



BERETNING 2009-SÆSONEN – 1. JAN-31. DEC 2009.

Resumé

Året 2009 igen et af klubbens større sæsoner – ikke siden den store 10 års jubilæumssæson i 2003 har der været et lignende højt aktivitets niveau. Klubben blev for 4. gang forankret – da den stod som stævnearrangør for DM sprint triathlon i Tri på Tyren og DM klubhold i Egedal FamilieTriathlon, og godt hjulpet af perfekte vejr forhold til næsten alle vores stævner – blev det kvalitetsstævner ud over alle grænser.

Krumtappen er et stort stævneprogram med en serie på 4 breddestævner, masser "liv" i klubben med vores mange aktive medlemmer, en hidtil stor stævne deltagelse med intern cup og mange medaljer samt et godt økonomisk fundament. Resultaterne af klubbens visions- seminar og bestyrelsens ihærdige arbejde blev den løftestangsmanøvre, som fastholdt klubbens virke i en positiv og fremad rettet udvikling, hvor klubben forsat fremstår blandt de 10. største klubber i Danmark. Sæsonen 2009 viste, at klubben har et bæredygtigt koncept, som vil forsætter i 2010.

Den 16. sæson kom **ikke** til at stå i skyggen af 2008. Det lykkes, at nå endnu en milepæl i GTC's historie, ved at få indfriet opsatte målsætninger:

- Fornyelse af materiel – spinning og lydanlæg.
- Kommunikation – ny hjemmeside med gennemsnitligt 3 nyheder pr. uge på www.ganlose-tri.dk
- Danmarks bedste serie af bredde stævner – 800 deltagere til sammen.

Årets nøgleord er: Stævneaktivitet, stævne-deltagelse, medlemsfastholdelse, økonomisk stabilitet, synliggørelse og PR, træningsaktivitet, spotkurser, klubmester og kommunikation med ny hjemmesiden.

Evaluering – Træning

Spinning

GTC's træningstilbud med spinning, som har udviklet sig siden nytår 1996/97, blev i vintersæsonen 2009 udbudt med i alt 7 hold for at kunne tilbyde alle medlemmer en plads på et hold. Konceptet er nu efter 12 år "bidt" sig fast, som en vinteraktivitet, der holder sammen på klubben. Der har dog været en stigende tilslutning efter et forsøgsvis samarbejde med HareTri – og et særligt "tøse-hold" er kommet godt i gang.

Kapaciteten er igen blevet udvidet med nyt materiel. Der forestår i fremtiden et større vedligeholdelsesarbejde på materiel – for at kunne "pleje" klubbens aktiver.

Træningssessionerne har igen i år været ledet med højt fagligt og socialt niveau – takket været en knald-hammerende dygtig stab af instruktører. Der skal lyde en STOR tak for Jeres indsats og engagement i instruktør-funktionen.

www.ganlose-tri.dk



Cykling

Efter en lang vinter kom varmen endelig bragede igennem, og vi kom i gang med cykeltrænings-sæsonen. Der blev efterfølgende cyklet hver TIRS med intervaltræning i to hold med gode holdkaptajner. Det lykkes igen, at få flere deltagere fra spinningen ud på racer-cykler.

Cykeltræningen om SØN med langdistance blev dog mere udvandet pga. få medlemmer, som kører "langdistance". Som optakt til Ganløse-Ringen og generalprøve af DTRIF's tidstagningssystem afholdte vi en trænings-session med enkeltstart på ruten ved Toppevad.

Svømning

Da sommersvømningen begyndte, havde vi faste krydstræningspass om TIRS med cykling, og afsluttede med en "lille svømmetur" under kyndig hård træning af instruktører Sabine Jacobsen og Cecilie Stougaard i Ganløsebadet.

Specielt sommeren 2009 blev brugt til meget svømning pga. til tider "tropiske" vejr var der debut i maj i Bastrup sø - og vandtemperaturer på 20 grader hen over sommeren. Kattegat og Øresund blev lejlighedsvis besøgt - og kåret som verdens bedste svømmested.

Vinterens svømmetræning fik vi etableret i den nye Egedal Kommune (Ølstykke svømmehal), og med drylands træning og familiesvømning fik vi iværksat et comeback til svømningen med større tilslutning end forrige sæsoner.

