

## Greve trim Motionsklub

### Formandens beretning 2022

2022 har været et år hvor vi ikke skulle tænke alt for meget på Corona, mundbind, afstand, håndsprit mm. Vi kom desværre lidt sent i gang med markedsføringen af Sydkystløbet, men havde alligevel ca. 1050 deltagere og et velgennemført løb efter nogle år med restriktioner. Som noget nyt har vi delt weekendtræning for løbere op i nogle hold lørdag og søndag.

**Løbeafdelingen** har 10 løbehold, et trail hold, samt to mandags hold, hvor det ene er et distancehold, og det andet er en kort turs hold. Ud over dette har vi også vores 60+ afdeling.

Året har været præget af fin stabilitet på holdene, og også på trænerfronten. Vi udfordres i perioder på trænerkapaciteten, primært pga. af skader, men alt i alt så klarer vi skærene og kan tilbyde stabile trænere på alle hold. Vi har som noget nyt i det forgangne år, forsøgt med en prøveperiode med lørdagstræning frem for søndag på hold 5+6, grundet en manglende tilslutning til søndagstræningen. Dette har været en stor succes, og efter vores brugerundersøgelse i efteråret, så har vi vedtaget at bibeholde tilbuddet om fast lørdagstræning for disse to hold. Det har også betydet at vi for søndagstræningen, nu tilbyder træning ved en sammenlægning af flere hold, for at kunne have trænerkapacitet nok. Tilbagemeldingen på dette har også været positiv, så det fortsætter vi med.

Det store løb er fortsat Berlin Halv, København Halv, Royal run og vores eget sydkystløb – hvor klubben er talrigt repræsenteret. Mange hold kører deres programmer frem mod disse løb. Vi har ligeledes haft pæn succes med vores Fun Fiver Friday på stadion, og det er generelt løb / arrangementstyper som dette som vi i det kommende år vil have fokus på at udvikle videre på.

Som noget nyt har vi lavet en decideret oversigt over nogle fokusløb i sæsonen 23/24, hvor at vi vil være officielt repræsenteret som klub – og lave lidt ekstra ud af det for klubbens deltagere. Ligeledes også for at promovere klubben blandt andre løbere.

Af større resultater kan nævnes deltagelse på Bruttolandsholdet for Victor fra Hold 1, samt den ret flotte sejr for Hold 1 ved sidste års COP-RUN – hvor de bla. besejrede hold fra Sparta og NBRO.

Foruden løb, er alle hold virkelig gode til at lave alle mulige former for kreative sociale arrangementer, og det er min fornemmelse at der virkelig er et meget stærkt socialt sammenhold ude på holdene, hvilket brugerundersøgelsen også viste.

Så alt i alt så står løbeafdelingen stærkt – og går endnu en spændende sæson i møde.

**Cross trim / fredagstræning** Her har Heidi Jørgensen haft 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. Der er variation i antallet af fremmødte.

Stabilitetstræning er et populært tilbud til klubbens medlemmer, som ønsker at styrke coreøvelser ved hjælp af yoga-lignende øvelser. Her er det Henrik Grevelund og Birgit Paludan, som har skabt et grundlag for at vi får tilgang til større lokaler da det er en populær aktivitet.

## Greve Trim Cykelmotion

Sæsonen begyndte i slutning af marts med vores opstartsmøde over et par timer og en cykeltur bagefter. En god blanding af ca. 90 eksisterende og helt nye medlemmer. Dejligt at mødes igen efter Corona.

## Gardasøen i april 2022

Vi var ca. 35 deltagere på vores årlige træningstur til Gardasøen i en uge. Turen var igen en succes. Turen i 2023 er den 22-29. april

## **Tur til Hallandsåsen**

40 deltagere fra Greve Trim på vandrehjem i Laholm Hyggen er helt i top på denne tur. Gentages 2-4 juni 2023.

## **Sæsonen**

Ved udgangen af sæsonen var vi ca. 300 betalende medlemmer af Cykelmotion. Vi har 6 hold samt 2 seniorhold. De 6 hold træner tirsdag og torsdag kl. 17.45 (Vintertid kl. 17.15), samt lørdag kl. 08.45. Desuden kører seniorerne hver tirsdag og torsdag formiddag året rundt. Vintertræning har tiltagende tilslutning, kl. 17.30 i Industrien. Generelt er der fint fremmøde (10-85 personer) i sæsonen.

## **Kaptajner**

Der var 18 kaptajner ved starten af sæsonen. Stor tak til alle kaptajner for deres store energi og indsats i 2022. Desuden en stor tak til gruppen af villige hjælpere som træder til, når der er behov. Tak til Tommy, Ronnie, Peter, Claus, Thomas, Henriette, Lennart og Annita, som har takket af som kaptajn i 2022. Vores Hold 2 har haft lidt udfordringer. Nye kaptajner har haft det svært. Posen rystes igen til 2023, med 1 ny kaptajn på holdet. Alle øvrige hold er velfungerende og velkørende. Til sæson 2023 er der 13 kaptajner, hvor vi mangler en kaptajn til hold 4.

