

Puls 3060 Formandsberetning

for perioden
3-april-2005 til 2-april-2005

1. Årets hovedpunkter

Året har primært været præget af den daglige træning og Espergærde løbet samt deltagelse i de traditionelle løb som BT halvmaraton, 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 og Janne har koordineret udarbejdelsen af programmer med fordelingen af ruteansvarlige. Tak til koordinatorene.

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 tirsdag, torsdag, lørdag og søndag. Gurre Sø løbene om tirsdagen har også i 2004 haft stor tilslutning og den traditionelle afslutning blev i år holdt på Øresund om bord på færgerne Thyco Brahe mellem Helsingør og Helsingborg.

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 Espergærde løbet og Eremitageløbet. Tak trænerne og en særlig tak til Michael Hansen for stor indsats som koordinator for holdet.

2.5. Begynderhold løb

Begynderhold 2004 blev afsluttet 7. juni. Tak til trænerholdet. Begynderhold 2005 er startet 31. januar med ca 12 deltagere, hvilket med lidt held kan give os ca. 5 nye potentielle løbere.

2.6. Begynderhold power walk

Begynderhold Power Walk 2004 blev afsluttet 26. april med ca. 30 deltagere, hvilket må siges at være en succes. Tak til trænerholdet. Begynderhold Power Walk 2004 startede 21. marts 2004 med 1 deltager.

2.7. Stavgang

9. august 2004 havde Puls 3060 inviteret til informationsmøde om stavgang på Espergærde Bibliotek, som optakt til Begynderhold Stavgang 2004. Mødet blev et stort tilløbsstykke med mere end 90 deltagere og blev starten på Puls 3060's etablerede Stavgangshold med træning mandag, onsdag og fredag.

Puls 3060 Formandsberetning

3. Deltagelse ved løb

3.1. BT Halvmaraton 2. maj

Deltagere i B.T. Halvmaraton fra Puls 3060:

Navn	Klasse	Første 10 km	Næste 10 km	Sidste 1.1 km	Tid: Slut	BT Nål
Kurt Andreasen	M10	00:44:41	00:47:32	00:05:18	01:37:31	Ja
Tom Kongebo	M5	00:45:19	00:51:15	00:06:00	01:42:34	
Søren Hansen	M9	00:49:56	00:51:01	00:05:15	01:46:12	Ja
Per Nyrup Jørgensen	M10	00:49:48	00:51:11	00:05:23	01:46:22	Ja
Claus Knudsen	M8	00:50:26	00:54:25	00:06:00	01:50:51	
Henrik B Sørensen	M7	00:54:18	00:54:46	00:05:48	01:54:52	
Karin Lauridsen	K8	00:54:47	00:55:38	00:05:58	01:56:23	Ja
Hanne Gøbel	K8	00:56:16	00:59:46	00:06:37	02:02:39	
Erik Olsen	M9	00:55:36	01:00:45	00:06:19	02:02:40	
Karen-Birgitte Frobenius	K9	00:57:03	01:00:55	00:06:47	02:04:45	
Roger Vedel	M7	00:54:17	01:03:53	00:06:52	02:05:02	
Johannes Johannesson	M7	00:55:23	01:07:00	00:07:51	02:10:14	
Katrin Christiansen	K6	01:03:31	01:04:19	00:06:38	02:14:28	
Kirsten Overgaard	K7	01:00:02	01:07:59	00:07:16	02:15:17	
Hanne Gade	K9	01:01:55	01:11:40	00:07:46	02:21:21	
Regitze Meyer	K9	01:06:13	01:12:34	00:07:48	02:26:35	

Alle 16 puls'ere der startede, gennemførte, så det var jo et flot resultat.

Der var 4 debutanter - disse er fremhævet med fed.

Der var 4, der fik nål; dvs. var blandt 25% bedste i deres aldersklasse

3.2. Stafetten i Fælledparken 8. september

Mange medlemmer havde igen i år valgt at deltage i 5x5 km stafetten på firmahold, hvorfor Puls 3060 kun kunne mønstre 4 hold.

