

Puls 3060 Formandsberetning

for perioden
31-marts-2001 til 6-april-2002

1. Årets hovedpunkter

1.1. Sportslig

Året har primært været præget af den daglige træning og deltagelse i de traditionelle løb som 5x5 km Stafet i Fælledparken og Eremitageløbet, men også arbejdet med at etablere Power Walk skal huskes.

1.2. Kommunikation

Året har været præget af udbygningen af vores hjemmeside www.puls3060.dk, der muliggør hurtig og effektiv kommunikation til medlemmerne og hvor Puls 3060 samtidig kan præsentere sig over for omverdenen.

1.3. Strækkegård

Vi har fået gennemført vores strækkegårdsprojekt. I den anledning skylder vi stor tak til Tom for hans koncept, arbejdsgruppen for en ihærdig indsats og sponsorerne for velvillig støtte. Se også pressemeddelelsen i EIF-bladet marts 2002.

2. Træning

2.1. Halvtimesholdet

Halvtimesholdet er nu et indarbejdet tilbud med eget program på hjemmesiden og en trofast gruppe af løbere mandag, onsdag og fredag. Tak til Inge for dygtig teambuilding.

2.2. Løbstræningsholdet

Løbstræningsholdet træner mandag, onsdag og fredag med de hovedmål at deltage i BT's Halvmaraton om foråret og Eremitageløbet om efteråret. Der trænes efter programmer udarbejdet af Trænerudvalget og træningen er fordelt mellem 3 til 5 medlemmer pr. program. Tak til Trænerudvalget og trænerne.

2.3. Gruppeløb

På Susans initiativ er tirsdags-, torsdags-, lørdags- og søndagsholdet kommet på hjemmesiden under overskriften Gruppeløb, således at nye løbere får mulighed for at deltage. Gurre Sø løbene om tirsdagen har igen i år haft stor tilslutning og den traditionelle afslutning blev i år holdt hos Lisbeth og Carsten hvor 19 løbere havde en fornøjelig og hyggelig aften.

2.4. Power Walk

Power walk holdet træner mandag, onsdag og fredag og har som mål bl. a. haft deltagelse i Eremitageløbet.

2.5. Begynderhold løb

Begynderhold blev afsluttet 8. juni med 10 deltagere. Tak til trænerholdet. Mere end 30 er startet på det nye begynderhold den 4. februar, hvilket med samme gennemførelses procent som sidste år vil give ca. 20 nye løbere til halvtimesholdet.

2.6. Begynderhold power walk

Begynderhold Power Walk blev afsluttet 27 april med 30 deltagere, hvilket må siges at være en succes. Tak til trænerholdet. Der er planlagt start af nyt begynderhold 18. marts

2.7. Trænermiddag

Den 12. juni blev der holdt et fælles trænermøde med efterfølgende middag, hvor der var mulighed for at udveksle erfaringer og planlægge nye aktiviteter, under hyggelige former. I år blev mødet holdt i Hallens Cafeteria.

2.8. Begynderkursus Power Walk

Til begynderkursus i Power Walk, mandag den 18. marts 2002, startede mere end 35 deltagere på trim's 6 ugers begynderprogram.

3. Deltagelse ved løb

3.1. Grand Prix 2001

25 medlemmer har deltaget i et eller flere af de 9 Grand Prix 2001 løb. 6 har deltaget i samtlige og i gennemsnit har der været 5,75 deltagere pr. løb. Der har i gennemsnit været 202 deltaget pr. løb

I det samlede resultat opnåede Puls 3060 følgende individuelle placeringer:

- Helle Klingsholm 2.plads Kvinder 40 - 49
- Hanne Gøbel 3.plads Kvinder 40-49
- Jens Dienstrup 2.plads Mænd 40-49
- Ketty Jelsing 3.plads Kvinder 50 - ?

3.2. B.T. Halvmarathon 6. maj

Vi havde 14 deltagere med i B.T. Halvmarathon og fik ifølge resultatlisten noteret tider mellem 1:31:56 og 2:30:36.

3.3. Copenhagen Marathon 20. maj

Vi havde 5 deltagere i Copenhagen Marathon, nemlig: Hanne Gøbel (debutant), Claus Knudsen (debutant), Finn Christensen, Hanne Gade og Jan Blomquist.

3.4. Danmarks stafetten i Hillerød 10. juni

På grund af sammenfald med Serieløbet deltog Puls 3060 i år kun med 2 hold til Danmarks Stafetten i Hillerød.