Løb og cirkeltræning

For 6. sæson fortsatte fælles træning med vores løbetræner Anja Krüger. Det er klubbens stærke aktiv med et jævnt konstant fremmøde ved specielt teknik-træningen. Som ny aktivitet og et led i "Mere og bedre liv i Ganløsehallen" indledte vi et samarbejde med Ganløse Gymnastik. Holdet fik henover sæsonen meget stor tilslutning og udbyttet hos deltagerne blev stort - dog viste det sig ikke, at være nogen succes med løb før cirkeltræningen.

MTB- træning

For 6. sæson blev der kørt MTB hver SØN med udgangspunkt i skovene i og omkring Ganløse. I efteråret 2009 fik træningen også her et stort comeback med flere familier ude i skoven - men det er endnu et få tal, som stiller op i MTB-løb.

Konkurrencedeltagelse

I 2009 fortsatte udviklingen fra 2008 med en hidtil meget "stor" stævne deltagelse til "over middel" med deltagere til duathlon og triathlon. Sæsonens højdepunkt blev igen DM'erne.



Det blev til rigtig mange fine resultater – og det lykkes igen at få DM medaljer med hjem fra:

- Maria Stendrup Korch **DM Duathlon**, Støvring, 8. maj Distance: 10km løb-44km cykling-5km løb **Guld i aldersklassen D45-49, DM Sprint Triathlon**, Ganløse, 7. juni Distance: 750m svømning, 23,2 km cykling, 5 km løb, **Guld i aldersklassen D45-49, DM Kort Triathlon**, Nykøbing F, 28. juni OL Distancen: 1500m svømning, 40 km cykling, 10 km løb, **Guld i aldersklassen D45-49**
- Jeppe Stendrup Hygum **DM Triathlon for børn**, Sennels ved Thisted, 4. juli, Distance: 200 m svømning, 10 km cykling, 2 km løb, **Sølv i klassen drenge 10-11 år.**
- Emma Pi Olander **DM Triathlon for børn**, Sennels ved Thisted, 4. juli, Distance: 400 m svømning, 10 km cykling, 2 km løb, **Bronze i klassen piger 12-13 år.**
- Sissel My Olander **NM for ungdom**, Aabenraa, 16. august, Distance: 750 m svømning, 10 km cykling, 5 km løb. **Bronze i klassen piger 14-15 år.**
- Lotte Stendrup Hygum, Anja Krüger, Maria S Korch **DM i Triathlon for Klubhold**, Ganløse, 5. september, Distance: 750 m svømning, 20 km cykling, 5 km løb. **Guld i klassen veteran kvinder.**

Dertil kommer deltagelse i diverse løbe- og cykelkonkurrencer – specielt flot kørt af "Ganløse Tøserne" på Tøse-runden. Mange havde desuden debut i mini-triathlons i løbet af sæsonen.

En af klubbens visioner med lanceringen af "Fokus-stævner" fik en blød start – og der var begrænset tilslutning og plads til forbedring.

Klubmester 2009

Klubben fik i 2009 en hidtil høj aktivitet, som i de første pioner år, hvor der blev afholdt klubmesterskab på mini distancer.

I 2008 indførte vi en ny pris med GTC klubmester i enkeltstart M/K 30K på "Ganløse-Ringen".

Klubmester 2009 hos kvinderne blev **Maria Stenderup Korch i tiden 52:07.**

Klubmester 2009 hos mændene blev **Steffen Mattrup Lund-Hansen i tiden 46:01.**

I 2005 blev der således indstiftet følgende vandre-pokaler for Klubmester åbentvand kvinder og mænd samt klubmester bassin.

