

### Historien for 2013:

2013 er en historie om en forening, der efter at have været i en opstartsfasen, nu i 2013 har konsolideret sig som en stærk og betydelig forening i Godthåb.

Det er en historie om:

- **Opbakning**
- **Holdånd og sammenhold**
- **Synlighed**

### Opbakning:

Med et medlemstal på næsten 150 i 2013 er vi nu nået til et niveau over forventningerne.

Medlemmerne er fordelt således:

Primært løb: ca. 100

Primært cykling: ca. 20 - Peter Pedal: 210 lodder er solgt

Primært puls og styrke (skiftede navn fra cirkeltræning i 2013): ca. 36

Det er fantastisk, når der ved standerhejsningen eller de almindelige træningsaftner møder et sted mellem 50 - 70 aktive motionister op (74 til standerhejsning)

Der er ikke tvivl om, at vores prispolitik mht. lave og fleksible kontingenter mellem løb og cykling, også har betydning for at det store antal medlemmer og også at det er en meget bred medlemsskare på tværs af generationerne (lige fra teenagere til småbørnsfamilier til os i den bedste alder - og også pensionisterne, Det er derfor vigtigt at den kommende bestyrelse har dette liggende i baghovedet, når kontingentstørrelse skal på dagsordenen.

Opbakningen mærkede vi ikke mindst, da vi så, hvordan vi samlet i flok kunne løfte vores helt store arrangement Hammerløbet og Godthåb Byfest, som vi arrangerede i samarbejde med Godthåb samråd. Mange hænder var i brug denne dag, lige fra Bestyrelsen, instruktørerne og medlemmerne, der tilsammen fik skrevet et nyt succesfuldt kapitel til Godthåbs historie.

Selv vejrguderne har vi opbakning fra - fantastisk vejr til standerhejsning, sommerafslutning, hammerløb og byfest - og få tirsdage/torsdage med regn. Dog har onsdagene været ramt af regn til Peter Pedal og alligevel har der i gennemsnit stået omkring 10 glade cyklister klar til at køre deres motionsruter og få en snak over cykelstyret.

### Holdånd og sammenhold:

#### Bestyrelsesarbejdet

Bestyrelsen har igen i 2013 lagt et stort arbejde i udviklingen af Godthåb Trim, og jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige tak for den store indsats. Jeg føler vi er en samlet bestyrelse, hvor vi supplerer hinanden rigtig godt. Som bestyrelse går vi forrest og viser holdånden og er ikke bange for at vise vejen og også selv tage fat. Jeg er ikke i tvivl om at det har stor betydning for de resultater, vi har nået i årets løb.

11 bestyrelsesmøder er det blevet til igennem sæsonen - ca et møde om måneden.

Vi ved at holdånd og sammenhold er vigtige elementer i det sociale samvær med og for vore medlemmer. Derfor har vi i bestyrelsen arbejdet med at udarbejde en politik for vore instruktører, der rulles ud i 2014.

Politikken bygger på følgende 3 nøgleværdier:

Godthåb Trims instruktører skal være:

- Samarbejdende
- Imødekommende
- Udviklende

Vi har netop i lørdags haft en planlægnings- og udviklingsdag sammen med løbeinstruktørerne, hvor politikken blev introduceret og den kommende sæson er planlagt ud fra disse nøgleværdier.

### Instruktørteams

Vore instruktører skal helt sikkert have æren for den store opbakning, Godthåb Trim har. Den omsluttende holdånd og det fantastiske sammenhold vi ser til de daglige træninger er guld værd.

### **Kæmpe skulderklap og hånd til dem**

Det er vigtigt løbende at tilpasse vores instruktørteams i forhold til den opbakning, de forskellige aktiviteter og underliggende niveauer har.

I 2013 har vi været 11 instruktører på løbeholdene til at dække holdene fra Trim 1 til trim 4. Når vi bliver ramt af skader, som vi gjorde i efteråret, kan vi godt mærke, at der lægges et stort pres på de øvrige. Vi har derfor lavet lidt justering og fået tre nye instruktører med, som kan hjælpe, specielt på Trim1 og 2 og det nye gåhold - så I 2014 er vi nu 12 instruktører, samt 3 substitutter fra bestyrelsen, som kan hjælpe ad-hoc.