For Susan, Ane-Marie og hendes daterer Mette skulle det vise sig at være en heldig dag, fordi de sikrede sig selv og Puls 3060 den første pokal som vindere af deres gruppe. Et stort tillykke til alle 3. Pokalen kan besigtiges i Espergærde Hallens Cafeteria hvor den er placeret i glasskabet sammen med dirigent klokken.

3.5. Stafetten i Fælledparken 5. september

Puls 3060 var igen i år talstærkt repræsenteret ved årets stafetløbet i Fælledparken. En næsten skyfri himmel og Puls 3060's ny erhvervede partytelt placeret ca. 25 meter fra startstedet var en perfekt ramme om at absolut vellykket arrangement både sportsligt og socialt. Tak til Berit og Flemming

Puls 3060 Formandsberetning

3.6. Eremitageløbet 7. oktober

Puls 3060 var flot repræsenteret ved dette års Eremitageløb med end 40 deltagere. 4 medlemmer Power-Walkede de 13,3 km på en tid mellem 1:37:03 og 1:43:07, hvilket bragte dem i mål lang tid før de sidste løbere.

3.7. Grand Prix 2002

16. marts starter det første løb i Grand Prix 2002.

3.8. Andre løb

Af andre løb som vi har deltaget i skal nævnes Helsingørsløbene, Kvindeløb, Slotssøløbet, Esrum Sø Rundt, Etape Bornholm, Kvindeløb i Helsingborg, Gribskovløbet og Julestjerneløb.

3.9. Grand Prix 2002

Til det første Grand Prix 2002 løb lørdag den 16. marts 2002, Forårs-crossen afviklet af HSOK, deltog 70 børn og 120 voksne heraf 13 fra Puls 3060.

4. Egne løbs arrangementer

4.1. Serieløb 2001

Der afviklet 6 Serieløb i perioden med i alt 195 deltagere på 5 og 10 km, hvilket i gennemsnit er 32 pr. løb.

4.2. Børneløb 2001

Der afviklet 5 Børneløb i perioden med i alt 30 deltagende børn hvilket giver 6 børn pr. løb.

4.3. Espergærdeløb 2001 19. august

Espergærdeløb 2001 / Grand Prix 2001 løb nr 6 blev afviklet med start fra Espergærde Hallen således:

- 61 børn på 1,1 km Grand Prix
- 24 løbere på 4,7 km Espergærdeløb
- 125 løbere på 8 km Grand Prix.

Der var præmier til de 14 klassevindere og lodtrækningspræmier til 96 af de i alt 210 løbere.

Et løb af denne størrelse kan ikke gennemføres uden hjælp, så derfor tak til sponsorer for lodtrækningspræmier og 1. præmier, tak til Hjemmeværnskompagni 9331 for trafikregulering på Mørdrupvej og tak til de 40 hjælpere.

4.4. Espergærdeløb 2002

Der er afviklet 2 Espergærdeløb i 1. kv. 2002 med i alt 74 deltagende voksne og 3 børn.

5. Ny struktur for Puls 3060 løb 2002

Bestyrelsen har, efter idéen havde været drøftet på et lørdagsmøde, besluttet at ændre på strukturen af Puls 3060' egne løb således:

- a. Puls 3060 Serieløb skifter navn til Espergærdeløbet.
- b. Det oprindelige Espergærdeløb 3. uge i august udgår.
- c. Espergærdeløbet 9. juni indgår i Grand Prix 2002.
- d. Espergærdeløbet har en 5 km rute for voksne og en 1 km rute for børn.

Puls 3060 Formandsberetning

- e. Voksenløb og børneløb startes samtidigt.
- f. Salg af numre kan eventuelt foregå ved startstedet.
- g. Der skal foretages en kraftig relancering af Espergærdeløbet over alle Puls 3060 medlemmer.
- h. Der skal være tilbud til Power Walkere om at deltage.

6. Kurser

6.1. Løbetræner kursus

Erik Olsen har været på Løbetrænerkursus I på Vejle Idrætshøjskole.

6.2. Power Walk kursus

Dot Preil og Eva Lindergård har været på Power Walk kursus på Vejle Idrætshøjskole.

7. Foredrag

1. november holdt Torben Bundgaard foredrag for 28 i Mørdrup Kirkes sal over emnet motion og hvordan man får et sundere løbeliv. Godt foredrag arrangeret af Flemming Lundsgaard.