Nexelman ved Havnsø lagde rammerne til åbenvandsmesterskabet. Klubmester hos kvinderne blev **Anja Krüger** og hos herrerne **Morten Baden Jørgensen.**

Bassinmesterskabet blev afgjort ved Suså mini-triathlon i Herlufmagle. Der var desværre ingen til start hos kvinderne og hos herrerne vandt **Steffen Mattrup Lund-Hansen.**



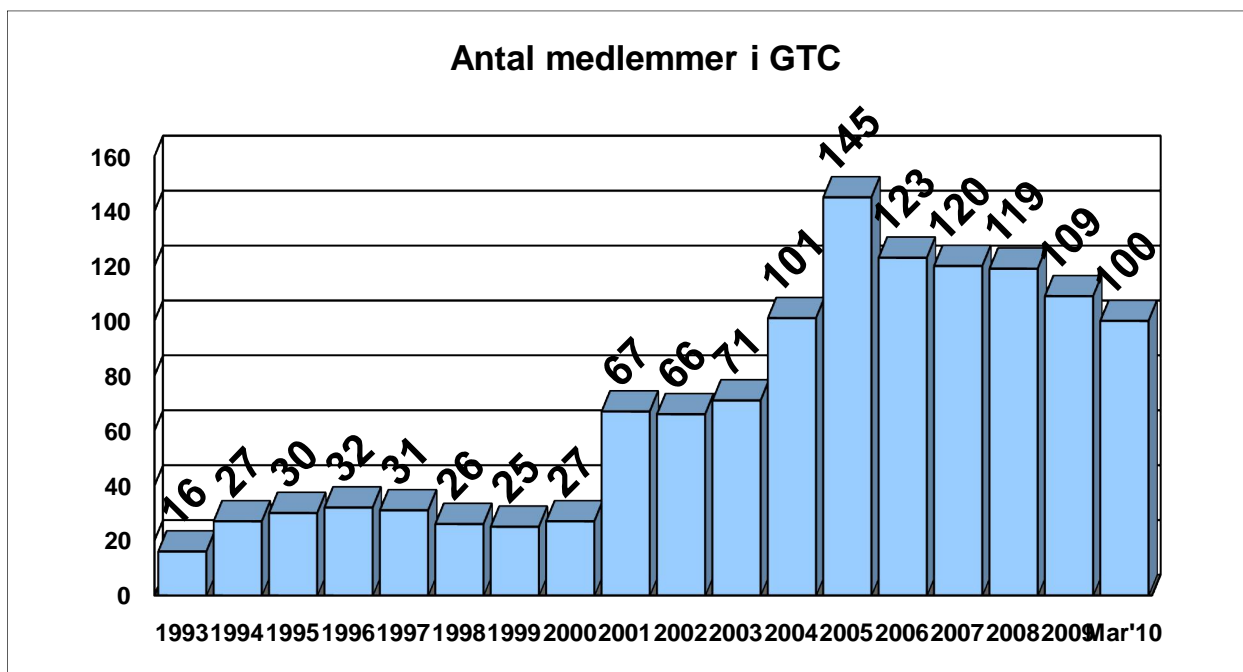
Hæderspriser

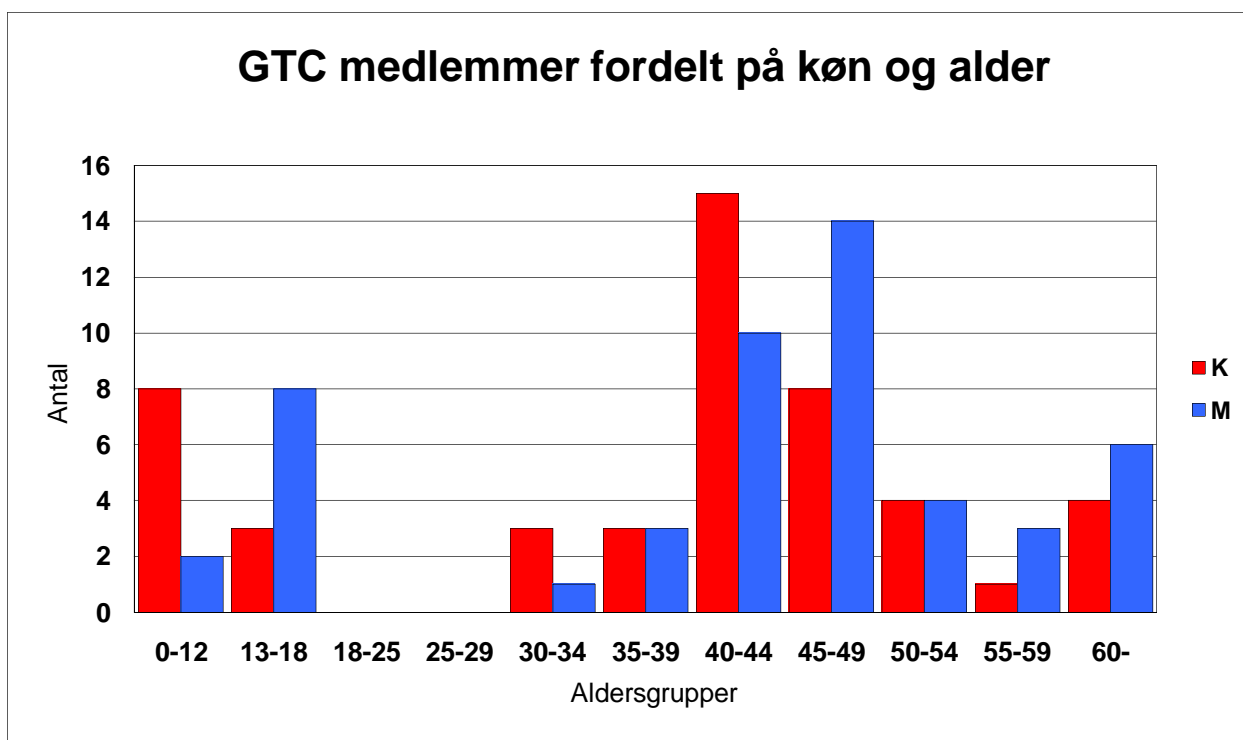
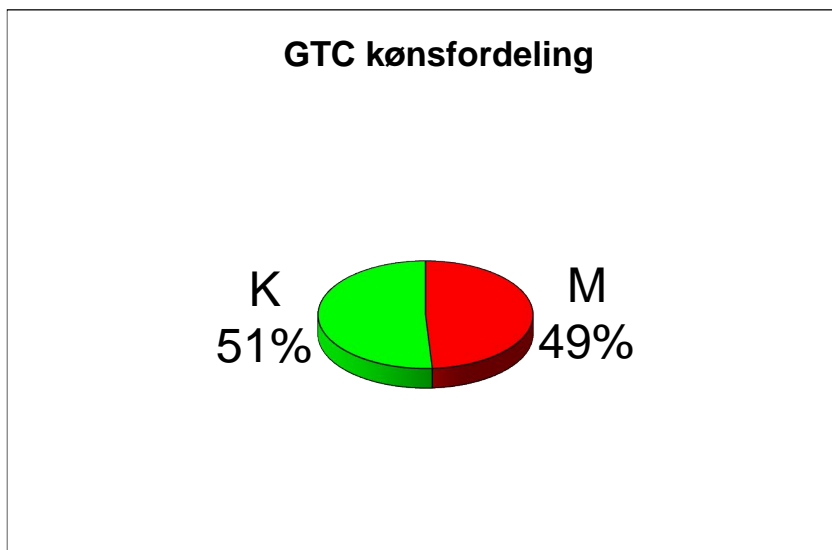
Klubbens indstiftede "flidspris" til en person i klubben, som gør et usædvanligt flot stykke frivilligt arbejde gik til **Freddy Mikkelsen** for den fantastiske funktion som support for Tøserundeholdet, sponsor/lev. af skilte og banners, humørspreder og trofast klubstøtte, der altid stiller op for at give en hånd med i klubben.

I MARTS 2009 blev der således overrakt vandrepokal og gavekort.

PR og medlemsrekruttering

I 2009 fastholder vi PR og medlemsrekruttering – og der er en jævn tilgang af nye medlemmer, så der altid er "liv" ved aktiviteterne. Til trods herfor udmærker GTC sig igen ved, at være i top 10 mht. størrelse og top 1 mht. fordeling mellem hun-/han-køn. Som det fremgår af diagrammerne har klubben nu en passende størrelse. Vedlagte skemaer viser, at vi nu for 7. sæson har oplevet at klubben er blevet fastforankret.







