

Løbeklubben Puls 3060

Formandsberetning

2005/06

Resume

Puls 3060 har succes som lokalt samlingspunkt for interesserede i løb og motion. Vores medlemstal og velbesøgte aktiviteter viser, at vi i ret høj grad er lykkedes med at skabe de motionsmuligheder, det samvær og de oplevelser, der efterspørges mere bredt.

Bestyrelsesmedlemmerne og suppleanterne har sammen arbejdet for, at både motionsønsker og mere personlige sportslige ambitioner kan tilfredsstilles - og sådan, at det praktiske arbejde i klubben deles mellem så mange som muligt. Der er dog nogle medlemmer, der som altid er "slidere" i klubben og derfor fortjener en særlig påskønnelse. Puls 3060 kan til stadighed byde på et ret bredt og fleksibelt udvalg af træningstilbud, såvel i løb som Power Walk og stavgang. Begyndertræning har herunder været gennemført i alle 3 discipliner.

Mange af vores medlemmer har også i år deltaget i en lange række løb og motionsarrangementer og hvor især Eremitageløbet er et stort fælles tilløbsstykke.

Vores 7 Espergærde løb har trukket mange deltagere – også langvejs fra – til løb og Power Walk. Nydannelsen med nogle lodtrækningspræmier var meget populært.

Der har som sædvanligt været en række velbesøgte medlemsarrangementer så som skovtur, medhjælpermiddag, foredrag med Dorthe Rasmussen, juleklubmøde, Tour de Gløgg, bowling og forårsfest. Julearrangementet var her det første af de nye klubmøder, der skal erstatte de lørdagsmøder, som det desværre ikke længere er muligt at holde i Hallens cafeteria. Disse møder ca. 4 gange om året, skal sammen med et nyhedsblad og hjemmesiden udgøre grundstammen i en ny og udvidet medlemskontakt. Yderligere er der blevet etableret en ny opslagstavle med lys ved strækkegården.

Økonomien i Puls 3060 er stabil, idet mange af opgaverne klares ved en frivillige arbejdsindsats. Kontingentet holdes rimeligt lavt ved, at man i et vist omfang selv bidrager til at betale for de aktiviteter den enkelte vælger at benytte sig af. Selv om klubben er aktiv og dynamisk, er der dog hele tiden behov for udvikling og fornyelse. Det er nødvendigt, hvis vi også fremover skal have Puls 3060 som det gode samlingssted – i såvel motion som samvær – hvor vi alle sætter pris på at være.

1. Mål og aktiviteter for Puls 3060

I denne formandsberetning vil jeg forsøge at opsummere de mere centrale hovedpunkter i Puls 3060's aktiviteter i det forløbne år. Mere præcist for perioden siden sidste generalforsamling den 2. april 2005 og frem til marts 2006.

Målet med vores aktiviteter er som bekendt, at skabe et samlingspunkt her i Espergærdeområdet for interesserede i løb og motion. For at dette skal give mening, må vi nødvendigvis have nogle tilbud der har appel – ikke alene bredt inden for Puls 3060, men som også virker tiltrækkende på andre udefra. At vi nu ligger oppe på et medlemstal på omkring 250-300 – og dermed næsten har tredoblet medlemstallet over de seneste år - tyder på, at det er lykkedes ganske godt. Hertil kommer, at vores aktiviteter er tilsvarende velbesøgte. Puls 3060 har dermed ikke alene sikret en bedre livsstil med motion for mange. Vi har også bidraget til styrkelse af det lokale sociale netværk, samtidigt med, at vi bestræber os på, at skabe et godt samvær og gode oplevelser for medlemmerne.

2. Bestyrelses- og medlemsindsats

Bestyrelsen har gennem hele året bestået af de samme medlemmer, som blev valgt ved generalforsamling i 2005. Suppleanterne har her deltaget i bestyrelsesarbejdet på lige fod. Da det ej heller i år har været nødvendigt med afstemninger, kan alle uden problemer arbejde som en samlet gruppe. I praksis løses opgaven ved, at der afholdes et bestyrelsesmøde ca. hver måned og resten klares uformelt med aftaler, e-mails m.v.

Bestyrelsen har arbejdet ud fra den hovedlinje, at Puls 3060 overvejende er en motionsklub, men hvor man også støtter og opmuntrer til de bedst mulige individuelle sportspræstationer for det enkelte medlem.

