Medlemsbrev

Greve Trim Motionsklub - juni 2016 – nr. 2

Velkommen til anden udgave af medlemsbrev for Greve Trim Motionsklub.

I denne udgave kan du læse om:

- Intro fra formanden
- Stafet For Livet 20.-21. august 2016
- Afdelingsnyt fra skating, CrossTrim, powerwalk, cykel og løb

Intro fra formanden

Kære Greve Trim'er

Sommeren er over os og der er godt gang i alle trim sportsgrene. Det er også tiden hvor vi har en del nye medlemmer på holdene, så stort velkommen til nye medlemmer og trænere/instruktører. Husk at det årlige kontingent giver adgang til alle vores sportsgrene samt cross trim og stabilitetstræning.

I bestyrelsen arbejder vi med en række interessante opgaver, som skal sikre at vi fortsat udvikler en succesfuld forening. Vores økonomi ser fin ud, og vi har givet pænt tilskud til den afholdte mini-sommerfest, men også "Stafet for Livet" arrangementet 20-21. august får et flot tilskud.

Sammen med DGI er vi i gang med et udviklingsforløb, hvor vi er ved at udarbejde forskellige tiltag på at fastholde og tiltrække frivillige til klubbens mange aktiviteter: det kan være hjælpere til løbsafvikling, nye trænere, hjælpere til arrangementer etc. Vi har heldigvis ikke det store problem med at få hjælp når vi har brug for det, men når klubben vokser, er det vigtigt at vi kan følge med og stadig levere god kvalitet for de frivillige og medlemmer.

13. august holder vi "åbent hus" for potentielle nye medlemmer, hvor vi skal vise klubben frem i Greve Midtby Center og 31. august skal vi atter byde velkommen til nyløbere og powerwalkere.

I ønskes alle en aktiv og skadesfri sommer.

Thomas Elsgaard
Formand, thomas@grevetrim.dk

Vidste du at…

90 % af de powerwalkere og løbere som startede på begynderholdene i marts 2016 har holdt ved alle 12 uger. Alle er blevet belønnet med en trænings t-shirt med Greve Trim logo og teksten "Finisher" på ryggen og vi glæder os til at byde velkommen på de bestående hold.

Stafet for Livet

Som skrevet i sidste nyhedsbrev, er Greve Trim Motionsklub for tredje år repræsenteret ved dette års Stafet for Livet på Mosede Fortet i weekenden 20. & 21. august 2016.

Vi, i arbejdsgruppen, er i fuld sving med at planlægge weekenden. Bl.a. aktiviteter på pladsen, indhentning af sponsorer til gaver og bluse, forplejning til deltagere samt meget andet.

Vores mål i år, er at få 200 deltagere på vores hold og indsamle min. 50.000,- kr. til den gode sag.

Med det mål, har vi brug for jeres støtte. Stafet for Livet arrangementet løber over 22 timer. Men, det er helt op til den enkelte, hvor meget tid man vil bruge på det. Så har I blot et par timer i løbet af weekenden, så meld jer gerne alligevel på holdet, og få lidt hyggelige timer sammen med andre "trimmere"

Tilmelding kan ske på www.stafetforlivet.dk, hvor I under Greve, finder vores hold "Greve Trim Motionsklub" og tilmelder jer der. På samme hjemmeside kan I også læse meget mere om arrangementet.

Har I spørgsmål, kontakt da gerne Britta Lange på britta@grevetrim.dk

Skating

I Greve Trim Skating nyder vi, at udendørssæsonen er kommet og vi har været ude at rulle en masse ture rundt omkring i det danske forårsvejr.

Hver mandag har vi træning fra Greve Gymnasium, hvor vi starter med ½ times teknik og hjælper vores nye medlemmer i gang med at lære kunsten at stå på skøjter. Herefter kører vi en tur i grupper på en times tid – typisk 10-25 km afhængig af ens niveau.

Om onsdagen har vi bakketræning som forberedelse til Le Mans, hvor vi kører op og ned af forskellige bakker i Smørum. Farten nedad kan variere fra 30 til 50 km i timen, så det kræver nogen teknik at være med.

