

BERETNING FOR 2013

JANUAR

Gik som normalt med at komme til hægterne igen efter helligdagens strabadser.

Vi lagde hårdt ud og arrangerede en løbe/gå test på 5 eller 10 km. på tid således, at man kunne få et pejle mærke om hvor man var træningsmæssigt. Stor og tilfreds tilslutning.

FEBRUAR

Er generalforsamling tid. Her får vi gjort året op og valgt nye til bestyrelsen, forslag fremlagt og debatteret og her vil jeg gerne indspare et spørgsmålstegn, fordi der kom et forslag om en ny og forbedret hjemmeside, det blev vedtaget lave den om og vi har fra et hårdt arbejdende udvalg fået en flot hjemmeside, MEN vi talte også om at for at gøre den spændende var det også op jer kære medlemmer at komme med input. På punkt kniber det gevaldigt synes jeg, der må da være nogle som har haft en god/dårlig/sjov oplevelse under træning eller et løb man har deltaget i. Så hermed en opfordring til jer KOM med indlæg. Der blev også rejst et spørgsmål ang. de ændrede træningstider og konsekvensen heraf, vi mener at kunne konstatere, at fremmødet ikke har været anderledes end med de "gamle" træningstider, men at nogle har fordel af tiltaget

Generalforsamlingen blev som sædvanlig afsluttet med et mindre traktement.

MARTS

Vi afholdte et førstehjælpkursus med god instruktion bl. a i brug af hjertestarter. Meget givende og vi kan nu føle os i stand til at hjælpe hinanden og andre i værste fald. Vi var 24 deltagere, så det var fint.

APRIL

Lidt senere end normalt indledte vi den nye sæson og modtog mange nye medlemmer som ønskede at lære det at gå og løbe, nye medlemmer der bare ville komme i gang igen efter en pause. Det er rart med lidt nyt og yngre blod i folden. Vi var 74 deltagere denne aften. Jens som var gået ind som træner med nogle nye ideer og metoder, tog fat på opgaven med at lære den nye flok op til, at kunne løbe 5 km på 12 uger, der blev gået til den med stor ildhu og stræbsomhed. Vi afholdte orienteringsmøde for de nye, med Poulaine som munter foredragsholder om det, at være ny i en klub og vi viste Leif s billedreportage, om vores klub og om det vi deltager i.

MAJ

Vi afholdte igen med succes vores traditionelle Stafetløb i Karlstrup Nyskov. Vi var ca. 30 deltagere og det blev et par muntre timer i det grønne.

Der var Sportsmasterløb/gang i Solgårdsparken i Strøby Egede hvor igen var godt repræsenteret i et ikke alt for godt vejr.

JUNI

Den årlige Roskilde Parkstafet blev afholdt i sædvanligvis godt vejr. Dejlig madkurv med økomad, vin og vand. Vi havde tilmeldt 8 hold og det var en flok glade vindere fra Solrød A M, der nød maden i samlet flok.

Der blev også afholdt eksamen for de "nye", der nu kunne løbe 5 km uden pause. Det var en god aften med god stemning og alle "nye gennemførte stolt turen og andre af vores medlemmer benyttede aftenen til at teste formen på 5 eller 10 km. denne aften hvor vi havde sat stopuret til, som blev trakteret af Ulla.

Vi havde besøg af Thomas Nolan fra DAF som kom med en anderledes og spændende træningsaften.

JULI

Er måneden hvor vi afholder den traditionelle alternative marathon over 5 dage med en etape hver dag og hvor alle vinder retten til at deltage i afterpartyet som regel på Solrød Strandkro. I år var der 2 deltagere til strabadserne og 30 til afterpartyet som igen blev afholdt i en munter hyggelig atmosfære. Tak til Ulla for at sætte det i værk.

Det er også måneden hvor vi træner i Danmarks skønneste trænings omgivelser på Staunings Ø. Det gælder jo om at komme i form til vores eget Solrød løb. Der var stor deltagelse til træningen i rigtig godt vejr, på dejlige velklippede stier som Jens, Ib og Bent havde sørget for. Tak for jeres store indsats med klipningen. Det var så vidt jeg husker den 1. gang vi ikke havde en eneste regnvejrs aften i Jersie strandpark.

AUGUST

Solrød løbet havde vi i år flyttet fra den 2. weekend til den 4. weekend. Dels fordi der var nogle problemer for arrangements komiteen, dels ville vi prøve en senere dato fordi skolernes sommerferie også er blevet skudt en uge. Vejret var som det skulle være nemlig sol og lune, men vi har ligget i konkurrence med andre arrangementer, for kun 90 deltagere valgte vores løb. De havde til gengæld et herligt vejr og en dejlig strand at boltre sig på og ingen udtrykte nogen form for utilfredshed med løbet. Tak til alle jer der stillede op som vand/frugt poster og til alle jer der var vejvisere, uden jer kunne vi slet ikke afholde vores årlige løb.

