

# Greve trim Motionsklub

## Formandens beretning 2019

2019 har været et interessant år for Greve Trim med mange aktiviteter i vores 4 afdelinger.

**Blandt årets store aktiviteter er:** 6 timers skate event på Sjællandsringen, 2 x Sydkystløbet med samlet 2.700 deltagere, sommerfest og der var udlandsrejser for løbere, skatere og vores cykelmedlemmer. Derudover har vi haft 2 foredrag samt juletræsfældning og hygge på Kildebrønne 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 vores sommerfest, tilskud til medlemsaktiviteter og interessante foredrag.

**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

Løbeafdelingen har pt. 12 hold, der tæller holdene 1-9, fredagstræningsholdet, trailholdet og 60+. Det går stadig godt, og som altid er der gang i den med deltagelse i forskellige løb i ind- og udland. Ved Berlin maraton blev den hurtigste kvintid i klubben sat og ved Frankfurt maraton blev klubrekorden smadret af Stefan Bech fra hold 1. Ud over vores eget Sydkystløb har der også været deltagelse i Royal Run, Etape Kbh. Etape Bornholm, som begge er maraton over 5 dage. Vores ny-løber hold er fortsat 2 gange årligt, og når forløbet er færdigt, så fortsætter en stor andel på de etablerede hold.

Så har vi også Sven, som var på toppen af Kilimanjaro, som den første blinde i foråret 2019.

Vores hold 60+ kunne i 2019 fejre 10 års jubilæum, og udover at løbe 3 gange ugentligt finder de enhver lejlighed til at fejre noget som er lig med at skåle. I 2019 var de i Sri Lanka hvor de udover at feriere også luftede løbeskoene.

Første søndag i advent blev der afholdt julearrangement på Kildebrønne med god tilslutning.

Anden søndag i advent, gløgg og æbleskiver blev udsat pga. dårligt vejr, så søndagen efter blev det afholdt i Strandparken, og vi var meget heldige med vejret, for da vi havde pakket det sidste sammen blev det bare dårligt vejr.



## 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. 100 eksisterende og helt nye medlemmer.

### Gardasøen i april 2019

Vi var 25 deltagere på vores årlige træningstur til Cisano/Bardolino ved Gardasøen i en uge. Turen var igen en succes, vejret ok, lidt køligere 12-18 gr, meget social, træningsmæssigt i høj klasse.

### Calpe 2020 april

I 2020 forlader vi Gardasøen efter 6 år i træk, forsøger os i Calpe (Fly/Hotel). Der er forudbestilt 30 pladser og vi har p.t. solgt de 28. Det ligger ved Benidorm/Alicante. Vejr-mæssigt anvender mange protour hold dette om vinteren pga klimaet. 18-25. april 2020

### Hallandsåsen i pinsen.

27 deltagere fra Trim på vandrehjem i Laholm, som vi igen selv arrangerede. Vejret var skønt. Hyggen er helt i top på denne tur. Gentages 15-17 maj 2020, der er allerede udsolgt på 45 pladser.

### 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 har tiltagende tilslutning, kl 17.30 i Industrien. Generelt er der fint fremmøde (2-90 personer) i sæsonen.

### Sikkerhed

Altid en topprioritet for os. Vores uheldsstatistik fra 2019 sæsonen viser 4 styrt fordelt på 3 af vores hold. Et af disse med brækket kraveben. Primære årsag er manglende kommunikation og opmærksomhed. Meget få og kun mindre uheld, trods flere 100.000'er af km kørt sammen i Trim. Kaptajnkursus i marts som var en stor succes. God instruktør fra DGI.

### Yderligere aktiviteter

Vi har givet tilskud til 6 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 88 gange i 2019, ca 70 kr i gennemsnit. I år har vi haft nogle fælles aktiviteter på tværs af holdene, (1-2-3), hvor man har trænet sammen, øvelser sammen. Feedback har været meget positiv. Flere tiltag i 2020 Sommerfest som ikke havde opbakning, fik stor opbakning da blev flyttet til restaurant Elephantino

### Kaptajner

Der var 19 kaptajner ved udgangen af sæsonen. Stor tak til alle kaptajner for deres store energi og indsats i 2019. Desuden en stor tak til gruppen af villige hjælpere som træder til, når der er behov. Særligt en kaptajn - Jan Granqvist har takket af som kaptajn. Vores Hold 2 har haft lidt udfordringer. Nye kaptajner har haft det svært. Posen rystes igen til 2020, med to nye kaptajner på holdet. Alle øvrige hold er velfungerende og velkørende.