8. Udflugter og fester

8.1. Udflugt til Gurre

Her følger Erik Olsens beskrivelse af udflugten:

I puls3060 er man ikke alene god til motion og løbetræning, men også til socialt samvær af høj kvalitet.

Udflugten til Gurre søndag den 27. maj var et fint eksempel på det sidste.

Vi var ca. 25 der startede på cykel fra Hallen kl. 10. Som led i den omhyggelige planlægning spredte de grå skyer sig til tiden - og solen brød frem.

Carsten påtog sig heroisk at trække cykelanhængerens med bl.a. de reserveøl, som Henrik forudseende havde sørget for. Forsyninger som der senere skulle vise sig at blive påtrængende behov for.

Første stop var Gurre slotsruin hvor Flemming holdt et inspirerende og opbyggeligt foredrag om stedets historiske betydning - og hvad man heraf kunne lære.

Efter dette åndeligt berigende kulturelle indslag og en kort rundtur på stedet, fortsatte vi til badepladsen hvor Henrik havde reserveret 5 robåde.

Det viste sig her at indtil flere af deltagerne kunne mestre kunsten at håndtere op til to åre nogenlunde planmæssigt. For de øvrige lykkedes det dog også efter nogen tid at kæmpe sig ud på søen og tilbage.

Herefter gik eftermiddagen med at grille, drikke øl, gøre nye forsøg på sejlads og drikke flere øl.

Hjemturen viste helt klart værdien af det sociale sammenhold, da den først bød på en knække cykelkæde - og dernæst på en punktering. Begge dele blev klaret ved fælles indsats - og uden at det blev nødvendigt at efterlade hverken personer eller materiel.

Mændene fik på den måde mulighed for at vise teknisk snilde, kreativitet og råstyrke, og damerne fik ekstra chancer for at nyde solen og komme med opmuntrende tilråb.

Puls 3060 Formandsberetning

De ufrivillige stop viste helt klart hvor vigtig det er at der medbringes tilstrækkeligt med reserveøl så man kan imødegå nødsituationer, uden risiko for dehydrering.

Alle kunne således vende tilbage til Hallen og skilles efter en herlig tur.

Arrangørerne kan ikke roses nok for denne helt igennem vellykkede udflugt.

8.2. Flynderupgaard

Trænerudvalget havde som et indslag i træningen til Eremitageløbet inviteret til et fællesarrangement på Flynderupgaard søndag den 30. september.

Vi var 13 medlemmer der samledes på gårdspladsen kl 10:30, hvorefter vi gik ned til arealet mellem hestefolden og tunnellen ind til Egebæks Vang, hvor vi skiftevis joggede, løb, hoppede, sprintede og gik, efter instruktionen på de papir lapper, der var lagt ud på jorden. De, der har været på det 1. løbekursus i Vejle, vil kunne kende denne øvelse. Vi gik/løb herefter orienteringsløb i området omkring Flynderupgaard. Kl. 13:00 sluttede vi af med en god frokost på Flynderupgaard.

8.3. Svampetur med Dot 13. oktober

Traditionen tro mødtes en halv snes medlemmer lørdag formiddag kl 10 ved Espergærde Hallen for at indsamle svampe i Nyrup Hegn. Det var flot efterårsvejr og bestanden af svampe var overvældende. Turen sluttede ved 13 tiden hvor resultatet af dagens indsamling blev gennemgået for at finde eventuelt giftige svampe.

8.4. Bowlingaften 16. november

Der var 37 deltagere i den traditionelle bowlingaften. Aftenen startede kl 18 med velkomstdrink, derefter bowling på 10 baner. Kl 20 blev middagen serveret og efter kaffen var der igen mulighed for at afprøve bowlingbanerne.

8.5. Tur til DGI Byen 13. januar

Trænerudvalget havde som et indslag i vintertræningen inviteret til et fællesarrangement i DGI-byens Vandkulturhus søndag den 13. januar.

Vi var 12 voksne og 3 børn som kl 09:52 steg ombord på toget i Espergærde for at lade os transportere til København. Vi ankom til DGI-byens Vandkulturhus 10:50 hvor vi oplevede det spændende bygningsværk. Efter en god og forfriskende svømmetur og en tur i saunaen sluttede vi af med en fælles frokost i Scala.