På Cykelholdet har vi 2 instruktører, og må erkende, at vi godt kunne bruge flere, så vi er meget interesseret i at høre fra eventuelle potentielle instruktører.

Tina står for Peter Pedal, og har sikret sig med et par hjælpere.

Jacob står for puls og styrke alene, og da han er ene, har han sikret en substitut, som kan hjælpe, når det kniber.

### **Udvikling af kompetencer:**

Vi har hele tiden fokus på vores instruktørkompetencer, og er i 2013 blevet mere strukturerede mht. at sikre kompetenceudviklingen i forhold til foreningens strategi, så vi får udviklet de rigtige kompetencer iht. vores aktivitetspalette og kommende ønsker/planer i forbindelse med denne.

I 2013 har alle løbeinstruktørerne bl.a. være på Cross-gym- kursus, hvor vi i efteråret med succes implementerede elementer af cross-gym i løbetræningerne.

Jacob, vores Puls og styrke-instruktør, har også været på et kursus i efteråret - fitness vha. egen kropsvægt.

### Synlighed:

#### Faste formidlingskanaler:

Godthåb Trim er altid synlig på vores hjemmeside og Facebook-side. Vi har nu 167 "likes" som jo er personer, der følger Tina's gode opslåede informationer og beskrivelser på siden.

Via hjemmesiden udsendes nyhedsmails, som vi dog har dårlige erfaringer med, da mange ender i spamfilteret i jeres mailbokse

Uddeling af foldere to gange om året i forbindelse med standerhejsning og efterårsopstart.

Vores klubtrøjer og jakker. Jakkerne kom på beklædningsprogrammet i 2013, og jeg bliver så stolt, når jeg kommer kørende gennem byen og ser en rød jakke/trøje løbe igennem byen.

#### Synlighed via vore aktiviteter

Der er ingen tvivl om, at Godthåb Trim er blevet synlig i byen og nu er blevet en accepteret og etableret forening i Godthåb.

Bla. i forbindelse med vores faste træninger i de forskellige aktiviteter- (##nævne eksempler

Samt hoved-arrangementer som nu er en fast del af vores årshjul:

- Standerhejsning primo april (var den 2. april i 2013) (74 personer)
- Sommerafslutning med klubmesterskaber i løb og fællesspisning (20. juni 2013)
- Sankt Hans Børneløb (overvældende deltagelse i 2013 med 110 glade børn)
- Efterårsopstart uge 34 (var d. 20. august i 2013) (omkring 60)
- Godthåb Hammerløb og byfest (7. september 2013)
  - mere en 160 deltagere i voksenløb
  - mange med i børneløb
  - mange pulled pork burgere + aftenmenuer (næsten ingen spild)
  - mange flag solgt til plant et flag (løb rundt)
  - knap så mange deltager i puls- og styrke-event - men tilskuere
  - ingen deltagere til cykelløb
- Julefrokost (planlagt af medlemmerne d. 22. november)
- Nissehueløb (1. søndag i advent - 1. december)
- Nytårsløb (31. december)

Vi prøver at lave disse faste hovedaktiviteter så meget på tværs af aktiviteterne som muligt, så så mange som muligt kan deltage.

Løbeafdelingen har også fællesarrangementer ved deltagelse af eksterne løb, bl.a flytter vi træningen til Sønderholm en torsdag hver Juni for at deltage i Sønderholmløbet med efterfølgende spisning.

### Godthåb Trim er blevet en attraktiv samarbejdspartner

Der er ingen tvivl om, at Godthåb Trim er nu er blevet en anerkendt, betydningsfuld og attraktiv samarbejdspartner - ikke kun i Godthåb.

Det så vi bl.a. ved følgende i 2013:

- Samarbejdet med DGI - vil bruge os til spotkurser m.v.
- Deltagelsen i samrådet - vi kan bidrage med meget
- Sponsorere er interesseret i at hjælpe - så tak til dem
  - Superbrugsen Svenstrup
  - Danske Bank
  - Sparekassen Himmerland
  - Nørresundby Bank
  - Kvist og Christensen
  - Spar købmanden
- Tilbud fra SGIF om at blive lagt ind under denne forening, hvor vi pænt sagde nej
- Fået egen nøgle til klublokalet :-)

### Planer for 2014

.. men vi vil gerne mere, og vil gerne have fat i den ældre generation og udvider aktivitetspaletten med motionsgang i 2014