Puls 3060 fungerer som en sammenslutning, hvor man er helt afhængig af den frivillige indsats. Medlemmernes arbejdsindsats er nu engang den helt afgørende ressource i en forening som vores. Her har bestyrelsen arbejdet for, at dette sker ved, at så mange som muligt hver især bidrager med sin lille indsats og i øvrigt giver et nap med på skift. Ellers løber vi naturligvis den risiko, at nogle få skal gøre det hele, og derfor hurtigt bliver "udbrændt."

Det ændrer dog ikke ved, at der altid er nogen, der gør en prisværdig personlig indsats for klubben. Vi har derfor traditionen tro inviteret en gruppe af klubbens "slidere" til en årlig middag, som anerkendelse for deres arbejde.

Ligeledes har vi valgt at give Jan-Erik Larsen en gave i form af et par løbesko for hans ekstraordinært store arbejde med bl.a. Espergærdeløbet, for at holde styr på vores materiel og ved etablering af den nye opslagstavle. Endelig har Britta Tesch modtaget vores anerkendelse som årets Puls 3060'er for bidraget til god stemning og sammenhold i klubben.

3. Åbne træningstilbud

Den daglige træning er naturligt nok vores kerneaktivitet. For de fleste hold er der fast træningsprogram og hvor træningen styres af en træner/turleder. Alle hold er imidlertid åbne, så træningen kan tilrettelægges helt individuelt.

For løbs vedkommende har vi et løbstræningshold, der primært sigter på deltagelse i de større løb, f.eks. Eremitageløbet og BT-halvmaraton. Halvtimesholdet har varieret motionstræning og endelig har vi fået etableret et mellemhold, for dem der gerne vil løbe lidt mere end halvtimesholdet, men i mere moderat tempo i forhold til løbstræningsholdet. Alle 3 hold har fast træning mandag, onsdag og fredag. Der er også forskellige gruppeløb, hvoraf især Gurregruppen er en af de faste traditioner i sommerhalvåret.

Power –Team står for træningen i Power Walk mandag, onsdag og fredag og har som regel flere hold alt efter tempo. Stavgang er nu en integreret del af vores træningstilbud - også med fast træning de 3 dage om ugen.

Begyndertræning er igen i år blevet afviklet i foråret inden for såvel løb, Power Walk og stavgang.

Til støtte for træningen har der været mulighed for at låne f.eks. pulsøre, vippebrædder og bøger. For et tilskud fra HSU er der endvidere blevet anskaffet en del refleksbånd og -veste til udlån, primært som sikkerhedsudstyr til trænerne.

4. Konkurrencedeltagelse og sportslige præstationer

Vores største samlede deltagelse var igen i år Eremitageløbet, hvor vi var ca. 60 deltagere fra Puls 3060. BT-halvmaraton var traditionelt også et løb, hvor såvel debutanter som mere garvede medlemmer forsøgte sig med de 21,1 km.

Mange medlemmer har endvidere deltager i en lang række forskellige løb f.eks. Stafetten i Fælleparken, Helsingørsløbene, Grand Prix 2005, Kvindeløbet, Esrum Sø Rundt, Gribskovløbet og Julestjerneløbet. Et nyt tiltag var natløbet på Frederiksberg gennem ZOO. Ca. 20 deltagere fra Puls 3060 trodsede kraftig regn og blæst, men fik en hyggelig aften. Det er nok noget vi vil prøve igen.

Flere medlemmer har også gennemført maraton i såvel ind- som udland. Nogle endda gentagende gange.

5. Egne sportsarrangementer

Espergærdeløbet er Puls3060's åbne motions- og sportsaktivitet for såvel medlemmer som udefrakommende. Vi har her haft den fornøjelse at se, at mange er kommet langvejs fra for at deltage i løbet på den naturskønne rute i Egebæksvang skov.

I 2005 blev der afholdt i alt 7 løb fordelt fra marts til november. Deltagerantallet var 370 (i 2004 var der 299 deltagere). Højeste deltagerantal var 79. Som noget nyt har vi i år haft nogle lodtrækningspræmier, der var med til at skabe lidt festlig stemning. Samt fribilletter til dem, der gennemførte begyndertræningen.

6. Medlemsarrangementer m.v.

Årets skovtur den 22. maj var arrangeret af Henrik B. Sørensen og gik til Dyrehaven, hvor der var guidet rundtur. Derefter grill på stranden ved Springforbi og endelig sluttede mange af med en fælles tur til Bakken.