## **Sponsorer**

Vores sponsorer for 2022 var Malermester Zimmermann, Cykelgården i Greve, Danish Bike og DANMIL. Vi takker for støtten i 2022 fra vores sponsorer og ser frem til 2023. Vores indkomne sponsorater vil igen blive anvendt på forskellige arrangementer og aktiviteter, så der skabes mere aktivitet, engagement og klubliv i Cykelmotion.

## **Powerwalk**

Årets gang i Powerwalk afdelingen

Året 2022 blev året hvor vi kom lidt mere ind i en normalgænge efter coronatiden. Vi startede nybegyndere op i foråret...dog uden den store succes. Det blev dog startskuddet til at vi et kanongodt samarbejde med nyløberne. For da vi startede nybegyndere op i efteråret 2022, prøvede hele nybegynder "afdelingen" et helt nyt koncept af.

Vi havde fælles opstart, fælles arrangementer og fælles spisning i løbet af opstartsforløbet. Vi havde en dag hvor alle – både nyløbere og powerwalkere – powerwalkede for at skabe kendskab til muligheden. Hele dette opstartsforløb var en stor succes...som gentages her til foråret.

Vi er reelt set nede på at have 2 hold – 6 km og 8 km. Vi deler dog ofte op således at vi har 2 6 km hold med forskelligt tempo også 8 km holdet bliver af og til delt op i 7 og 8 km. Vi er 6 trænere – et par af disse på "halv" tid.

I efteråret tog vi traditionen tro på en cykeltur, denne gang et genbesøg med Karlstrup Kalkgrav, igennem Karlslunde landsby hjemover – som altid en super social og hyggelig tur.

Vi havde ca. 10 deltagere med til vores eget Sydkystløbet på halvmarathon distancen. Træningen op til og selve løbet giver altid noget specielt til gruppen.

Vi forsøgte os sidst på efteråret med et arrangement for hele powerwalk gruppen, hvor vi tog på Jenners og fik mødt hinanden på kryds og tværs – det var tiltrængt.

Op til jul lavede vi juleoptog – selvom det var sparejul, fandt vi et sted med lys i juletræet og der var bagt æbleskiver og varmet gløgg til alle.

I starten af 2023 lavede vi en social gåtur for alle Greve Trim medlemmer til Køge. Den tur kan vi godt overtales til at lave igen. Det gav noget helt særligt at alle havde mulighed for at deltage.

I 2023 vil vi slå et slag for den fælles sommerfest, således at flere powerwalkere deltager. Vi vil se om vi kan lave et arrangement i Hedeland. Vi vil genoptage tidligere tiders poweraften, hvor vi samler hele powerwalkafdelingen og aftaler diverse arrangementer og andet. Vi vil undersøge om det vil være muligt for os at deltage i parkstafetten i Roskilde. Og vi vil arrangere fælles morgenmad som vi også har gjort tidligere.

### **Skater**

Vi har fået ny formand Thomas Collin som har overtaget efter Jan Sørensen. Kæmpe tak til Jan for hans store arbejde. Vores indendørssæson har foregået i Greve Idræts Center hver tirsdag kl. 20 – 22. Vi har i år fået tilgang af en ny træner i indendørssæsonen. Vores udendørssæsonen er fortsat, pga den milde vinter, hver mandag fra Kildebrønne Kirke, samt onsdag og lørdag fra Mågevej i Hvidovre. Alle træninger er blevet slået op på Facebook for at udbrede interessen for vores virke.

Vores udesæsonen 2023 vil starte efter påske med træninger mandag, onsdag og lørdag. Mandagen vil blive brugt på teknik træning på alle niveauer og vi kører en tur i nær området ved Kildebrønne Kirke, fordelt i hastighedsgrupper, på cirka 20-25 km. Onsdage og lørdage vil foregå fra Mågevej i Hvidovre, hvor vi både kører tur og teknik. Som noget nyt vil vi i år samarbejde med Roskilde Rulleskøjte klub med træninger i fællesskabets ånd. Vi har deltaget i mange forskellige løb. Der har været deltagelse i Spreewald 3 løb over en weekend, Rhine on skates Hamborg 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 februar og november. Vi arrangerede igen 6hskaterace som blev en succes afholdt på Flyvestation Værløse. 6hskaterace er et stafetløb over 6 timer med op til 6 deltagere per hold. Vores aktiviteter kan ses på Facebook gruppen "Greve Trim – Skating" Vi i trænergruppen ser frem til et fantastisk 2023, hvor vi tror mange flere spændende aktiviteter og oplevelser i godt selskab.

**Bestyrelsesmøder:** Der har været afholdt 8 bestyrelsesmøder Medlemstal: Årets medlemstal blev på 1.150 registrerede medlemmer, heraf ca. 75% løbere. Tak til... Jeg vil gerne slutte med at sige tak til vores afdelingsledere: Morten Kjær Christiansen – Løb, Morten Ahrendsens - Cykel, Lene Pejø – PW og Thomas Collin 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 nye tiltag der er foregået i det forgangne år. Tak for den store arbejdsindsats I alle har ydet.

**Tirsdag den 15. februar 2023**

**Greve Trim Motionsklub**

**Thomas Elsgaard**