Hver søndag arrangerer vi en hyggelig rulletur fra Vallensbæk Havn, hvor vi kører 25-35 km i natursmukke omgivelser og slutter af med at spise flødeboller, grille eller hvad vi ellers kan finde på.

Vores nye skater klub T-shirt er også kommet og de er rigtig flotte. Vi skal til at bestille anden omgang.

Vi har lige haft nogle skater, som har været i Odense, hvor der har været DM i halvmarathon. De har nydt oplevelsen. Og vi har sikkert andre med til næste løb.

Lige om lidt skal 6 af vores skatere til Paris og deltage i 24 timers løb på Le Mans banen. Vi satser på at tage nogle gode stemningsbilleder med hjem.

CrossTrim

CrossTrim rykkede udenfor i april måned, og det har de fleste glædet sig til. Det er fedt at kunne være inde i hallen, når det er koldt udenfor, men også en del varmere og begrænset, hvordan man kan planlægge træningen.

Indtil videre har vi været et par gange i Hedeland, hvor vi bruger dele af Crossfit-banen blandet med egne øvelser. Et superhit for alle deltagere, og meget heldige med godt vejr.

Vi har brugt træningsredskaberne bag GIC et par gange og brugt Rævebakken samt været i Strandparken, hvor vi har benyttet den meget lille bane, der findes ved legepladsen imellem de 2 søer.

Vi fortsætter træningen henover sommeren, dog med ferie den 15/7 og 22/7, og glæder os til, at der er ved at blive bygget en ny crossfit-bane i Strandparken, som vi regner med at kunne bruge flittigt, indtil vi rykker indendørs igen til september.

Den 18/3, holdt vi et hyggearrangement i Trims klublokale, hvor vi indkøbte pizzaer og fik et glas vin/sodavand efter træning.

Lørdag den 3/9 afholder Gavnø Slot Gavnø Challenge, hvor der udover løberuter på henholdsvis 7,5km, 15km samt børnerute også er en 5km Crossfit rute, hvor vi er nogle stykker fra holdet, som er tilmeldt.

Spinning

Spinningsæsonen er fra 5. september 2016 til 31. marts 2017. Vi tilbyder træning ugens 4 første dage kl. 18-19 og 19-20, og kører med faste hold, dvs. du tilmelder dig en fast dag. Fredag er kl. 17-18 og lørdag kl. 09-10, hvor disse dage gives med fri træning, hvis man er tilmeldt en af ugens 4 første dage. Træningen foregår i spinningslokalet på 2' sal i GIC, hvor der er 25 cykler til rådighed, cyklerne er beregnet til look og spd pedaler, men der er adaptere til rådighed hvis man ikke har cykelsko, men især cykelsko anbefales for det fulde udbytte af træningen.

Prisen for sæson 2016-17 bliver 500 kr. for ordinære 1 times hold. Omklædning og bad foregår i GIC's omklædningslokaler i stueetagen.

Cykelmotion

Over 40 deltagere ved Gardasøen turen, april 2016. På Monte Baldo. Vi er kommet godt ind i sæsonen. Løbende nye ryttere møder op. Alle 6 hold er aktive, samt vores seniorer og 60+ holdet.

Fremmødet er ret stabilt. +40-50 deltagere i gennemsnit, 90-100 deltagere på dage hvor vejret er i top. Vores arbejde med sikkerhed på landevejen fortsætter. Vores trænere og kaptajner har igen været på kursus.

Træningstider for cykelmotion er:

Hold 1-6: Tirsdag og Torsdag kl 17.45 samt Lørdag kl 08.45
60+: Mandag kl 09.30
Seniorer: Tirsdag og Torsdag kl 09.00
Nybegyndere (vort hold 6) kan starte på et vilkårligt tidspunkt i løbet af sæsonen.

