

## Greve trim Motionsklub Formandens beretning 2017

2017 har været et interessant år for Greve Trim med mange aktiviteter i alle afdelinger og vækst, hvor andre løbeklubber oplever stagnation eller tilbagegang.

**Blandt årets store aktiviteter er:** Udviklingsforløb sammen med DGI om at skaffe frivillige, klublokale med fotoplancher, sommer- og julefest, medlemsundersøgelser i løb, powerwalk og cykling, 4 nyhedsbreve blev sendt ud i årets løb, Stafet for Livet i august og der var udlandsrejser for løbere, skatere og vores cykelmedlemmer.

**Bestyrelsen** har i årets løb brugt tid på at få dele af vores kapital ud at arbejde blandt medlemmerne, hvilket bl.a. har resulteret i tilskud til Stafet for Livet og vores sommer- og julefest, tilskud til medlemsaktiviteter, spændende workshops med Martin Kreutzer og opgradering af hjælper-tøj, som bruges til Sydkystløbet og andre events.

**Sydkystløbet** forår og efterår blev afviklet med rekordstore deltagerantal på hhv. 1.325 og 1.192 personer. Der er mange gengangere, som støtter op om vores løb. Mere end 100 medlemmer deltog i løbene og der ydes 50% rabat til medlemmer. Uden de ca. 100 frivillige til hvert løb, ville vi ikke kunne gennemføre de store arrangementer. Der bliver lagt rigtig mange timer og stor dedikation hele vejen rundt, og det bliver i en grad bemærket af løberne, som via spørgeskema og på Facebook roser løbet, hjælperne og alt omkring løbet. Vi har afholdt to hyggelige hjælpermiddage, hvor der er budt på god mad og mulighed for at få evalueret på løbene.

**Løbetræningen** er gennemført med 35 trænere fordelt på 10 hold, 60+ og nyløberhold. Hovedvægten af vores medlemmer træner for velvære og det sociale, men vi har også et hold 1 som kan blande sig med de bedste løbere i Danmark. Både forår og efterår har vi haft succes med opstart for nyløbere, hvor ca. 60% gennemfører og fortsætter på de etablerede hold. Vi valgte at investere i "finisher"-trøjer til nyløbere og powerwalkere og mange brugte flittigt trøjerne i sommersæsonen.

60+ gruppen er på mange forbillede for os yngre medlemmer. De passer flittigt træningen flere gange om ugen med løb og powerwalk samt er meget sociale og er gode til at fejre fødselsdage. I november rejste en større gruppe til Thailand for dels at opleve landet, men også for at deltage i Bangkok Marathon.

Der har været sociale ture til løb på Sjælland samt en stor gruppe medlemmer til Berlin Marathon i september samt en stor gruppe som har tilmeldt sig DGI crosstrail serie. Af andre ting kan nævnes afterrun, som afholdes 2 gange om året hvor man hygger med morgenmad efter løbeturen.

**Cross Trim** er med energiske Rikke Jensen, som hver fredag dygtigt har sørget for fysiske udfordringer i Greve Idræts Center, på stadion eller i Hedeland.



**Stabilitetstræning** er et populært tilbud til klubbens medlemmer, som ønsker at styrke coreøvelser ved hjælp af yoga-lignende øvelser. Her er det Rikke Cumberland fra skating, som har skabt et grundlag for at vi får tilgang til større lokaler da det er en meget populær aktivitet.

### **Greve Trim Cykelmotion**

Sæsonstart i slutningen af marts med opstartsmøde, hvor 100 medlemmer deltog. Der har igen været en positiv udvikling af medlemstallet, hvilket har stillet krav til organiseringen og uddelegering af opgaver, hvilket udvalgsformand har klaret rigtig flot.

Ved udgangen af sæsonen var der ca 220 betalende medlemmer af Cykelmotion. Vi har 6 hold samt vores Seniorer og 60+ holdet. De 6 hold træner tirsdag og torsdag kl 17.45, samt lørdag kl 08.45.

### **2 ture til udlandet**

Der var mange deltagere på den årlige træningstur til Cisano ved Gardasøen i en uge. Turen var igen en kæmpe succes, vejret fantastisk, meget social, træningsmæssigt i høj klasse. Der var også mange deltagere fra Trim som var i Sverige og kørte i udfordrende cykelterræn. Igen en god social tur for klubben om end vejret var lidt køligt.

### **Sikkerhed**

Vores sikkerhedstiltag er ved at få godt fat i trænere/medlemmerne. Uheldsstatistikken for 2017 er 3 styrt på 3 forskellige hold. Flere hundrede tusinde af landevejs kilometer bliver kørt, med 3 reelle styrt.

### **Kaptajner**

Der var 20 kaptajner ved udgangen af sæsonen. En stor tak til alle kaptajner for deres store energi og indsats i 2017. Desuden en stor tak til gruppen af villige hjælpere som træder til, når der er behov.

### **Powerwalk**

Året blev startet stærkt, ved at en gruppe på 14/15 powerwalkere mandag efter mandag travede stier, veje og villakvarterer tynde. Målet var Sydkystløbets halvmarathon. Optakten til løbet var perfekt, ingen skader eller uheld – alle gennemførte i fine tider.

