

Puls 3060 Formandsberetning

for perioden
6-april-2002 til 20-marts-2003

1. Årets hovedpunkter

Året har primært været præget af den daglige træning og deltagelse i de traditionelle løb som BT halvmaraton, 5x5 km Stafet i Fælledparken 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 trænere og i det hele taget været omdrejningspunkt for holdet. 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 trænere.

2.3. Gruppeløb

Begrebet gruppeløb dækker over de trænings-aktiviteter som foregår tirs-, tors-, lør- og søndag. Der har 2002 været en lille gruppe som på initiativ af Per Nyrup har trænet til H.C. Andersen Maraton. I 2003 er der opstået en gruppe der med Kurt Andreassen træner til maraton, i første omgang Copenhagen Maraton og senere Berlin Maraton. Gurre Sø løbene om tirsdagen har også i 2002 haft stor tilslutning og den traditionelle afslutning blev i år holdt hos Kirsten Folkersen hvor 23 medlemmer havde festlig afslutning som der stadig tales om.

2.4. Power-Team

Power-Team træner power walk mandag, onsdag og fredag. Der 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 2002 blev afsluttet 7. juni med 14 deltagere. Tak til trænerholdet. Begynderhold 2003 er startet 3. februar med 25 deltagere, hvilket med lidt held kan give os ca. 12 nye potentielle løbere.

2.6. Begynderhold power walk

Begynderhold Power Walk 2002 blev afsluttet 29 april med 30 deltagere, hvilket må siges at være en succes. Tak til trænerholdet. Begynderhold Power Walk 2003 startede 17. marts 2003 med knapt 50 deltagere.

3. Deltagelse ved løb

3.1. Grand Prix 2002

28 medlemmer har deltaget i et eller flere af de 9 Grand Prix 2002 løb. 6 har deltaget i samtlige og i gennemsnit har der været 13 deltagere pr. løb. Der har i GP2002 i gennemsnit været 184 deltaget pr. løb

I det samlede resultat opnåede Puls 3060 følgende individuelle placeringer:

- Susan Deleuran 3.plads Kvinder 40 - 49
- Jens Dienstrup 2.plads Mænd 40-49
- Ketty Jelsing 2.plads Kvinder 50 - ?

3.2. BT Halvmaraton 5. maj

Vi havde 11 deltagere med i BT Halvmaraton og fik noteret tider mellem 1:33:34 og 2:13:55.

3.3. Stafetten i Fælledparken 4. september

Mange medlemmer havde i år valgt at deltage i 5x5 km stafetten på firmahold, hvorfor Puls 3060 trods kraftig annoncering kun kunne mønstre 4 hold. Trods den ringe tilslutning havde vi et dejligt løb i den flotte sensommer vejr.

3.4. Eremitageløbet 6. oktober

Puls 3060 var flot repræsenteret ved dette års Eremitageløb med end 35 deltagere. 4 medlemmer Power-Walkede de 13,3 km. Efter løbet havde Puls 3060 sørget for en lille forfriskning til deltagerne.

3.5. Grand Prix 2003

Til det første Grand Prix 2003 løb lørdag den 1. marts 2003, HSOK-crossen, deltog 61 børn og 137 voksne heraf 10 fra Puls 3060.

3.6. Andre løb

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

4. Egne løbs arrangementer

4.1. Espergærdeløb

Der er afviklet 8 Espergærdeløb i perioden. Til Grand Prix 2002 løbet 9. juni 2002 deltog i alt 195 fordelt på 64 børn og 131 voksne. På de resterende 7 Espergærdeløb deltog i alt 277 fordelt på 20 børn og 257 voksne. Samme periode året før deltog i alt 273 fordelt på 24 børn og 249 voksne.

4.2. Opmåling og Afmærkning af 5 km rute i Egebæksvang

Puls 3060 har i samarbejde med skovdistriktet fået etableret en permanent afmærkning af 5 km ruten i Egebæksvang. Ruten er afmærket med røde pæle og præcis 5 kilometer lang. Der er endvidere en markering for hver kilometer. Der er tale om en autoriseret opmåling, der er foretaget af Dansk Atletik Forbund. Strækningen kan derfor også anvendes i mere officielle sportssammenhænge.

5. Kurser

5.1. Løbetræner kursus

Dot Priel, Susanne Villum og Michael Hansen har været på Løbetrænerkursus I på Vejle Idrætshøjskole.

5.2. Power Walk kursus

Michael Hansen, Marianne Nymand og Jytte Hansen har været på Power Walk kursus på Vejle Idrætshøjskole.

