

Formandens beretning for 2016 – Godthåb Trim

Sjette sæson af Godthåb Trim lakker mod enden.

2016 begyndte med en bestyrelse, der skulle konstituere sig på ny, da vi mistede formanden igennem de seneste 4 år.

Vi fandt hurtigt vores ben og arbejdet gik i gang.

For første gang i Trims historie var der budgetteret med underskud – grænseoverskridende.

HC løfter senere sløret for, om vi lykkedes med den opgave.

Først opgave var klargøring af standerhejsning 29.03 og i den forbindelse blev der indkøbt enTanitavægt.

Den kan fortælles næsten alt, set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv – helt i tråd med strategien om, at de aktive i Godthåb Trim kunne sætte mål for deres træning i 2016.

Ca. 90 deltog i standerhejsningen og traditionen tro blev der serveret suppe.

Traditionen tro er der også blevet trænet tirsdag og torsdag.

2016 blev sæsonen hvor der også hen over foråret og sommeren har været træning om lørdagen.

Det er noget vi seriøst kigger på og kraftigt overvejer om det skal være mere fast i kommende sæson.

I april blev der afholdt den første tema-aften, hvor kost og ernæring var i fokus – den aften kunne dem, der ønskede det, få lavet en målsætning.

Mange tog god imod dette tilbud, hvilket er skønt.

Sidst i maj, hyggede 40 løbere sig efter træning, hvor Bo Birk fra DGI holdt foredrag om anvendelse af pulstræning og test af puls i vores træningsprogrammer.

Maj bør også på et frieri - Svenstrup HillClimbers inviterede til ægteskab. Vi kom tæt på forlovelsen, men det endte med at de trak deres frieri tilbage.

De vil fokusere på det seriøse – I Godthåb trim skal der være plads til alle, hvorfor det nok var fint at det gik som det gik.

Ud af dette frieri voksede MTB afdelingen – enkelte fra HillClimbers kunne godt se sig selv som en del af Godthåb Trim og i dag har vi 5 instruktører på MBT.

Der er blevet trænet to gange om ugen og på to niveauer.

I juni blev træningen flyttet til Sønderholm, hvor vi deltog i Sønderholm løbet – denne aften er vist kommet for at blive.

I juli afholdt vi klubmesterskab, men grill og hvad der høre til – vejret var ikke helt med os, men der skal lidt mere end lidt regn, til at slå os ud af kurs.

Formandens beretning for 2016 – Godthåb Trim

I flot solskin dukkede 80 løbere og MTB op, til opstart af efteråret sæson – det var rigtig dejligt.

Sidste weekend i august gik det for alvor løs – byfest for 4 gang.

Trims bidrag var større end ved de 3 forrige byfester – skelletet vi bygger på, blev lige belastet lidt ekstra.

Vi indrømmer gerne, at når søndagen komme, så er vi alle trætte. Men glæden ved at opleve, at vi faktisk gør en forskel, med vores bidrag til byfesten, er det hele værd.

Vi takker af hjertet for de mange der

- hjælper på dagen – op til dagen og efter der er lukket og slukket.

Havde vi ikke mange hjælpere, så ville det ikke være muligt, at løfte så stor en opgave.

Vi takker vores mange sponsorer – uden deres bidrag kunne vi ikke stille med bl.a. musik til byfesten.

De er:

Kvist og Kristensen

Taverna/Nordisk Food

Combine

Her skal også lyde en stor tak, til de mange der hjælpe med foldere i løbet af en sæson – det er et kæmpe arbejde, så tusind tak.

November bød på et gensyn med Lygteløbet – det var en rigtig hyggelig aften med levende lys, heste der bød på en ridetur for de mindste.

Suppe, pølser og som vanligt til de billige priser.

November var der traditionen tro julefrokost – en hyggelig aften.

December bød på både adventsløb, hvor vi ønskede hinanden god jul og nytårsløb, hvor vi skålede nytåret ind.

Vi har i året der er gået, deltaget i møder i Samrådet. Vi har afholdt bestyrelsesmøde ca. 1 gang om måneden, kun afbrudt af en sommerferie og lidt fri i december.

Vi har deltaget i møde omkring etablering af brugergruppe i forbindelse med Ridemandsmølle.

I den forbindelse har Trim fået en super repræsentant, i form af Carsten Madsen. Tak til Carsten for at påtage sig denne opgave og deltage i møder, som repræsentant for Trim.

Efterårets sæson har været præget af mange skader og jeg ved at der er trukket store veksler, på dem der ikke har været skadet.

Det sætter vi virkelig pris på.

Formandens beretning for 2016 – Godthåb Trim

Vi har i dag

13 instruktører på løbesiden

5 på MTB

I skal alle have en kæmpe stor tak for jeres indsats i den sæson vi nu siger farvel til – uden jer var det ikke noget Godthåb Trim.

TAK til de mange frivillige, der trofast stiller op, hver gang vi spørger om en håndsrekning.

TAK til Dorte og Tina, der styre frivilligeudvalget – I gør en kæmpe forskel.

Tak til bestyrelsen for et godt og konstruktivt samarbejde.

- -

2017 er så småt i gang – og det byder på lidt nyt.

Fornyelse skal der til – ikke revolution, men lidt nytænkning.

Der er afholdt møde med instruktørerne på i MTB afd og på løbesiden.

Vi vil "**work smart not hard**" i 2017.

Det betyder b.la. at vi i samarbejde med instruktørerne på løbe, vil lave faste ruter.

Det skulle gerne gøre os mindre sårbare, når/hvis vi bliver ramt af skader, eller jobbet gør, at det ikke lige er muligt at nå frem til en træning.

Februar har budt på førstehjælpskursus og næsten alle instruktører kunne deltage - så de er alle opdateret på første hjælp, hvilket er dejligt.

Der er afholdt en lørdag formiddag, hvor DGI fortalt om, hvordan man træner op til en ½ maraton eller måske bare 10 km.

Knap 20 deltog og de er allerede gået i gang med at træne, for de fleste skal være klar til Aalborg halvmaraton den 21 maj – og træningsforløbet er på 14 uge...så de kan ikke vente til tirsdag den 28. marts, hvor vi har standerhejsning.

Til sidst vil jeg gerne, at vi lige giver instruktørerne en hånd – de gør en stor forskel i Godthåb Trim.