Også ved Sydkystløbet i efteråret stillede powerwalkerne op, denne gang var optakten dog knap så god. Træningsperioden var skåret af med 2 uger grundet sommerferien, der opstod flere skader og vi havde et grimt uheld på en af de sidste træningsdage. Et uheld der for alvor viste hvor vigtigt det er at førstehjælp hele tiden er opdateret.

### **NYE POWERWALKERE**

Der var pæn tilslutning ved begge opstarter af nye medlemmer af powerwalk familien – i foråret startede 15 op og i efteråret mødte 17 friske kvinder og mænd til træning. Mange af dem er stadig særdeles aktive.

Der har været succes med at efterspørge hjælp til træningen af de nye powerwalkere. Medlemmerne er generelt gode til at hjælpe til og hjælpe hinanden. Vi håber at udviklingen fortsætter.



Fantastisk er det også at opleve at især de nye powerwalkere har en lyst til at deltage i klubbens løb. I foråret 2017 er målet 10 km i Sydkystløbet for mange.

#### POWERAFTEN

Før sommerferien blev den første af 2 poweraftner afholdt. Alle powerwalkere blev inviteret, til socialt samvær, diverse information i sjov og alvor. Efter den første aften blev det aftalt at prøve et nyt koncept, som handler om at gå i et bestemt tempo i stedet for at gå et bestemt antal kilometer.

#### SKATING:

Vores indendørssæson, i første del af 2017, foregik i Hundige Hallen, hver onsdag kl. 20-22, og lørdag morgen. Alle træninger er blevet slået op på Facebook for at udbrede interessen for vores virke.

Udendørssæsonen startede allerede tidligt i april pga. det gode vejr. Vi starter normalt mandag 18:30 foran Greve Gymnasium. Her bruger vi en halv time på teknik træning hvorefter vi kører en tur, fordelt i hastighedsgrupper, på cirka 20-25 km. Igen i år har vi lavet ekstra træninger som startede fra Vallensbæk havn.

Vi har deltaget i mange forskellige løb. Der har været deltagelse i Spreewald 3 løb over en weekend, Le Mans 24timers løb, Vallensbæk halv- eller helmaraton, Silkeborg Motorvejs løb og ikke mindst i Berlin. Hvor der var flere som satte nye rekorder. Altid en super oplevelse.

Vinter sæsonen 2016/2017 foregår i Hundige Hallen om onsdagen fra kl. 20-22. Søndage fik vi endelig mulighed for at træne i GIC hal 3. Dette har vi været utrolig glade, da gulvet her er meget bedre. Vi håber at vi i 2017 får endnu mere tid i GIC, så vi har to dage om ugen.

Vores trænere gør et stort stykke arbejde og har i året været på trænerkursus. Deres fokus på god træning samt det, at vi har kunnet tilbyde 2 gange træning om ugen har gjort at vi kan fastholde medlemmerne, så vi stadig er omkring de 50. Dette er med til at give trænerstaben blod på tanden, og vi vil gerne tilbyde bedre forhold og træning for vores mange medlemmer.

Vi er også gået i gang med at arrangere et stort løb på Sjællands ringen. Det er et stafetløb over 6 timer med op til 6 deltager på et hold. Løbet afholdes d. 12. august og tilmeldingen er godt i gang. Det er første gang at der afholdes rulleskøjte løb på en motorbane i Danmark. Alle er velkommen.

Vores aktiviteter kan ses på Facebook gruppen "Greve Trim – Skating" Vi i trænergruppen ser frem til et fantastisk 2017, hvor vi tror mange flere spændende aktiviteter og oplevelser i godt selskab.

**Stafet for Livet:** I august har klubben deltaget aktivt i "Stafet for livet" ved Mosede Fort. En aktiv organisation sørgede for et aktivt døgn. Der blev samlet ca. 65.000 kr. ind til kampen mod kræften. Tak til hele holdet bag planlægningen af Greve Trims Stafet for Livet aktiviteter.

**Bestyrelsesmøder:** Der har været afholdt 10 bestyrelsesmøder samt diverse udvalgsmøder i 2016

**Medlemstal:** Årets medlemstal blev på 1.150 registrerede medlemmer





Tak til... Jeg vil gerne slutte med at sige tak til Heidi Jørgensen – Løb, Jesper Ritsmer Stormholdt - Cykel, Lene Pejø - PW, Lene Olesen - Skating og Ole Nysom – Spinning, samt alle vore mange trænere og kaptajner i de respektive afdelinger for det store arbejde de udfører i klubben.

Jeg vil ligeledes benytte lejligheden til at takke vore mange frivillige, som altid er parat til at stille op når der kaldes eller der er brug for deres kompetencer i forbindelse med forskellige arrangementer eller opgaver der skal løses. Det frivillige arbejde er et af vore største aktiver i klubben.

Til slut vil jeg gerne takke alle i bestyrelsen og de mange udvalg i Greve Trim for den store imødekommenhed og åbenhed overfor de mange nye tiltag der er foregået i det forgangne år. Tak for den store arbejdsindsats I alle har ydet.

**Tirsdag den 18. februar 2018**  
**Greve Trim Motionsklub**  
**Thomas Elsgaard**