Gaver og sponsor

I forbindelse med GTC's øget aktiviteter herunder "Familie i bevægelse" og Egedal Familie Triathlon har vi også haft den fornøjelse, at mange virksomheder, puljer og fonde har støttet GTC. Der blev givet kontant tilskud til stævnmateriel kr. 20.000 fra følgende:

Danske Bank fondspris kr. 15.000 og Nordea Danmark Fonden kr. 5.000

Desuden blev der leveret ydelser fra klubbens øvrige sponsorer:

Isgreen Telte, Egedal Skilte, Ren Energi H5, Fabin Sport, Byman Sport.

Stævner

Vinter cross duathlon (startede i 2001)

Straks i det nye år LØR den 5. JAN afholdte klubben for 9. gang 3. afdeling af vinter cross MTB duathlon cuppen. I blæsende, koldt vejr – og mudret, snedækket terræn – kom næsten 80 athleter igennem den nye rute med start og mål ved Egelund Spejderhytte i den NW del af Ganløse Eged. Konceptet udvikles forsat – og der forventes et "comeback" for cuppen i 2010/2011.

Enkeltstart "Ganløse-Ringen" (startede i 2001)

LØR 2. MAJ fik vi for 9. gang afholdt enkelt start i cykelløb på "Ganløse-Ringen" i forårsagtigt vejr. Ruten er den "gamle" og startstedet blev den nye rundkørsel ved Basthøj – så med det nye navn og startsted blev det den hidtil største konkurrence med rekordstort (100) antal ryttere til start. Alt i alt en super god dag med afsluttende lagkage fra Ganløse Bageri, og hvor alt lykkes med Jørgen, Steffen og Søren's indsats.

Tri på Tyren (startede i 2003)

I perfekt sommer vejr fik vi massiv support ved afviklingen af klubbens trademark stævnet "Tri på Tyren". SØN den 7. JUNI – var vejret igen med os – og vi fik afholdt et super kvalitetsstævne med deltagelse af både motionister, agegroup og elite athleter fra landsholdet. For første gang måtte vi melde alt udsolgt i motionsklassen.

Klubbens store stævneerfaringen viste sig at holde stik – efter 7. udgave af TPT er de fleste "børne-sygdomme" og fodfejl væk således, at vi fik afholdt det hidtil bedste DM med flotte rammer. Deltagere antallet er steget jævnt fra ca. 100 i 2003 til ca. 400 i 2009.

Egedal Familie Triathlon (startede i 2008)

I perfekt sensommer vejr fik vi afholdt anden udgave af "Egedal Familie Triathlon" LØR den 5. SEP. Stævnet, der afløsning af vores traditionsrige "Fridagstri", skal være klubbens nye satsning på motions triathlon segmentet, er kommet rigtigt godt fra start med en pæn tilslutning i motionsdelen med ca. 180 deltagere og efterfølgende ca. 30 klubhold til DM hold. Stævnet blev afsluttet med "Pasta buffet" og præmie overrækkelse i Ganløsehallen.

GTC-cup

Den oprindelige ide med GTC-cuppen fra 1994 fik et stort "come back" med et hidtil stort hits på point scoren og med 25 deltagere. I den afsluttende fase – blev "kampen" om placeringerne vældig spændende. Top 5 blev således:



1 Maria Stenderup Korch	DM Sprint (Tri på Tyren) 95	DM OL Nykøbing F	108 DM Duathlon, Støvring	110 7 320
2 Morten Baden Jørgensen	DM OL Nykøbing F	107 DM Duathlon, Støvring	108 DM Sprint (Tri på Tyren) 95	5 315
3 Michael Stenderup	DM OL Nykøbing F	103 DM Duathlon, Støvring	106 DM Sprint (Tri på Tyren) 94	6 309
4 Anja Krüger	1/6 Nexelman	90 DM OL Nykøbing F	102 DM Lang, Juelsminde	107 3 302
5 Lotte Stenderup Hygum	DM OL Nykøbing F	104 Årets plastikmand (Kirke Hyllinge) 90	DM Sprint (Tri på Tyren) 92	7 293

DTRIF Griant Tri-cup 2009

DTRIF nye cup serie, hvor af to af stævnerne var GTC's stævne den 7/6 og 5/9 fik igen stor tilslutning. GTC havde derfor hjemmebane fordel to gange - og stillede med et hold i veteran divisionen - og sluttede i 5. afdeling DM klubhold samlet som nr. 5.