Som tak for indsatsen inviterede klubben traditionen tro på en middag for de medlemmer, der gennem året havde gjort en stor vedvarende indsats som trænere, medhjælpere e.l. til glæde for det samlede Puls3060. 30 deltog i middagen, der blev afholdt på restaurationsskibet Swea i Helsingborg havn.

Vi havde et meget velbesøgt foredrag den 27. oktober med den kendte maratonløber Dorte Rasmussen. Ca. 60 mødte op på Espergårde Bibliotek, for at høre lidt mere om kost og motion.

Det første af vore nye klubmøder blev holdt som et julemøde på Flynderupgård, hvor ca. 40 medlemmer deltog i en hyggelig snak og spisning.

Tour de Gløgg har siden år 2000 været en fast decembertradition. Også i år inviterede Klaus Burchard på varm gløgg efter træningen. Det er medlemmer som Klaus, der bidrager til, at vores klub føles som et sted, hvor vi har det rart sammen.

Sæsonens Bowlingaften blev holdt 20. januar med 32 deltagere. Der var foruden bowling også en stor buffet, hvor deltagerne kunne hygge sig i fællesskab

Forårsfesten den 11. marts blev igen i år holdt med spisning, musik og dans i Grydemosens selskabslokaler.

7. Medlemskontakten udvides

Vi har i år fået etableret en ny opslagstavle med lys ved strækkegården. Flere medlemmer har her lagt en betydelig arbejdsindsat i denne opgave.

Til erstatning for EIF-bladet, der er gået ind, er vi nu begyndt at udgive et nyhedsbrev ca. 4 gang om året. Her vil man bl.a. kunne se klubbens aktivitetsplan for det efterfølgende halvår. Nyhedsbrevet vil fremover - sammen med mange andre oplysninger og nyheder fra klubben - kunne hentes på hjemmesiden. En udsendelse via post er desværre ikke praktiske, eller økonomisk muligt, hvilket også EIF-bladets skæbne klart illustrerer.

Det er ikke længere muligt på en tilfredsstillende måde, at holde lørdagsmøder i Hallens cafeteria. Da deltagerantallet – trods den altid hyggelig stemning - efterhånden også var meget begrænset set i forhold til medlemstallet, har bestyrelsen valgt at forny medlemsmøderne. Vi satser nu på ca. 4 årlige medlemsmøder med et indhold, der kan tiltrække en større del af medlemmerne.

8. Økonomien stabil

På grund af den frivillige indsats kan vi holde Puls 3060 i gang med relativt beskedne midler. Målet er, at holde indtægter og udgifter nogenlunde i balance fra år til år, og samtidig opretholde en rimelig reserve til uforudsete udgifter eller andre mere akutte opståede behov. Til nogle af vores nyanskaffelser m.v. har vi endvidere været så heldige, at modtage nogle tilskud.

Økonomien bygger i vid udstrækning på det princip, at kontingentet skal holdes rimeligt lavt, så der er plads til alle. Til gengæld må man så i et vist omfang selv bidrage til at betale for de aktiviteter den enkelte vælger at benytte sig af.

9. Fokus på fremtid og udvikling

Uanset hvor godt det går, vil en forening ikke overleve i længden, uden udvikling og nytænkning. Bestyrelsen har derfor set det som en helt central opgave, at følge med i de tendenser og behovændringer, der hele tiden sker. I den forbindelse blev der nedsat et idéudvalg ledet af Flemming Lundsgaard, der skal forsøge at følge udviklingstendenserne, samt hente inspiration såvel internt som eksternt. Vi er herunder medlemmer af DGI, DAF og HSU.

Målet er, at fastholde Puls 3060 som en dynamisk forening, der til stadighed udvikler sig til glæde for en bred kreds af medlemmer og for det lokale område.

10. Puls 3060 – et værdsat samlingspunkt

Det har naturligvis været med en vis betænkelighed jeg overtog formandskabet fra så markante personligheder, som Mogens Hafsjoeld og tidligere Knud Rafn. Omvendt har det gode samarbejde og den positive stemning fra alle bestyrelsens medlemmer gjort arbejdet til en meget glædelig oplevelse. Tilsvarende har rigtigt mange medlemmer – og gode venner – i klubben bidraget til, at vi i fællesskab har trukket læsset i god stemning. Jeg tror, at vi kan være enige om, at vi i Puls 3060 har et rigtigt godt samlingssted – i såvel motion som samvær – hvor vi alle sætter pris på at være.

Jeg ønsker alle en god løbe- og motionssæson 2006.

Erik Olsen

Espergærde, marts 2006.