6. Arrangementer, udflugter og fester

6.1. Udflugt til Gurre den 26. maj 2002

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 berettede Flemming om de nyeste opdagelser i forbindelse med udgravningerne omkring Gurre. Efter på den måde at være blevet beriget kulturelt, besteg selskabet igen cyklerne og kørte ad Ørsholtvej op til Horserød Hegn og ind til en bålplads ved den nordlige bred af Gurre Sø. 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 over Gurre.

6.2. EIF Sommerfest den 6. - 9. juni 2002

Under EIF Sommerfesten deltog Puls 3060 lørdag og søndag med i alt 4 udtrækninger i Puls 3060 Hønselotteri. Tak til Erik Olsens datter Elisabeth for udlån af høns.

6.3. Puls 3060 Middag den 9. august 2002

Uden en stor frivillig indsats kan en forening som Puls 3060 ikke fungere, så derfor havde bestyrelsen besluttet at invitere 27 medlemmer til middag, som en påskønnelse for deres indsats gennem det sidste år. Middagen blev afholdt fredag den 9. august på Restaurant Gallo d'oro, og at dømme efter de tilbagemeldinger bestyrelsen har modtaget efter middagen, må arrangementet absolut betegnes som en succes.

6.4. Vinsmagning den 31. oktober 2002

Vineksperter Jens Salomonsen fortalte om forskellige 8 forskellige rødvine og lod de 31 medlemmer og 3 gæster smage de udvalgte vine.

6.5. Bowlingaften den 15. november 2002

Der var 44 deltagere i den traditionelle bowlingaften som i år foregik på New Bowl i Helsingør. Aftenen startede kl. 18.30 med velkomstdrink, derefter bowling fra kl. 19 til 20. Mellem kl. 20 og 22 var der den helt store asiatiske buffet med utrolig mange lækre retter. Efter middagen var der mulighed for at afprøve bowlingbanerne endnu en gang og/eller danse til et 3 mands orkester indtil kl. ca. 2.

6.6. Tur til DGI Byen den 12. januar 2003

Trænerudvalget havde som et indslag i vintertræningen inviteret til et fællesarrangement i DGI-byens Vandkulturhus søndag den 12. januar. Der var desværre kun 2 deltagere ud over arrangørerne Erik og Carsten.

6.7. Forårsfest den 15. marts 2003

Der var 50 deltagere i forårsfest 2003, som blev afholdt i Mørdrup Kirkens festsal. Det var en forrygende fest hvor alle hyggede sig og dansede til langt ud på natten. Tak til festudvalget for det fine arrangement.

6.8. Årets Puls 3060'er

Michael Hansen fik overrakt blomster og et Puls 3060 Krus som årets Puls 3060'er 2003, under Forårsfesten 15. marts. Som motivation er der især lagt vægt på Michaels store indsats for og engagement i Power Walk de sidste 2 år.

7. Kommunikation

7.1. Lørdagsmøderne

Der har været afholdt 11 lørdagsmøder med i gennemsnit 20 (mellem 13 og 28) 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

Der er i perioden brugt en del ressourcer på at udbygge hjemmesiden med bl.a. elektronisk tilmelding til Espergærdeløbet og forskellige arrangementer som kræver tilmelding som f. eks 5x5 km Stafet i Fælledparken og forårsfesten.

7.4. Espergærdeløbs Brochure 2003

I forbindelse med Espergærdeløbet 2003 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.

7.5. Tilmeldingen til begyndertræning

Som noget nyt havde vi i år henlagt tilmeldingen til begyndertræning m.v. til Espergærde Centret, hvor en række medlemmer velvilligt stille op to lørdag 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 pulsurer, videobånd og bøger beregnet til udlån blandt medlemmerne.

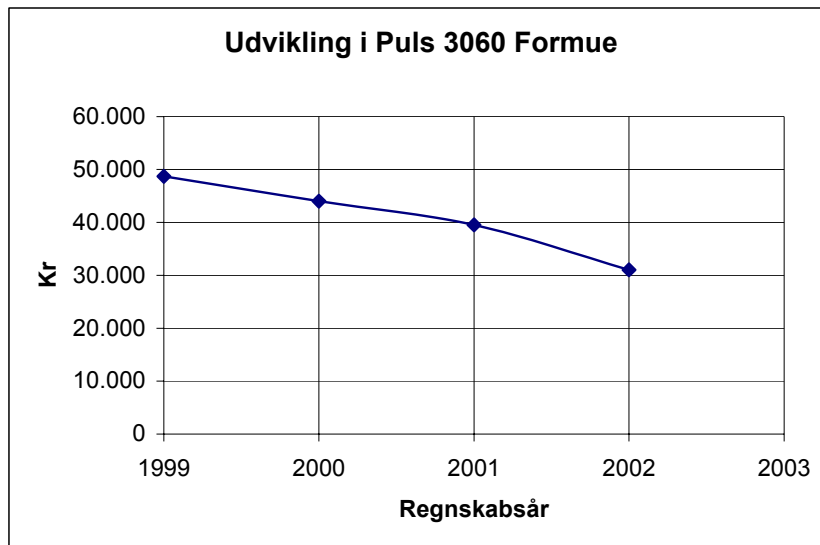
8.2. Nøgler til omklædningsrum og toiletter

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 i gennem de sidste tre år været faldende, således at den ved udgangen af 2002 var kr. 31.000, når vi ser bort fra det engangsbeløb på kr. 22.800 som foreningen har fået tilbagebetalt fra Fonden Sydkystens Sportscenter, Espergærde.