Kurser

Livredder-funktion

Gennem 13 år har klubben uddannet livreddere, som dels kan varetage livredder-funktionen ved svømmetræningen i bassin og på åbent vand, dels ved sikkerhedstjenesten ved stævne afviklingen og dels generelt yde førstehjælp ved skader/ulykker ved klubbens aktiviteter. Der er i samarbejde med GSK afholdt livredderkursus og førstehjælpskurser i MAJ 2009. Fra GTC deltog Stig Mundt, Allan Randlev, Steffen Lund-Hansen og Steen Christiansen.

Spotkurser og sessioner

Klubbens interne spotkursus aktivitet fik i 2009 afholdt 4 kurser og sessioner.

- LØR 19/12 Julefrokost på Ganløse Kro
- MAN 16/3 Forårsklargøring af cykel med Freddy Mikkelsen, Ganløse
- LØR 28/3 Klubsession hos Byman sport, København
- TIRS 14/6 Vådragts demotest, JB sport, Ganløse

Resten af sæsonen var arrangementerne præget af for ringe tilslutning og heraf aflystning.

Kommunikation

Kommunikation i klubben er bygget op omkring www.ganlose-tri.dk samt udsendelse 8-10 elektroniske nyhedsbreve - da det erfaringsmæssigt ikke kan undgås med direkte medlemsinformation. Desuden er der udsendt en utal af formelle PRESSE-BULLETER til medierne. Det helt store fokus område blev dog opbygning af vores nye hjemmeside dels designmæssigt og dels funktionsmæssigt. Der skal lyde en kæmpe stor tak til Jørgen og Søren for dette flotte og store arbejde. Hjemmesiden fik sidst på året en yderligere overbygning med "klubmodul".

www.ganlose-tri.dk



Børne & ungdomsprojekt

I SEP 2005 fik vi søsat et nyt projekt med "GTC Tornadoerne" for børn og unge, som prøver kræfter med MTB, spinning og cross-duathlon på mini-distancer. For at få mere fokus på børne- og ungdoms-segmentet blev der afholdt en række fælles stævnedeltagelse med stor succes. Desuden deltog GTC, som en af de få idrætsforeninger i Egedals kommunes nye satsning, med sommerferie aktiviteter for børn og unge.

Familie i bevægelse projekt

I NOV startede klubben et nyt projekt op omkring arbejdstitlen "Familie i bevægelse". Temaet bliver et af fokus områderne for 2010 – og klubben modtog ultimo NOV et større beløb fra Danske Bank som støtte til projektet. Projekt drejebog er herefter blevet udarbejdet med indhold, målsætning og budgetter.

"Mere og bedre liv i Ganløse-hallen"

Arbejdsgruppe, som gennem det sidste 1 år har arbejdet under projekttitlen. "Mere og bedre liv i Ganløse-hallen", har haft et begrænset antal møder – da opbakningen har været faldende fra vise klubber. GTC har bidraget med diverse forslag til en samlet liste, som er fremsendt til Kommunen.

GTC's top 3 punkter til listen omfatter følgende:

Ny motionsbane med træningsstationer.

Helt nyt koncept med anlæg af en motionsbane i og omkring naturen ved Ganløse-hallen. (linie føringen og stationer under udarbejdelse). Skal bruges til både løb, stavgang, power walk. Der anlægges på ruten 10-15 trænings stationer / natur redskaber for forklaring mm.

Alle klubber skal kunne bruge den året og døgnet rundt. Desuden skal den være "åben" for alle og enhver – som kunne lave et "pit-stop" ved hallen og træne på "banen" – tage et bad i hallen, besøge vores "nye TUT" – og tage hjem.

På sigt skal der være lys på den. Klubberne har på skift en fast dag i ugen – hvor der stilles en træner til rådighed – så alle og enhver kan komme og være med.

Lokale til mindre gymnastik hold og spinning (cykler + lydanlæg frem og tilbage i skabe 4 til 5 gange om ugen er uholdbart).

