

# **Puls 3060 Formandsberetning**

for perioden  
5-april-2003 til 3-april-2004

## **1. Årets hovedpunkter**

Året har primært været præget af den daglige træning og Espergærdeløbet samt deltagelse i de traditionelle løb som BT halvmaraton, Etape Bornholm, 5x5 km Stafet i Fælledparken, Berlin Marathon og Eremitageløbet.

## **2. Træning**

### **2.1. Halvtimesholdet**

Halvtimesholdet har igen i år arbejdet målrettet på at rekruttere og fastholde de medlemmer som gerne vil løbe en halv time 3 gange om ugen. Inge har koordineret udarbejdelsen af programmer med fordelingen af ruteansvarlige og håndhævet holdets tradition om hyppige opsamlings af de bagerste løbere. Tak til Inge.

### **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**

Begrebet gruppeløb dækker over de trænings-aktiviteter som foregår tirs-, tors-, lør- og søndag. I 2003 er der opstået en gruppe der med Kurt Andersen træner til maraton, i første omgang Copenhagen Maraton og senere Berlin Maraton. Gurre Sø løbene om tirsdagen har også i 2003 haft stor tilslutning og den traditionelle afslutning blev i år holdt hos Ane Marie Juel Blichfeldt, hvor 22 medlemmer havde festlig afslutning.

### **2.4. Power-Team**

Power-Team træner power walk mandag, onsdag og fredag. Det er primært et motionshold, men nogle deltager også i konkurrencer som f. eks Espergærdeløbet og Eremitageløbet. Tak trænerne og en særlig tak til Michael Hansen for stor indsats som koordinator for holdet.

### **2.5. Begynderhold løb**

Begynderhold 2003 blev afsluttet 4. juni. Tak til trænerholdet. Begynderhold 2004 er startet 5. februar med 20 deltagere, hvilket med lidt held kan give os ca. 10 nye potentielle løbere.

### **2.6. Begynderhold power walk & stavgang**

Begynderhold Power Walk 2003 blev afsluttet 28 april med 31 deltagere, hvilket må siges at være en succes. Tak til trænerholdet. Begynderhold Power Walk & Stavgang 2004 startede 15. marts 2004 med 36 deltagere.

### **3. Deltagelse ved løb**

#### **3.1. Grand Prix 2003**

31 medlemmer har deltaget i et eller flere af de 9 Grand Prix 2003 løb. 1 har deltaget i samtlige og i gennemsnit har der været 11 deltagere pr. løb. Der har i GP2003 i gennemsnit været 187 deltaget pr. løb

I det samlede resultat opnåede Puls 3060 følgende individuelle placeringer:

- Lone Nordin 2.plads Kvinder 40 - 49
- Kirsten Folkersen 3.plads Kvinder 40 - 49
- Ketty Jelsing 2.plads Kvinder 50 - ?

#### **3.2. BT Halvmaraton 4. maj**

Deltagere i B.T. Halvmaraton fra Puls 3060:

- Martin Jacobsen
- Kurt Andreasen
- Per Nyrup Jørgensen
- Søren Hansen
- Finn H. Christensen
- Gitte Jacobsen
- Claus Knudsen
- Karin Lauridsen
- Hanne Gøbel
- Susan Deleuran
- Niels Christiansen
- Jørgen B. Christensen
- Hanne Gade
- Karen-Birgitte Frobenius
- Regitze Meyer
- Katrin Christiansen

### 3.3. Etape Bornholm



Puls 3060 deltagere i Etape Bornholm's 10 års jubilæumsløb

### 3.4. Stafetten i Fælledparken 3. september

Mange medlemmer havde igen i år valgt at deltage i 5x5 km stafetten på fir-mahold, hvorfor Puls 3060 kun kunne mønstre 4 hold. Trods den ringe tilslutning havde vi et dejligt løb i det flotte sensommer vejr.

### 3.5. Berlin Marathon

Deltagere i Berlin Marathon fra Puls 3060:

- Kurt Andreasen
- Niels Christiansen
- Susan Deleuran
- Axel Eichsted
- Kirsten Folkersen
- Hanne Gade
- Anne Christine Helms
- Martin Jacobsen
- Helle Klingsholm
- Aksel Sloth Nørgård (debutant)
- Helle Schmidt (debutant)
- Carsten Veisig

### 3.6. Eremitageløbet 5. oktober

Puls 3060 var også i 2003 flot repræsenteret ved Eremitageløbet med end 35 deltagere. 7 medlemmer Power-Walkede de 13,3 km.