Bestyrelsen har på sit møde i november 2002 drøftet en økonomisk politik for foreningen og har her besluttet at en formue på 1,5 gange årets kontingentindtægt vil være en passende formue at arbejde hen imod. Hvis man bruger kontingentindtægten for 2002 på kr. 28.170 som grundlag, betyder det at formuen på sigt skal være ca. kr. 42.000. Det skulle i rimelig grad kunne dække behovet for likviditet og uforudsete udgifter m.v

9.2. Særkontingent

På den ordinære generalforsamlingen i april 2002 blev det besluttet at bestyrelsen aktivt skulle arbejde for at få tilbageført det særkontingent på kr. 50 pr. år pr. medlem, som i en periode var blevet opkrævet til etablering af Sydkystens Sportscenter, Espergærde, hvis projektet måtte opgives i den oprindelige form.

Bestyrelsen stillede forslag på EIF's Generalforsamling 14. april 2002

"Medlemmerne i de enkelte afdelinger af EIF har de sidste år indbetalt et særkontingent med det formål, at realisere projektet med Sydkystens Sportscenter.

Som det nu foreligger har Helsingør Kommune afvist dette halprojekt og forudsætningerne for medlemmernes indbetalinger er således bristet.

Puls 3060 Formandsberetning

Det er endvidere i overensstemmelse hermed tidligere tilkendegivet fra EIF's side, at en tilbagebetaling af særkontingentet ville ske, hvis projektet ikke kunne gennemføres.

Man skal derfor anmode bestyrelsen i EIF om, så snart som muligt, at foranledige en tilbageførsel af de indbetalte særkontingenter til de enkelte afdelinger."

Forslaget blev nedstemt af et spinkelt flertal, men under debatten af forslaget blev det flere gange slået fast at EIF havde forpligtet sig til at tilbageføre særkontingentet hvis projektet ikke kunne realiseres i den oprindelige form.

Den 12. maj 2002 modtog klubben en tilbageførsel af hele det indbetalte og skyldige særkontingent fra EIF og kunne således bogføre en ekstraordinær indtægt på kr. 22.800.

Bestyrelsen har gennem året drøftet forskellige forslag for anvendelsen af de mange penge uden at komme frem til en afgørelse. Bestyrelsen er enig om at pengene skal bruges på en måde som kommer flest mulige medlemmer til gode.

9.3. Klubbetøj

Bestyrelsen besluttede på sit møde 15. maj 2002 at medsætte et tøjudvalg, der fik som opgave at komme med forslag til en Puls 3060 klubdragt. Efter en del udvalgmøder og debat på lørdagsmøder kunne udvalget præsentere sit forslag på et ekstraordinært bestyrelsesmøde 20. november 2002.

9.4. Anskaffelser

Megafoon (den gamle blev stjålet ved indbrud i skur), partypavillon, stålskab til opbevaring af bl.a. foreningens udlånseffekter, vandtønde til brug i forbindelse med Espergærde løb, nye bannere med foreningens logo og et nyt Espergærde løbs-banner.

10. Bestyrelsen

10.1. Bestyrelsesmøder

Der er i perioden afholdt 12 bestyrelsesmøder, hvor bestyrelsesmedlemmerne på skift har været vært. 5 møder er holdt i Espergærde Hallens bestyrelseslokale. Vi har fortsat traditionen med at suppleanterne deltager i bestyrelsesmøderne.

10.2. Arrangementsudvalget

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

10.3. Kommunikationsudvalget

Kommunikationsudvalget med Mogens Hafsjoeld som formand og Carsten Veisig som medlem

10.4. Trænerudvalget

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

Puls 3060 Formandsberetning

10.5. Løbsudvalget

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

10.6. Antal medlemmer

Pr. 9. marts 2003 er vi 195 medlemmer i Puls 3060.

11. Medlemskaber af foreninger

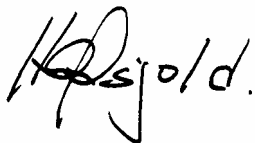
Puls 3060 er medlem af følgende foreninger:

- 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 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 20. marts 2003



Mogens Hafsjold