

Greve trim Motionsklub Formandens beretning 2018

2018 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: 6 timers skate event på Sjællandsringen, 2 x Sydkystløbet med samlet 2.600 deltagere, sommer- og julefest, Stafet for Livet i august og der var udlandsrejser for løbere, skatere og vores cykelmedlemmer. Derudover har vi haft 4 foredrag samt som noget helt nyt: juletræsfældning og hygge på Kildebrønde Frugtplantage.

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 foredrag med Martin Kreutzer, Michelle Vesterbye og Viktor Hald.

Sydkystløbet forår og efterår blev afviklet med rekordstore deltagerantal. 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.

Løbeafdelingen

Der er ca. 1000 løbemedlemmer, der fordeler sig på holdene 1-10, trailholdet, fredagstræning, samt 60+. Der løbes onsdag og søndag. Mandag trænes der distancetræning, hvor der trænes mod ½- og 1/1 maraton ved div. løb, der ud over Danmark også tæller andre steder i verden.

Trail, startede med at træne ons- og søndag, men i den mørke tid er onsdagen lagt på hylden og søndag byttet ud med lørdag, som starter ved badhotellet og går mod Mosede Fort og retur og som oftest afsluttes med et dyp i havet. Derudover deltager mange af vores medlemmer i DGI's trailserie over 5 gange.

Hold 60+ Fanen bliver stadigvæk holdt højt. Frem for alt har vi et meget stabilt fremmøde, stigende fra år til år. Normalt er vi nu mellem 40-50 personer som møder op onsdag og fredag kl 0830 i Strandparken. Strukturen er lidt løsere hos 60+. De fleste har løbet i mange år og behøver således ikke den store coaching. Vi starter alle samtidigt ca halvdelen løber og den anden halvdel power-walker. Vi forsøger at løbe samlet den første kilometer, hvorefter man falder ind i mindre



grupper afhængig af ens formåen. Det samme gør sig gældende for power-walkerne. Ingen løber eller går alene!

Vi benytter enhver lejlighed til lidt hygge og fest. Ofte bliver der fejret en fødselsdag eller andre mærkedage med lidt drikke og guf efter løb. Der er absolut ikke noget pres eller forventninger, man gør præcis det man har lyst til.

Den traditionsrige sommerfest ultimo aug. og julefrokost ultimo nov. afholdes som altid med stor succes. 60+'erne er meget rejselystne. Seneste Marathon tur til Bangkok med 28 personer blev en stor oplevelse og succes for deltagerne. Derfor er vi nu i gang med forberedelserne til en ny tur til Colombo Marathon på Sri Lanka. Det bliver til oktober 201^o og 40 personer har indtil videre meldt sig til turen.

Cross trim, stoppede ved Rikke Jensen i juni måned efter 5 år ved roret. I september startede Heidi holdet "Fredagstræning" som går ud på at man sammen lunter ca. 3 km, hvorefter der på stadion løbes 10-20-30 X-antal gange med efterfølgende øvelser og udstrækning. Pt går vi i salen, og udfører øvelser og udstrækning, men fra 1. april foregår det udenfor. Der er variation i antallet af fremmødte.

Ny-løbere, lidt udfordring med at finde trænere, det hører åbenbart til, men som altid lykkedes det alligevel. Flot gennemførelse. Andre klubber spørger stadig hvordan vi bærer os ad, da vi stadig har fremgang og andre stadig tilbagegang.

Foredrag/Events

Ole Iversen deltog i Eremitageløbet, og har deltaget i samtlige 50. Mere end 200 trimmere løbe med Kronprinsen til Royal Run. Vi har haft Michelle Vesterby og blinde Søren Holmgren til at holde foredrag og Joachim fra A-fys har holdt skadesforedrag. Af sociale arrangementer har vi afholdt afterrun og som noget nyt havde vi 1. søndag i advent julearrangement på Kildebrønde Frugtplantage og 2. søndag i advent afholdt vi vores gløgg og æbleskivearrangement med genindførelse efter 10 år jule-orienteringsløb.

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

Sæsonen begyndte i slutning af marts med vores opstartsmøde over et par timer og en cykeltur bagefter. En god blanding af ca. 0 eksisterende og helt nye medlemmer. Vejret var koldt i marts og gik derefter over i den bedste vejrmæssig forår og sommersæson i årtier.