Udfordring for vores kvindelige kaptajner. MAMIL'er har svært ved at vise fornødne respekt overfor kvindelige kaptajner. Kvindehold har ikke haft nogen reel opbakning.

### **Sponsorer**

Vores sponsorer for 2019 var Malermester Zimmermann, Cykelgården i Greve, Danish Bike, JL Hydraulik og DANMIL. Vi takker for støtten i 2019 fra vores sponsorer og ser frem til 2020. Vores indkomne sponsorater vil igen blive anvendt på forskellige arrangementer og aktiviteter, så der skabes mere aktivitet, engagement og klubliv i Cykelmotion.

### **Powerwalk**

Hos power walkerne er vi ca. 140 betalende walkere og af dem møder ca. 30 - 40 op hver gang om vinteren, og ca 40-50 når foråret kommer. De er fordelt på 5 hold, som bliver vejledt af pt. 9 trænere.

Hos power walkerne kører vi med skiftende trænere på holdene, der gør at vores walkere kender os alle, og det er nemmere ved trænerfravær at gå med på et hold.

Vi træner officielt onsdag og søndag, men der er også en del der går mandag aften, men der skal man aftale indbyrdes hvilket tempo man vil gå i, og der er træner trænerne på lige fod med walkerne.

Vi har Marathon træning 2 gange om året op mod Sydkystløbet, der er ca. 10 walkere med til træningen hver gang. Vi har også et par walkere der i år deltager i Berlin halvmarthon.

I året der gik, deltog power walkerne udover i Sydkystløbet, i Royal run, Ladywalk, Kronprinsesse Mary bro løb og til Alt For Damernes kvindeløb.

Hver gang prøver vi at deltage som en gruppe, med hygge både før og efter. I år har vi igen en del der tager til Royal run, Sydkystløbet, og Alt for damerne, men derud over er der en gruppe på 10-12 stykker der tager til Lillebælt halvmarathon, hvor 2 tager turen på de 21 km og resten tager de 10 km.

I 2019 har vi afholdt fælles morgenmadsspising, O-løb, cykeltur, sommerfest, julefrokost og juleoptog, alle med meget stor tilslutning, så de arrangementer gentager vi også i 2020.

Vores træner Helle har med hjælp fra en walker som er uddannet sygeplejerske, har med stor succes haft 2 hold overvægtige borgere i optræningsforløb, dette er i samarbejde med Greve Kommune.

### **SKATING:**

Vores indendørssæson foregik i Greve Idræts Center hver tirsdag kl. 20 – 22. Ellers er udendørssæsonen fortsat, pga den milde vinter, hver lørdag og søndag fra Vallensbæk havn.

Alle træninger er blevet slået op på Facebook for at udbrede interessen for vores virke.

Vi starter normalt mandag, i udesæsonen, 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, Rhine on skates og ikke mindst i Berlin.



Ud over løbene har der været 2 store events som har fyldt skaterne med glæde og oplevelser.  
Malmø skate

camp som var i Juli og Cypren skate camp som var i november.

For 3. 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 10 August og havde 187 deltagere som kom fra de nordiske lande samt Tyskland (43).

Vores aktiviteter kan ses på Facebook gruppen "Greve Trim – Skating" Vi i trænergruppen ser frem til et fantastisk 2020, hvor vi tror mange flere spændende aktiviteter og oplevelser i godt selskab.

**Bestyrelsesmøder:** Der har været afholdt 9 bestyrelsesmøder samt diverse udvalgsmøder i 2019.

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

**2020:** bestyrelsen har fire større projekter vi vil arbejde på:

**Medlemsudvikling:** værdigrundlag, fastholdelse, fordele, fremtidsklar, antal events/foredrag, kommunikation, pr

**Frivillige** trænere/ledere samt frivillige til arrangementer

**Klubhus & klubfølelse:** Fællesskab på tværs

**Adminstrationsværktøj:** Conventus, Holdsport el. andet

Tak til... Jeg vil gerne slutte med at sige tak til vores afdelingsledere: Heidi Jørgensen – Løb, Jesper Ritsmer Stormholt - Cykel, Bettina Hobel og Denis Nordbjerg – PW og Jan Sørensen 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 vores 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 vores 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 nye tiltag der er foregået i det forgangne år. Tak for den store arbejdsindsats I alle har ydet.

**Tirsdag den 25. februar 2020**

**Greve Trim Motionsklub**

**Thomas Elsgaard**