### 3.7. Andre løb

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

## **4. Egne løbs arrangementer**

### **4.1. Espergærdeløb**

Der er afviklet 8 Espergærdeløb i perioden. Til Grand Prix 2003 løbet 15. juni 2003 deltog i alt 191 fordelt på 54 børn og 137 voksne. På de resterende 7 Espergærdeløb deltog i alt 399 fordelt på 27 børn og 372 voksne. Samme periode året før deltog i alt 277 fordelt på 20 børn og 257 voksne. Det betyder at antal deltagere i Espergærdeløbet er vokset med 44% på et år, hvilket er meget tilfredsstillende.

## **5. Kurser**

### **5.1. Power Walk kursus i Vejle 25/4-27/4 2003**

Anne Christensen, Britta Tesch, Annemarie C. Lübben og Eva Risum Mortensen har været på Power Walk kursus på Vejle Idrætshøjskole.

## **6. Arrangementer, udflugter og fester**

### **6.1. Udflugt til Gurre den 25. maj 2003**

Der var ca. 30 medlemmer med familie og børn som cyklede fra Hallen mod Gurre Slotsruin i strålende solskin søndag formiddag kl. 10. Ved Gurre Slotsruin opdaterede Flemming endnu engang om de nyeste opdagelser i forbindelse med udgravningerne omkring Gurre. Efter således at være blevet beriget kulturelt, besteg selskabet igen cyklerne og kørte til Gurre Sø Fiskeklub, hvor der var lejet 5 robåde. Her tilbragte vi nogle hyggelige timer med frokost og 2 spil Stratego, under Marias og Flemmings dygtige ledelse. Sidst på eftermiddagen brød vi op og cyklede hjem.

### **6.2. Puls 3060 Middag den 5. september 2003**

Uden en stor frivillig indsats kan en forening som Puls 3060 ikke fungere, så derfor havde bestyrelsen besluttet at invitere 30 medlemmer til middag, som en påskønnelse for deres indsats gennem det sidste år. Middagen blev afholdt fredag den 5. september på Restaurant Gallo d'oro, og at dømme efter de tilbagemeldinger bestyrelsen har modtaget efter middagen, må arrangementet absolut betegnes som en succes.

### **6.3. Bowlingaften den 14. november 2003**

Der var 53 deltagere i den traditionelle bowlingaften som også i år foregik på New Bowl i Helsingør. Vi mødtes kl. 18.30 og gjorde klar til bowling fra kl. 19 til 20. Mellem kl. 20 og 22 var der den helt store, uforlignelige "Vildtbuffet" med retter som man normalt kun drømmer om. Efter buffeten var der mulighed for at afprøve bowlingbanerne endnu en gang.

### **6.4. Forårsfest den 20. marts 2004**

Der var 52 deltagere i forårsfest 2004, som blev afholdt i Grydemosegård's festlokaler. Det var en endnu engang en forrygende fest hvor alle hyggede sig og dansede til langt ud på natten til 5 mands orkesteret "Dusty Road". Tak til festudvalget for det fine arrangement.

### **6.5. Årets Puls 3060'er**

Erik Nørlem fik overrakt blomster og et Puls 3060 Krus som årets Puls 3060'er 2004, under Forårsfesten 20. marts. Som motivation er der især lagt vægt på Eriks mangeårige indsats i forbindelse med begyndertræning af nye løbere og arrangementet af Puls 3060's deltagelse i Etape Bornholm 2003.

## **7. Kommunikation**

### **7.1. Lørdagsmøderne**

Der har været afholdt 11 lørdagsmøder med i gennemsnit ca. 20 deltagere pr gang. Lørdagsmøderne har funktion af medlemsmøder hvor bestyrelsen orienterer om aktiviteterne i den måned som er gået og aktiviteter og tiltag i den kommende måned.

### **7.2. EIF-Bladet**

Kommunikationsudvalget har skrevet og samlet stof og indlæg til 10 numre af EIF-Bladet. Tak til de som har skrevet indlæg.

### **7.3. Hjemmesiden [www.puls3060.dk](http://www.puls3060.dk)**

Der er i perioden brugt en ressource på at udbygge en administrativ hjemmeside, hvor bestyrelsen kan vedligeholde medlemsoplysninger, administrerer Espergærdeløbet og bogføre klubbens regnskab.

