2 morgenmads after run, og d. 2. onsdag i hver måned er der fællesspisning i Greve Hallen

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

Så det har været et godt år i løbeafdelingen.

Powerwalk (leder Bente Nielsen)

2013 bød på et godt år med tilgang på ca. 50 ved opstarten forår og efterår. Som normalt er det omkring 50 % af de nye der stadig er aktive, men en del af dem der falder fra i den våde og kolde årstid, de vender ofte tilbage når foråret kommer.

Powerwalk har som altid et svingende deltagerantal både onsdage og søndage, det kan svinge fra 20 til 50 deltagere.

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

Vi har afholdt forskellige mindre sociale aktiviteter igennem året så som Ladywalk, cykeltur og morgenhygge, der har været stor interesse og god opbakning ved aktiviteterne.

2014 byder på samme form for mindre sociale aktiviteter. Datoer for de fleste af aktiviteterne vil kunne ses på GT hjemmeside, i løbet af foråret.

Greve Trim Cykelmotion (leder Jan Granquist)

2013 blev igen et fint år for Greve Trim Cykelmotion, som nu har ca. 125 mere eller mindre aktive ryttere. – Og der kommer stadig flere til.

Vi startede sæsonen 16. marts med det traditionelle Heldagstræf i Greve Borgerhus og havde derefter sæsonstart den 2. april. Der var desuden grupper der tog på træningslejr i Italien og på Hallandsåsen i Sverige. Den årlige Forårstest blev kørt den 11. maj.

Greve Trim Cykelmotion havde ryttere med i mange motionsløb i både ind- og udland, så klubben var meget synlig på landevejene i 2013.

De sidste ordinære tirsdags- og torsdagstræninger fandt sted 17. og 19. september og vores "Efterårsklassiker" den 1. oktober blev kørt som et 32 km stjerneløb med handicap.

Løbet havde start og mål i Tune, og der deltog 34 ryttere fordelt på 12 hold, som alle havde et fint løb med god stemning.

Vinteren igennem har spinningcyklerne været pænt besat 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 landevejen igen.

Sæson 2014

Sæsonen er planlagt og bliver afviklet med foreløbig 13 holdkaptajner. Vi vil meget gerne have yderligere 2-3 holdkaptajner til hold 1, 2 og 3, som har en stor tilgang af nye ryttere.

Hvis du er interesseret i at blive en del af "kaptajnholdet", kan du kontakte Jan Granquist eller bestyrelsen.

Planlagt træning

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

Torsdag aften: Træning 2-3 hold, alt efter fremmøde.

Lørdag morgen: Uformel træning på landevej eller vintertræning på MTB.

Mandag formiddag: 60+-holdet mødes igen den 7. april med Per Brandborg som leder.

Spinning i vinterperioden: Alle ugens hverdage i Greve Idrætscenter.

Også i år er der grupper, der har planlagt træningsophold på Hallandsåsen og i Italien.

Klubtøjet

Der blev indkøbt nyt cykeltøj bestående af trøjer med korte eller lange ærmer, vindvest og korte cykelbukser. Vi vil gerne endnu engang 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 landevejen under træning og til løb, når vi repræsenterer Greve Trim Cykelmotion.

Vi ser frem til et godt samarbejde og planlægger allerede et nyt indkøb via Sportigan, styret af Anders Egelund.

Information

Den fremtidige information i cykelafdelingen vil fremover i vid udstrækning ske via klubbens hjemmeside, så hold løbende øje med den. Herudover har flere hold oprettet interne Facebook-grupper, som understøtter informationsarbejdet. En nyetableret emailiste over samtlige ryttere vil blive brugt, når der er information, der har alles interesse.

- Vi ses på landevejen!

Spinning (leder Ole Nysom)

Efter normal sæsonslut til april havde spinning i 2013 et forårshold der kørte videre i 2 måneder – april og maj.

Vi startede så sæson 2013-14 pr. 1. oktober med 10 hold og 6 instruktører.

De populære dage blev hurtigt booket næsten op, fredag og lørdag hang lidt og blev så frie dage, hvor man kunne få en ekstra træningstime gratis, betinget at man var booket op på en af ugens 4 første dage, så disse 2 dage blev også godt besøgt.

Deltagerne kunne således opnå 2 timers træning for 1 time tilmeldt.

I sæsonen var der i alt besat 221 timer, hvoraf nogle er dobbelttimer, en meget fin tilslutning.

2014 er startet fint, med nye tilmeldinger, samt et juniorhold mandage.

Rullerne (leder Jette Rasmussen)

Endnu et år er gået i vores lille rulleafdeling. I starten af 2013 besluttede vi at målet for året var at der kom flere deltagere til vores mandagstræninger.