8.6. Forårsfest 16. marts

Der var ca. 50 deltagere i forårsfest 2002, som blev afholdt på Grydemose Gård. Det var en forrygende fest hvor alle sang, hyggede sig og dansede til langt ud på natten. Tak til festudvalget for det fine arrangement.

8.7. Årets Puls 3060'er

Marianne Andersen modtog blomster og et Puls 3060 Krus som årets Puls 3060'er 2002, under Forårsfesten 16. marts

Marianne har været medlem i 4 år og er en trofast løber på halvtimes holdet, hvor hun har ry for at løbe i al slags vejr. Marianne har været hjælpetræner på begynderholdet i 3 år og er en af drivkræfterne ved Børneløbet. Et stort tillykke til Marianne.

8.8. Indvielse af Strækkegården

I forbindelse med indvielsen af Strækkegården lørdag den 6. april 2002, er der sendt i alt 33 invitationer til

- sponsorerne
- Helsingør Kommunes Sportsudvalg
- bestyrelsen i HSU Helsingør Sports Union
- bestyrelsen i DGI Frederiksborg Amt
- hovedbestyrelsen i EIF

Der er udsendt pressemeddelelse til 12 aviser, ugeaviser og TV.

9. Kommunikation

9.1. Lørdagsmøderne

Der har været afholdt 11 lørdagsmøder med i gennemsnit 18 (mellem 9 og 27) deltagere pr gang. Lørdagsmøderne har funktion af medlemsmøder hvor bestyrelsen orienterer om aktiviteter og tiltag i den forgangne måned og planer for den kommende periode.

9.2. EIF-Bladet

Kommunikationsudvalget har skrevet og samlet stof og indlæg til 10 numre af EIF-Bladet. Der har været så meget stof til tider at det har set ud som om Puls 3060 næsten havde overtaget EIF-Bladet. Tak til de mange som har skrevet indlæg.

9.3. Espergærdeløbs Brochure

I forbindelse med relanceringen af Espergærdeløb er der udarbejdet en brochure som på en enkel og overskuelig måde informerer om løbet. Brochuren foreligger elektronisk og kan printes ud på en A4 side med en almindelig laser-printer og derefter foldes til en trefløjet folder.

9.4. Puls 3060 Brochure

Med udgangspunkt i et næsten færdigt udkast fra den tidligere bestyrelse er der nu fremstillet en Puls 3060 brochure over temaet "**Motion og sunde kostvaner**" som fortæller om fordelene ved motion og medlemskab af Puls 3060.

Brochuren foreligger elektronisk og kan printes ud på en A4 side med en almindelig laser-printer og derefter foldes til en trefløjet folder.

10. Hjemmesiden www.puls3060.dk

Der er i perioden brugt mange ressourcer på at udbygge hjemmesiden og derfor følger en kort introduktion til funktion og indhold.

10.1. Velkommen

Det er den første side som vises ved besøg på hjemmesiden. Her får den besøgende en kort præsentation af Puls 3060 og mulighed for at orientere sig om klubbens målsætning, trænings tilbud og egne løb.

10.2. Medlemskab

Her er der mulighed for elektronisk indmeldelse i Puls 3060 og der er information om bestyrelse, udvalg og vedtægter.

Puls 3060 Formandsberetning

10.3. Løb

Her er der information om Espergærdeløbet med mulighed for elektronisk tilmelding samt resultatlister for løb afholdt siden starten af 2000.

10.4. Kalender

Her vises en elektronisk udgave af Puls 3060' aktivitetskalender.

10.5. Nyheder

Her vises en elektronisk opslagstavle med informationer om nye tiltag, dagsordner og referater og meget andet.

10.6. Træning

Her er der detaljeret information de forskellige træningsaktiviteter og træningsprogrammer.

10.7. Links

Siden har en liste af henvisninger til andre sider af interesse, som f. eks TRIMs Løbskalender 2002, Grand Prix 2002.

10.8. Forum

Det er Puls 3060' elektroniske forslagskasse hvor medlemmer og andre kan komme med forslag og kommentarer. Forslagskassen er åben, hvilket vil sige at alle kan læse og give kommentarer til alle forslag som ligger i kassen.

10.9. Puls 3060 Info

Her fokuseres på information som er højt prioritet. For at fange opmærksomheden vises Puls 3060 Info i et selvstændigt vindue foran hjemmesiden.