Begrænset kapacitet med nuværende lokalefordelingsplan. Klubben har udstyr for kr. 150.000 som "slæbes" frem og tilbage – hver gang det skal bruges i forskellige lokaler. Desuden bliver udstyr ødelagt på længere sigt. Lokalet laves om til fitness-lokale med vægttræning og spinning. Pladsen under overdækningen kan evt. udvides med "vinterstue".



Fælles klublokale med cafe

TUTTEN ud mod badet (hallens klublokale) nedlægges til fordel for den nye fælles TUT på 1. sal mellem hallerne.

Økonomi

Regnskabet pr. 31. DEC 2009 viser et pænt år, hvor der er et solidt overskud, og større end budgetteret i regnskabet ud fra en rekord stor omsætning.

Der har igen været store udgifter til materiel og til klubbens projekter og aktiviteter – men klubben har nu en noget mindre egenkapital.

Vi skal på kort sigt have en buffer på ca. 100.000 kr. til dækning af de faste drifts udgifter - specielt nu, hvor vi som klub har det hidtil største aktivitetsniveau med mange instruktører og træner på lønningslisten.

Tiden 2010

For fremtiden er der følgende planer:

- "Relancering" af flere, bedre og nye fællestræningstilbud 2010/2011
- Fokus på projektet "Familie i bevægelse".
- Enkeltstart i cykling MAJ
- Samling af klub-træningsaktivitet og socialelement om TIRS i Ganløse i sommersæsonen.
- Holddeltagelse i DTRIF "Tri Cup 10"
- Tri på Tyren JUNI.
- Egedal Familie Triathlon SEP
- Udvælge nye fokus emner fra GTC PLAN 2012.

Afslutning

For at klubben skal kunne udvikle sig er det tvingende nødvendigt, at foreningsorganisationen bliver fyldt op af medlemmer med bla. deltagelse de kommende udvalg.

Mht. langsigtede visioner kan nævnes, at vi skal have udarbejdet målsætninger og fremtidsvisioner om et egentligt træningcenter, så triathlon i Ganløse kan opretholdes og udvikle sig til en bred idrætsgren, hvor idrætsudøverne kan dyrke multisport på både motions- og elite niveau.



Samlet set må jeg endnu engang konstatere, at vi har en af områdets mest fremgangsrige og velfungerende foreninger, samt en super klub med plads til alle lige fra begyndere til "sub-elite" i alderen fra 1 til 73 år.

Alle har hver især arbejdet for at sætte Ganløse på det geografiske idrætslandkort, hvor man udenfor kommunens grænser nu forbinder Ganløse med, der hvor triathlon-sporten virkelig rykker.

Opfordringen til alle er: "Forsæt med arbejdet for at gøre GTC til en rigtig dynamisk forening, hvor der er "rum" til alle – og alle kan føle sig som en del af en stor familie samt et "medejerskab" for, at aktiviteter og driften er i de bedst tænkelige vilkår.

Det er kun i samlet flok at vi kan værne om/og udvikle en af de mest velfungerende multisport klubber med et meget højt "klub-niveau".

Der skal specielt henledes opmærksomhed til alle de frivillige kræfter, som året igennem på bedste vis har ydet en indsats for at skabe, afholde, udfører aktiviteter til glæde for alle klubbens medlemmer og vores mange stævne deltagere.

Der skal også gives en stor tak til klubbens stab af trænere, instruktører og holdleder, som med stort engagement har sørget for en udbytterig, motiverende og afvekslende træning. Instruktørstaben, der er vores ansigt "ud ad til", er klubbens "rygrad", og pga. dette "stærke" instruktørteam, høster vi nu frugterne for klubbens fremgang.

Afslutningsvis vil jeg gerne slutte af med takke min bestyrelse for alt med- og modspil året igennem samt medlemmerne for de mange fornøjelige timer - vi har haft sammen.

Med Venlig Hilsen

Idrætsformand

Steffen Matstrup Lund-Hansen

Byåsen 4, Ganløse
DK-3660 Stenløse
Privat: Tlf. 48-184370 / 21-836975
E-post privat: steffen@ganlose-svom.dk
Arb.: Tlf. 24-683630
E-post arb.: slh@dsbfirst.se

Opdateret 6. FEB 2010 efter bestyrelsesmøde FEB / SMLH

www.ganlose-tri.dk