3.3. Eremitageløbet 3. oktober

Puls 3060 var også i 2004 flot repræsenteret ved Eremitageløbet med end 40 deltagere.

3.4. Andre løb

Af andre løb som vi har deltaget i skal nævnes Helsingørsløbene, Grand Prix 2004, Kvindeløb, Esrum Sø Rundt, Kvindeløb i Helsingborg, Gribskovløbet og Julestjerneløb.

4. Egne løbs arrangementer

4.1. Espergærdeløb

Der er afviklet 7 Espergærdeløb i perioden, hvor der deltog i alt 299 fordelt på 51 børn og 248 voksne. Samme periode året før deltog i alt 399 fordelt på 27 børn og 372 voksne. Resultatet skal ses i lyset af at løbet i februar 2004 belv aflyst pga vejret. Antal deltagere i løbet februar 2003 var 51.

5. Arrangementer, udflugter og fester

5.1. Udflugt til Sofiero Slotspark i Sverigeden 16. maj 2004

Turen startede ved Sundbusserne i Helsingør kl. 9.40. Færgeren sejlede kl. 10.00 og i Helsingborg gik turen videre med bus 219 til Sofiero Slotspark. Da-

Puls 3060 Formandsberetning

gen blev tilbragt med at se vinhuset, køkkenhaven og slottet. Der var også mulighed for se en maleriudstilling om kærlighed med Chagall, Picasso og Miró.

5.2. Puls 3060 Middag den 3. september 2004

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 3. september på Færgen Tycho Brahe, og at dømme efter de tilbagemeldinger bestyrelsen har modtaget efter middagen, må arrangementet igen i år absolut betegnes som en succes.

5.3. Bowlingaften den 12. november 2004

Der var 50 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.

5.4. Forårsfest den 5. marts 2005

Der var 56 deltagere i forårsfest 2005, 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.

5.5. Årets Puls 3060'er

Henrik B. Sørensen fik overrakt blomster og et Puls 3060 Krus som årets Puls 3060'er 2005, under Forårsfesten 5. marts.

6. Kommunikation

6.1. Lørdagsmøderne

Der har været afholdt 11 lørdagsmøder med i gennemsnit ca. 15 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.

6.2. EIF-Bladet

Kommunikationsudvalget har skrevet og samlet stof og indlæg til 7 numre af EIF-Bladet. Tak til de som har skrevet indlæg. Fra august 2004 postudsendes EIF-Bladet ikke længere, men bliver fremlagt i klubhusene på Gymnasievej samt i Espergærde-Hallen's Cafeteria.

6.3. 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 15. januar 2005, 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

7. Udlån til medlemmer

7.1. Pulsure, vippebrædder og bøger

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

7.2. 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.

8. Bestyrelsen

8.1. Bestyrelsesmøder

Der er i perioden afholdt 7 bestyrelsesmøder, hvor bestyrelsesmedlemmerne på skift har været vært. Vi har fortsat traditionen med at suppleanterne deltager i bestyrelsesmøderne.

8.2. Arrangementsudvalget

Arrangementsudvalget med Susanne B. Sørensen som formand, Eva Risum Mortensen, Carsten Veisig og Dot Preil som medlemmer

8.3. Kommunikationsudvalget

Kommunikationsudvalget med Mogens Hafsjold som formand og Carsten Veisig som medlem

8.4. Trænerudvalget

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

8.5. Løbsudvalget

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

8.6. Antal medlemmer

Pr. 2. april 2005 er vi 311 medlemmer i Puls 3060.

9. Medlemskaber af foreninger

Puls 3060 er medlem af følgende foreninger:

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

10. Afslutning

Som det fremgår af denne beretning har rigtig mange medlemmer også i år 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 2. april 2005

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

Mogens Hafsjold