11. Anskaffelser

11.1. Strækkegård

Selv om klubben ikke har haft held med at skaffe yderligere sponsortilskud er Strækkegården alligevel blevet bygget færdig i det tidlige forår. Det er stort set lykkedes at holde omkostningerne inden for det sponsorere beløb på 10.000 kr fra Nordea. Dette har dog kun været muligt fordi en række leverandører velvilligt har leveret materialer på gunstige vilkår og fordi en gruppe af medlemmerne har stillet deres arbejdskraft gratis til rådighed. Vi slap således for at bruge af reserveverne.

Sponsorer:

3000 Helsingør
tlf. 49222430

Nordea

Øster Torv 4
3060 Espergærde
tlf. 49132594

Jørgen B. Sørensen
VVS-installatør ApS
Bybjergvej 12
3060 Espergærde
tlf. 49132157

Münster Skibsmontering

Industrivej 9 C
3000 Helsingør
tlf. 49226776

Thorsen Entreprise
Sølvvej 6
3060 Espergærde
tlf. 49135014

EL-Basserne A/S

Fabriksvej 5

Puls 3060 Formandsberetning

M. Lyhne
Fredskovvej 5

3060 Espergærde
tlf. 49131580

11.2. Andet

HardTop til Trailer samt 3 stole og 1 bord til brug ved Espergærdeløbet i Egebæks Vang.

12. Udlån til medlemmer

12.1. Pulsure, vippebrædder og bøger

Klubben har et antal pulsure, vippebrædder og bøger beregnet til udlån blandt medlemmerne. Der har næsten ingen aktivitet været på dette område, hvorfor det er besluttet at lægge informationer på hjemmesiden om de enkelte udlånsgenstande.

12.2. Nøgler til omklædningsrum og toiletter

I sommerperioden er Espergærde Hallen aflåst hvorfor det er nødvendigt med nøgle for at benytte hallens omklædningsrum og toiletter. Klubben råder over et antal nøgler til udlån blandt medlemmerne mod behørig kvittering.

13. Bestyrelsen

På bestyrelsens første møde den 19. april blev det besluttet

- at** dagsordner til og referater af bestyrelsesmøder for fremtiden skal kunne læses på klubbens hjemmeside, således at interesserede medlemmer kan følge med i bestyrelsen arbejde.
- at** oprette 4 stående udvalg med faste medlemmer fra bestyrelsen. Det er hensigten, at de enkelte udvalg selv kan tage initiativ til at optage andre Puls 3060 medlemmer, midlertidigt eller permanent, i forbindelse med løsning af konkrete opgaver. Med en sådan uddelegering er det muligt at fordele arbejdet med løsning af de enkelte opgaver på flere skuldre og således undgå "rovdraft" på enkelte medlemmer.

13.1. Bestyrelsesmøder

Der er i perioden afholdt 9 bestyrelsesmøder, hvor bestyrelsesmedlemmerne på skift har været vært. 2 møder er holdt i Espergærde Hallens bestyrelseslokale. Vi har fortsat den tidligere bestyrelses tradition med at suppleanterne deltager i bestyrelsesmøderne.

13.2. Arrangementsudvalget

Arrangementsudvalget med Dot Preil som formand, Flemming Lundsgaard og Susanne B. Sørensen som medlemmer

13.3. Kommunikationsudvalget

Kommunikationsudvalget med Mogens Hafsjoeld som formand og Carsten Veisig som medlem

13.4. Trænerudvalget

Trænerudvalget med Erik Olsen som formand, Carsten Veisig og Jan Larsen som medlemmer

Puls 3060 Formandsberetning

13.5. Løbsudvalget

Løbsudvalget med Mogens Hafsjold som formand, Dot Preil og Susanne B. Sørensen som medlemmer

13.6. Antal medlemmer

Pr. 6. april 2002 er vi 195 medlemmer i Puls 3060.

14. Afslutning

Som det fremgår af denne beretning har rigtig mange medlemmer lagt en stor indsats i klubarbejdet og uden deres medvirken kunne vi ikke have så god en løbeklub som vi har. Jeg vil også gerne til slut udtrykke min glæde over arbejdet i en ualmindelig velfungerende bestyrelse. Alle har været fantastisk positive, samarbejdsvillige og aktive. Hidtil har alle beslutninger da også kunnet træffes i fuld enighed. På den baggrund har det været en fornøjelse at være formand for Puls 3060.

Espergærde den 6. april 2002

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hafsjold'.

Mogens Hafsjold