### **7.4. Tilmeldingen til begyndertræning**

Igen i år havde vi henlagt tilmeldingen til begyndertræning m.v. til Espergærde Centret, hvor en række medlemmer velvilligt stille op lørdag den 17. januar 2004, for at præsentere klubben. Det blev samtidigt fulgt op af pressemeddelelser, og alt i alt har det bevirket en god synliggørelse af vores løbeklub i lokalsamfundet

## **8. Udlån til medlemmer**

### **8.1. Pulsure, vippebrædder og bøger**

Klubben har et antal pulsure, videobånd og bøger beregnet til udlån blandt medlemmerne.

### **8.2. Nøgler til omklædningsrum og toiletter**

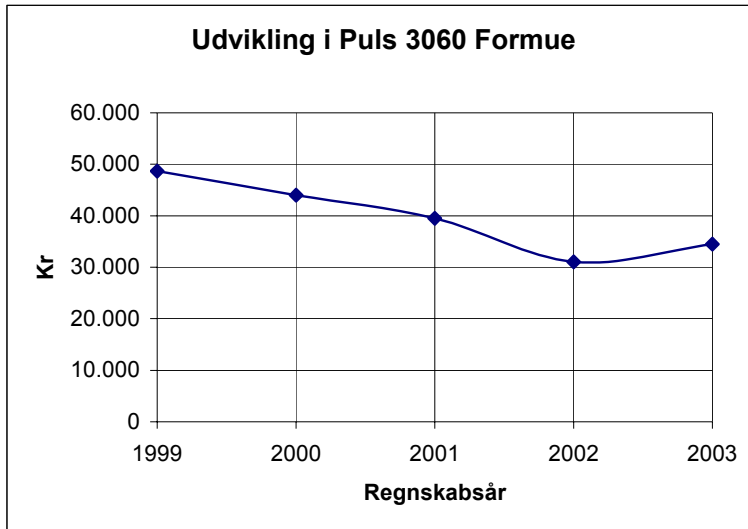
I sommerperioden er Espergærde Hallen aflåst hvorfor det er nødvendigt med nøgle for at benytte hallens omklædningsrum og toiletter. Klubben råder over ca. 20 nøgler til udlån blandt medlemmerne mod behørig kvittering.

## **9. Økonomi**

### **9.1. Formue**

Formuens (egenkapitalens) størrelse har på gentagende generalforsamlinger været genstand for diskussion. Som det kan ses på nedenstående kurve har foreningens formue været faldende i en periode, med dette er vendt i 2003, således at formuen ved udgangen af 2003 var kr. 34.396, når vi ser bort fra det engangsbeløb, som foreningen har fået tilbagebetalt fra Fonden Sydskystens Sportscenter, Espergærde i 2002.

## Puls 3060 Formandsberetning



Da foreningen har haft en stor tilgang af nye medlemmer, med en deraf følgende stigning i den årlige kontingentindtægt, er der behov for en større egenkapital for i rimelig grad kunne dække behovet for likviditet og uforudsete udgifter m.v. Med den af bestyrelsen i 2002 besluttede økonomisk politik, med en formue på 1,5 gange årets kontingentindtægt, vil være en passende formue på sigt skal være ca. kr. 60.000.

### 9.2. Klubbetøj

Puls 3060 har i løbet af bestyrelsesåret solgt klubdragter for knap kr. 7.000.

### 9.3. Anskaffelser

Skilte til brug i forbindelse med præsentation af Puls 3060 i Espergærde Centret og synliggørelse af løberuten for Espergærdeløbet.

## 10. Bestyrelsen

### 10.1. 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 traditionen med at suppleanterne deltager i bestyrelsesmøderne.

### 10.2. Arrangementsudvalget

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

### 10.3. Kommunikationsudvalget

Kommunikationsudvalget med Mogens Hafsjold som formand og Carsten Veisig som medlem

### 10.4. Trænerudvalget

Trænerudvalget med Erik Olsen som formand, Michael Steen Hansen og Jan Larsen som medlemmer

### 10.5. Løbsudvalget

Løbsudvalget med Mogens Hafsjold som formand, Michael Steen Hansen som medlemmer

## **Puls 3060 Formandsberetning**

### **10.6. Antal medlemmer**

Pr. 3. april 2004 er vi 291 medlemmer i Puls 3060.

### **11. Medlemskaber af foreninger**

Puls 3060 er medlem af følgende foreninger:

- Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI)
- Helsingør Sportsunion (HSU)
- Dansk Atletik Forbund (DAF)

### **12. 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. Også i år er alle beslutninger træffet i fuld enighed. På den baggrund har det også i år været en fornøjelse at være formand for Puls 3060.

Espergærde den 3. april 2004



Mogens Hafsjoeld