Gardasøen i april



Vi var 35 deltagere på vores årlige træningstur til Cisano/Bardolino ved Gardasøen i en uge. Turen var igen en succes, vejret 15-24 gr, meget social, træningsmæssigt i høj klasse. 25-30 personer er tilmeldt 201^o turen.

Hallandsåsen i pinsen

30 deltagere fra Trim på vandrehjemmet i Laholm, som vi selv arrangerede. Vejret var fint. Hyggen er helt i top på denne tur.

Sæsonen

Ved udgangen af sæsonen var vi ca 250 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. 60+ holdet træner om mandagen i sæsonen (ultimo marts til 1. oktober). Desuden kører seniorerne hver tirs/tors morgen året rundt. Vintertræning findes også, udelukkende efter fremmøde. Generelt er der fint fremmøde (10^o 0 personer) i sæsonen.

Sikkerhed

Altid en top-prioritet for os. Vores uheldsstatistik fra 2018 sæsonen viser 6 styrt fordelt på 3 af vores hold. Et af disse var alvorligt med brækket kraveben. Primære årsag er manglende kommunikation og opmærksomhed. Tiltag er igangsat. Få uheld trods flere 100.000'er af km kørt sammen i Trim.

Yderligere aktiviteter

Vi har givet tilskud til en del cykelløb i året. Både fælles løb og hvor der har været mere end 10 ryttere som har kørt løbet i vores klubtøj. I alt har vi ydet tilskud 128 gange i 2018, ca 70 kr i gennemsnit.

Vores vintertræning fra Greve Main tirs+tors aften hele vinteren har oplevet en stigende opbakning. Ryttere på tværs af de fleste af vores hold deltager i forskellig udstrækning.

Kaptajner

Der var 23 kaptajner ved udgangen af sæsonen. Stor tak til alle kaptajner for deres store energi og indsats i 2018. Desuden en stor tak til gruppen af villige hjælpere som træder til, når der er behov.

Vores Hold 2 har haft lidt ændringer. Holdkaptajnen de sidste 5 år er stoppet. Holdet har haft udfordringer med sikkerhed, samt med ryttere som burde køre på H1, skræmmer andre H2 eller H3 ryttere væk. Nu er det opdelt i et H1B (overgangshold til H1A) og H2. Nye kaptajner på H1B og H2.

Sponsorer

Vores sponsorer for 2018 var Tømmerfirmaet Sten Jensen, Malermester Zimmermann, Cykelgården i Greve, Danish Bike, JL Hydraulik og DANMIL. Vi takker for støtten i 2018 fra vores sponsorer og ser frem til 201^o, hvor 5 af disse fortsætter. Vores indkomne sponsorater vil igen blive anvendt på forskellige arrangementer og aktiviteter, så der skabes mere aktivitet, engagement og klubliv i Cykelmotion.



Powerwalk

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. I løbet af efteråret har vi sammen med Greve Kommune med succes afholdt optræningsforløb for en gruppe overvægtige borgere og det fortsætter vi med i 201^o.

SKATING:

Vores indendørssæson foregik i Greve Idræts Center hver tirsdag kl. 20 – 22 og hver søndag fra 18 – 21. 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, Odense DM i halvmarathon og ikke mindst i Berlin. Hvor der var flere som satte nye rekorder. Altid en super oplevelse.

For anden gang arrangerede vi 6hskaterace som igen blev en success. 6hskaterace er et stafetløb over 6 timer med op til 6 deltagere per hold. Løbet blev afholdt den 11 August og havde 183 deltagere som kom fra de nordiske lande samt Tyskland.

Vores aktiviteter kan ses på Facebook gruppen "Greve Trim – Skating" Vi i trænergruppen ser frem til et fantastisk 201^o, 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 ^o bestyrelsesmøder samt diverse udvalgsmøder i 2018.

Medlemstal: Årets medlemstal blev på 1.200 registrerede medlemmer, heraf ca. 75% løbere.



Tak til... Jeg vil gerne slutte med at sige tak til Heidi Jørgensen – Løb, Jesper Ritsmer Stormholt - Cykel, Lene Pejø – PW og Lene Olesen 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 imødekommethed 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 19. februar 2019

Greve Trim Motionsklub

Thomas Elsgaard