Vi havde over 40 deltagere på en uges træningslejr ved Gardasøen i april. Der blev kørt hver dag, forskellige ruter afhængig af niveau. Mellem 400-600 km, og 5.000-11.000 højdemeter for ugen. Store oplevelser med f.eks. den umenneskelige Punta Veleno (12,9% i snit over 8km), Verona hygge, "klubmesterskabet" på Peri Fosse stigningen (8,9 % i snit over 9km, 34 var med og alle gennemførte flot), Peschiera hygge, Monte Baldo etape i store snemængder (20 var med hele vejen over bjerget), Valpolicella etape i smukt rødvinstempo, Søen på tværs, og styrkeprøven Passo Fittanze (10,4% i snit over 11km). En meget vellykket tur i højt humør og flot vejr.

Gardasøen april 2016, Fosse i Valpolicella. “Klubmesterskabet” netop overstået.

Hallandsåsen. Vi var 29 afsted. 4 gode dage i pinsen. Vejret begyndte flot og blev derefter køligere og mere blæsende. Vi slap helt for regn, kun en meget lille smule dryp om søndagen. Eksterne holdkaptajner. En vellykket tur. 300-450 km henover dagene, og 3.000-4.500 højdemeter. Stor fokus på det sociale på vandrehjemmet i Laholm. Klubben sponsorerede kaffe/kage til de medvirkende en af dagene, hvilket blev flot modtaget.

Næste år har vi allerede booket den 19-21. maj 2017 i Laholm. I 2017 har vi selv påtaget os at arrangere tur og stille med kaptajner.

Vi har deltaget i større flok ved Storebæltsløbet, Skjoldenæsholmløbet og Tøserunden. Næsten alle stiller i vores klubjersey, som tiltrækker opmærksomhed fra andre klubber. Der har været fin tilslutning til de løb hvor vi giver klubtilskud. Næste løb med tilskud er Hedeboløbet, Rishøjløbet og Træd Til. Husk du kan udelukkende få tilskud hvis du anvender vores fællestilmelding og stiller op i Cykelmotion Jersey eller Vindvest.

I starten af juni mistede vi en af vores stabile ryttere på hold 2, Per Hoven, som uventet og pludseligt faldt om i hjemmet. Alt for tidligt. Per vil blive husket og savnet.
Cykelmotion har sin egen tøj leverandør - Danish Bike. Du kan bestille tøj her:
http://danishbike.dk/produkter/32-greve-trim/

Brug rabatkoden “TRIM” for at opnå vores rabat.

Kommunikation:

Vores officielle Facebook Cykelmotion gruppe:
https://www.facebook.com/groups/909877962364491/

Vores uformelle Facebook Cykelmotion Byt og Nyt gruppe:
https://www.facebook.com/groups/1053275114732186/

Vidste du at…

Der er en tommelfingerregel, som siger, at du ved udendørs fysisk udfoldelse skal klæde dig på, som var temperaturen 10 – 12 grader varmere end det er, for ikke at komme til at få det for varmt alt for hurtigt.

Powerwalk

Siden april er vores nye powerwalkere udklækket - det har været et rigtig godt hold, som har været meget standhaftige. De har haft og har fortsat et godt sammenhold. De ny udklækkede powerwalkere er nu ved at blive sluset ind på de gængse hold - så alle udfordres i passende mængder.
Det er rigtig dejligt at vi nu er 7 faste trænere og 3 hjælpetrænere - alle er trofaste og det gør en kæmpe forskel.

Vi havde alle en hyggelig dag ved "vandets dag" på Hundige havn - det var herligt at møde andre trim'ere ved fælles opvarmning og efterfølgende morgenmad.

En del "ladies" var meldt til Ladywalk - 23 stk. Næste år vil vi gerne være flere - vi vil også meget gerne have løbedamerne med.

Den 21. juni afholder vi en poweraften, hvor vi vil tale om:
- hvad træning med powerwalking er
- hvor langt man kan drive det
- hvor vi vil henad, med vores powerwalk
- vi skal finde ud af hvad vi har lyst til ifht fællesarrangementer
- vi skal høre om stemningen for at lave et nyt halvmarathon program

Vi skal hygge os og sludre på tværs af hold.

God sommer fra powerwalkerne

Vidste du at…

Der hver den sidste onsdag i måneden kl. 17. er mulighed for at købe klubtøj i vores klublokale i Greve Hallen på 2. sal.