Der blev lavet nye flyers og uddelt - der blev oprettet en facebookgruppe som vi har haft rigtig god succes med. Lene som er vores nye medtræner, er primus motor og sørger for at invitere til hver træning, give referater fra turene og indsætter billeder. Det er blevet rigtig godt modtaget og har også betydet at der

kommer en del flere rullere med om mandagen og vi kommer langt ud med de budskaber vi har. Som sædvanlig har der også været god deltagelse til Berlin Maraton, og igen i år var det en rigtig god tur med mange gode resultater og personlige rekorder.

Vi plejer at have mulighed for at rulle i Valhallen i løbet af vintermånederne, men det er i år valgt fra, da det ikke har været optimalt med kulden og sne og is på banen. Og vi kan ikke i Greve Kommune få lov at rulle i haller eller gymnastiksale. Derfor har Lene oprettet en lille forening i Solrød Kommune, hvor vi har fået mulighed for at træne i Havdrup Hallen nogle timer hver mandag aften - lidt sent godt nok. Men der bliver lavet gymnastik en times tid og rullet efterfølgende. Det er åbent for alle og henvendelse kan ske til Lene via facebook siden.

Vi håber fremgangen vil fortsætte i 2014.

Tøj-trænere

Vi har fra bestyrelsens side valgt at forsætte med at give vores trænere tøj, så vi har en ensartet profil og at 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.

Økonomi

Vi har en god og sund økonomi i Greve Trim Motionsklub, hvor kontingentet fra medlemmer stort set dække de samlede udgifter og overskuddet fra Sydkystmaraton Forår og Efterår, på omkring kr.100.000, gør at vi har en god likviditet, 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 en lav kontingent for vores medlemmer, så det ikke skal være det der afgøre om man vil træne hos os.

Klubhus

Vi arbejder stadigvæk på at få klublokaler og der er det ud udnyttet rum over kontorerne på 2. sal i GIC. stadigvæk, det bedste bud. Det er på ca. 80 m² og vil koste ca. 750.000 kr. at gøre det brugbart, i form af at der skal laves gulv, vægge, loft samt der skal sættes vinduer i. Pengene til at lave lokalet håber jeg meget på kan findes i teknik og miljøudvalget i Greve Kommune. Jeg noterede mig da også at Anne Marie Lyduch medlem af Kultur og Fritidsudvalget, skrev i Sydkysten at det var af høj prioritet for hende at Greve Trim skulle have nogle lokaler at være i og det vil jeg gøre meget for at holde hende op på.

Snow Fun Ski & Run/ Sportigan

Vores aftale med Snow Fun Ski & Run blev af Snow Fun opsagt pr. den 1. oktober, da det viste sig at det var meget svært at få vores medlemmer til at køre til Roskilde for at handle og samtidig har der været mange ting der ikke har fungeret tilfredsstillende, her kan nævnes lang leveringstid på det nye klubbetøj, deadlines der ikke blev overholdt, og et sortiment der ikke levede op til det vi havde forventet, så vi er tilfredse med at Snow Fun opsagde samarbejdet og vi kunne finde et nyt samarbejde med en anden sport butik.

Sportigan var meget interesseret i at få en aftale med os da det er en lokal butik liggende i Greve Centret og samtidig er vi en attraktiv forening med over 1000 medlemmer. Da vi kunne få 25 % på løbesko og Craft løbetøj, samt 20 % på alt andet i butikken, der ikke er på udsalg eller tilbud i forvejen, kan vi kun være meget tilfredse med den nye aftale som blev indgået med Sportigans Butikschef Henrik Petersen. Aftalen er pt. under forhandling da butikschefen vi lavede aftalen med er blevet opsagt og Mads Isband som ejer føler at han er nødt til at lande aftalen på en lavere procents sats, for at få økonomien til at hænge sammen. Det har vi naturligvis forståelse for, og regner med at det bliver 20 % som vi også havde med Snow Fun.

Aftalerne laver vi både til glæde for vores medlemmer og samtidig er Craft og Sportigan en vigtig del af vores sponsorer til Sydkystmaraton Forår og Efterår. Så vi opfordrer meget vores medlemmer til at støtte

op omkring Craft og Sportigan.

Bestyrelsen

Det fremtidige arbejde vil meget omhandle at få nye kørt i stilling til at overtage de bærende poster, såsom formandsposten og næstformandsposten, da vi føler at nye kræfter må til, for at komme med ny energi og kræfter til at bære Greve Trim videre, i den gode udvikling, vi stadigvæk er inde i.

Bestyrelsesmøder

Vi har i 2013 afholdt 10 bestyrelsesmøder + diverse møder i de forskellige udvalg.

Medlemstal

Årets medlemstal blev på 1054.

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. Og samtidig en stor tak til bestyrelsen for godt samarbejde.

Steen Jørgensen, formand.