

Greve trim Motionsklub

Formandens beretning 2023

2023 har været et år hvor klubben er kommet tilbage på sporet og har haft godt gang i aktiviteter rundt i alle vores sportsgrene. Sydkystløbet kunne vi melde udsolgt på og der har været et par velbesøgte foredrag. Sommer- og julefest var også populære blandt medlemmer.

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 træner kapaciteten, primært pga. af skader, men alt i alt så klarer vi skærene og kan tilbyde stabile trænere på alle hold.

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.

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 2023

Vi var ca. 30 deltagere på vores årlige træningstur til Gardasøen i en uge. Turen var igen en succes. Turen i 2024 er den 20-27. april

Tur til Hallandsåsen

30 deltagere fra Greve Trim på vandrehjem i Laholm. Hyggen er helt i top på denne tur. Gentages i maj 2024.

Sæsonen

Ved udgangen af sæsonen var vi ca. 350 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.

Powerwalk

Årets gang i Powerwalk afdelingen

Vi startede nybegyndere op i foråret.

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 success...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.

Skater

Vores indendørssæson har foregået i Greve Idræts Center hver tirsdag kl. 20 – 22. Udendørssæsonen er hver mandag fra Kildebrønde Kirke, samt onsdag og lørdag fra Mågevej i Hvidovre. Alle træninger er blevet slået op på Facebook for at udbrede interessen for vores virke.

Bestyrelsesmøder: Der har været afholdt 8 bestyrelsesmøder Medlemstal: Årets medlemstal blev på 1.100 registrerede medlemmer, heraf ca. 75% løbere. Tak til... Jeg vil gerne slutte med at sige tak til vores afdelingsledere: Morten Kjær Christiansen – Løb, Morten Ahrendsen - Cykel, Lene Pejøl – 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 19. marts 2024

Greve Trim Motionsklub

Thomas Elsgaard