Løb

I løbeafdelingen har vores medlemmer været meget aktive, de har trænet ihærdigt for at bringe sig i form til mange løb her i foråret, bl.a. Hamburg Marathon, hvor vi havde 8 med fra Greve Trim og flere satte flotte PR.

Til BT ½ maraton var der 35 med fra Greve Trim. Et dejligt løb hvor vi mødtes til fælles foto før starten, derefter ind i startområdet, og gøre klar til startskuddet lød, ruten er en meget flot rute men også lidt krævende med stigninger undervejs, efter hvad jeg hørte i målområdet, havde alle en super oplevelse, vi afsluttede med at nyde vores medbragte mad og drikke.

Ved Copenhagen Marathon var Greve Trim også godt repræsenteret. Vi var 29 der gennemførte løbet, igen mødtes vi til fællesfoto i god tid før løbet, derefter fik vi ønsket hinanden et godt løb, så optakten var så god som muligt for alle. Selve løbet var en stor oplevelse med mange heppende tilskuere på ruten, ikke mindst fra vores egne medlemmer, som var mødt talstærkt op med bannere og mange positive tilråb, som giver gejst, når det for mange af os blev hårdt i det varme vejr. Efter løbet hyggede vi i målområdet, med deltagere og heppere.

Vi har også mange der har deltaget i trailløb og kvindeløb, så Greve Trim deltager på mange fronter i den danske motionsverden og det er skønt at se den flotte Trim t-shirt lyse op i løbefelter rundt omkring.

Afterrun blev en god oplevelse, hvor vi i anledning af Vandets dag, startede ved vinterbadebroen Hundige Havn, med en lidt anderledes opvarmning ved Rikke, derefter ud på dagens løbetur, på de respektive hold. Da vi kom tilbage var der morgenmad, Hundige Havn stod for brødet og havde et godt hold, til hele tiden at sørger for at der var fyldt op. Der var godt og vel 120 der deltog i arrangementet. Tak til Ole Wamberg Havnefoged, for en dejlig oplevelse på Hundige Havn.

Næste Afterrun bliver den 14. august på den sædvanlig måde, hvor man selv tager sin morgenmad med eller laver aftaler på holdene, om fælles indkøb.

Vores nyløbere har nu gennemført det 12 ugers opstartsprogram, og det har været en stor succes med en fastholdelses procent på ca. 90%, så stor ros til jer alle, og held og lykke på hold 7-8-9-10, som er klar til at tage imod jer. Hold 10 er et nyt hold der løber 5 km i et tempo på 7. km i timen, holdet har været efterspurgt længe, da der er flere der ikke ønsker at løbe mere end 5 km. Mia som har været nyløber træner, tager dette hold, så håber i må få stor glæde af dette hold, både som deltager og Mia som træner.

I løbet af juni måned går træningen i gang for halv/helmaraton, hvor de store mål for mange er Esrum sø rundt, Copenhagen Halfmarathon, Berlin Marathon, samt vores eget Sydkystløb.

Så se meget mere på hjemmesiden om træningen på de forskellige hold.

Til efteråret starter vi nyløbertræningen op den 31. august kl. 17.30 i Greve Borgerhus, så meld gerne ud i jeres omgangskreds om dette. I den forbindelse søger vi også trænere, vi skal gerne bruge 6 trænere til de 2 hold der bliver oprettet, så kontakt Susan Kragh på mail, susan@grevetrim.dk så vil hun fortælle mere om opgaven.

Mange løbehilsner
Løbetræningsudvalget

Steen Jørgensen

Støt vores sponsorer – de støtter os og bidrager i væsentlig grad til klubbens drift

DANMIL

spar nord

tømrerfirmaet sten jensen a/s

46 15 28 51

Sportswear Greve & Vanløse

Sydbank

db DANISH BIKE PRODUCTS WE LOVE

JL HYDRAULIK A/S industriservice

Nordea

Sydkystens Bedemandsforretning

CYKELGÅRDEN GREVE

CRAFT

THURAH Transport Etab. 1881