Stor tak til Super Best for Vinderpræmier og en stor tak til Super brugsen for frugtsponsorat. En stor tak forretninger i og omkring Solrød centeret for alle de flotte lodtrækningspræmier. Stor tak til Vibeke og Jens for jeres tilskud til lodtrækningspræmiernes antal.

Vi har også haft vores traditionelle orienteringsløb i Firemile skoven. Fantastisk sommeraften i skoven og et godt arrangement og lækker medbragt grillmad. Tak til løbsarrangørerne og tillykke til vinderne af retten til at arrangere næste års strabadsser.

SEPTEMBER

Årets klubløb var henlagt til Skovløberen i Hvalsø. 20 deltagere i det flotte løb i dejlige omgivelser.

Det var også i denne måned vi startede op som VM klub i ½ marathon. Der var jo ellers udsolgt af startnumre til dette VM, men DAF søgte løbeklubber som ville varetage specifik træning til dette VM. Vi fik samtidig mulighed for at annoncere og sælge nye startnumre ved samtidig indmeldelse i vores klub. Det gav en medlemstilgang på 24 nye medlemmer. Der var stor tilslutning til den 1. træningsaften til forberedelsen til VM ½ marathon

OKTOBER

Er måneden hvor Eremitage løbet afvikles. Bussen med 36 deltagere heraf 30 løbere drog af sted kl. 9.00 og kom til Dyrehaven, til det herligste efterårsvej som virkelig indbød til at give den gas på løbeturen. Alle kom godt igennem og kunne være glade og stolte af deres tider.

Fra DAF kom Thomas Nolan og forestod træningen en aften og derefter holdte et foredrag/oplæg til målrettet træning mod VM ½ marathon

NOVEMBER

Den 1. klubaften med fremvisning af billeder fra året der er gået, hyggeligt samvær og medbragt kaffe. Vi skulle have haft besøg af en konsulent fra et strømpefirma med støtte/løbe strømper, men måtte desværre i sidste øjeblik sende afbud på grund af alvorlig sygdom i familien. Jens benyttede lejligheden til at fremvise en træningsmassage pølse (FOAM ROLLER/MASSAGERULLE) som så kunne købes, fra firmaet Living sport hvor Jens er ansat.

Samme aften havde vi arrangeret et 5 km. testløb.

Denne måneds clou er årets fest. Som sædvanlig var der ingen problemer med at sælge de 62 pladser der er plads til Strandgårdens festlokale. John Lights big band var fra starten helt klar og festudvalget havde gjort et kæmpe stykke arbejde forud med at pynte op og ikke mindst udset sig en fantastisk menu med rigelig og god mad og en passende vin dertil. Gode sange kom også frem, ja vores "huspoet" Camilla havde lige lavet en tekst hvor flere blev spiddet—godmodigt-- men forståeligt og det blev modtaget !!!! Dorte havde en sang med på noget udenlandsk og meget sjov, vores klubsang selvfølgelig, samt en lille en på jysk. Den gode sædvanlige stemning gjorde at festen forløb fantastisk og det hele sluttede med tiltrængt natmad.

KÆMPE stor tak til hele festudvalget-- i gjorde det (igen igen) og vi håber at kunne trække på jer igen næste år.

DECEMBER

Som sædvanlig afholdte vi juleklubaften med Gløgg og æbleskiver, der blev sunget mange julesalmer og selvfølgelig det spændende julebankospil hvor nogle blev mere glade end andre, men alligevel en dejlig afslappet julestemning.

Sidst i december afholdte vi det traditionsrige Champagneløb. Efter en kortere/længere løbe/gåtur blev der skænket herlig perlende Champagne op, dertil havde Ingelise og Jørn Arnt igen kreeret en herlig kransekage. For den vil vi gerne sige stor tak, det er en tradition vi ser frem til at vil blive gentaget. Det hele sluttede med at vi skålede og ønskede hinanden godt nytår og alle ca. 65 deltagere gik fornøjede hjem.

Det var således årets beretning, for endnu et aktivt år i Solrød Atletik og Motion.

Til slut vil jeg sige tak til bestyrelsen for det gode samarbejde, tak til revisorrene for at holde Connie i ørerne, tak til Pouline for din store og inspirerende indsats med intervaltræningen, tak til Åse for din indsats i Motionsrummet, tak til Jack for dit store arbejde med at lave en database til udsendelse af nyhedsbreve og holde styr på e mail adresserne.

Hermed overgiver jeg beretningen til generalforsamlingen.

Februar 2014