



BERETNING 2010-SÆSONEN – 1. JAN-31. DEC 2010.

Resumé

2010 blevet året hvor triathlon sporten fik et comeback på landsplan. I takt med den stigende bevidsthed om folkesundheden og nødvendigheden i motion fik GTC igen en stor sæson. Siden klubbens store 10 års jubilæumssæson i 2003 har der været et højt aktivitets niveau. Klubben var for 5. gang i træk stævne arrangør for DM sprint triathlon i Tri på Tyren og DM klubhold i Egedal Familie Triathlon, og godt hjulpet af perfekte vejr forhold til alle vores stævner – blev der sat ny rekord i antal deltagere.

Krumtappen i klubben er et stort stævneprogram med en serie på 4 breddestævner, masser "liv" til træningen med vores mange aktive medlemmer, en hidtil stor stævne deltagelse med intern cup og mange medaljer samt et godt økonomisk fundament. Resultaterne af klubbens visionseminar 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 2010 viste, at klubben har et bæredygtigt koncept, som vi forsætter i 2011.

Den 17. sæson kom **ikke** til at stå i skyggen af 2009. Det lykkes, at nå endnu en milepæl i GTC's historie, ved at få indfriet opsatte målsætninger:

- Effektivisering og modernisering af klubbens administration ved etablering af Klubmodul og lønbureau.
- Etablering af projektet FIB (Familie i bevægelse)
- Etablering af børne- og ungdoms afdeling (GTC Bulls)
- Kommunikation – ny hjemmeside med gennemsnitligt 3 nyheder pr. uge på www.ganlose-tri.dk
- Danmarks bedste serie af bredde stævner – 1000 deltagere til sammen.

Årets nøgleord er: Stævneaktivitet, stævne-deltagelse, medlemsfastholdelse, økonomisk stabilitet, synliggørelse og PR, træningsaktivitet, familiekoncept, 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 2010 udbudt med i alt 5 hold for at kunne tilbyde alle medlemmer en plads på et hold. Konceptet er nu efter 13 år "bidt" sig fast, som en vinteraktivitet, der er et aktiv for klubben. Der har dog været en reduceret tilslutning trods et forsøgsvis samarbejde med Ganløse Gymnastik. Programmet fik nye hold som feks. Indoorbiking, duathlon og enkeltstart.

www.ganlose-tri.dk



Kapaciteten er uændret og kan ikke udvides før et mere egnet lokal er på plads. 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 dygtig stab af instruktører. Der skal lyde en STOR tak for Jeres indsats og engagement i instruktør-funktionen.

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 klubbens vinter aktiviteter ud på racer-cykler.

Cykeltræningen om SØN med langdistance fik en mindre opblomstring, da der er flere som begyndere at kører "langdistance".

Svømning

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

Specielt sommeren 2010 blev brugt til meget svømning pga. "tropisk" vejr. Der var debut i Bastrup sø medio MAJ - og vandtemperaturer på 20 grader hen over sommeren. Kattegat og Øresund blev lejlighedsvis besøgt – og kåret som verdens bedste svømmested.

Vinterens svømmetræning i Ølstykke svømmehal blev varetaget af Line og Amalie og vores nye træner team Anja & Michael Krüger, og med dryland træning og familiesvømning fik vi iværksat et comeback til svømningen med en hidtil stor tilslutning nogensinde.

Løb og cirkeltræning

For 7. 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 uden større udbytte. Holdet fik henover sæsonen meget stor tilslutning, og kunne i efteråret kører i GTC regi.

MTB- træning

For 7. sæson blev der kørt MTB hver SØN med udgangspunkt i skovene i og omkring Ganløse. I efteråret 2010 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.

www.ganlose-tri.dk



Konkurrencedeltagelse

I 2010 fortsatte udviklingen fra 209 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 et hidtil stort antal medaljer – og det lykkes igen at få DM medaljer med hjem fra:

Dato	Resultat	Gruppe	Navn	Stævne
4.9.2010	DM Hold, Guld	Veteran	Morten Fenger Michael Krüger Ulrich Ghisler	Ganløse (750m - 20km - 5km)
27.6.2010	DM Triathlon, Guld	H40-44	Michael Krüger	Guldborgsund (750m - 20km - 5km)
27.6.2010	DM Triathlon, Bronze	H40-44	Ulrich Ghisler	Guldborgsund (750m - 20km - 5km)
6.6.2010	DM Sprint, Bronze	H40-44	Ulrich Ghisler	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)
6.6.2010	DM Sprint, Guld	H45-49	Morten Fenger	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)
6.6.2010	DM Sprint, Guld	H40-44	Michael Krüger	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)

Dato	Resultat	Gruppe	Navn	Stævne
4.9.2010	DM Hold, Guld	Veteran	Anja Krüger Lotte Stenderup Hygum Maria Stenderup Korch	Ganløse (750m - 20km - 5km)
8.8.2010	DM Lang, Sølv	D45-49	Lotte Stenderup Hygum	Juelsminde (1900m - 90km - 21,1km)

www.ganlose-tri.dk



8.8.2010	DM Lang, Bronze	Elite	Anja Krüger	Juelsminde (1900m - 90km - 21,1km)
27.6.2010	DM Triathlon, Sølv	D45-49	Maria Stenderup Korch	Guldborgsund (1500m - 40km - 10km)
6.6.2010	DM Sprint, Guld	D40-44	Anja Krüger	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)
6.6.2010	DM Sprint, Guld	D45-49	Maria Stenderup Korch	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)
6.6.2010	DM Sprint, Bronze	D45-49	Lotte Stenderup Hygum	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)

Dato	Resultat	Gruppe	Navn	Stævne
6.6.2010	DM Sprint, Sølv	D14-15	Magnus Guld	Tri på Tyren (750m - 23km - 5km)

Klubmester 2010

Klubben fik i 2010 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 2010 hos kvinderne blev **Maria Hach i tiden 1:00:56.**

Klubmester 2010 hos mændene blev **Morten Fenger i tiden 42:08.**

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

Rammerne for åbenvandsmesterskabet var i år DM på OL-distancen afholdt i Guldborgsund. Klubmester hos kvinderne blev **Maria Stenderup Korch** og hos herrerne **Michael Krüger.**

Bassinmesterskabet blev afgjort ved Hillerød Triathlon (Sølvruten).

Klubmester 2010 hos kvinderne blev **Minna Riis.**

Klubmester 2010 hos mændene blev **Niels-Kristian Gleerup.**

www.ganlose-tri.dk



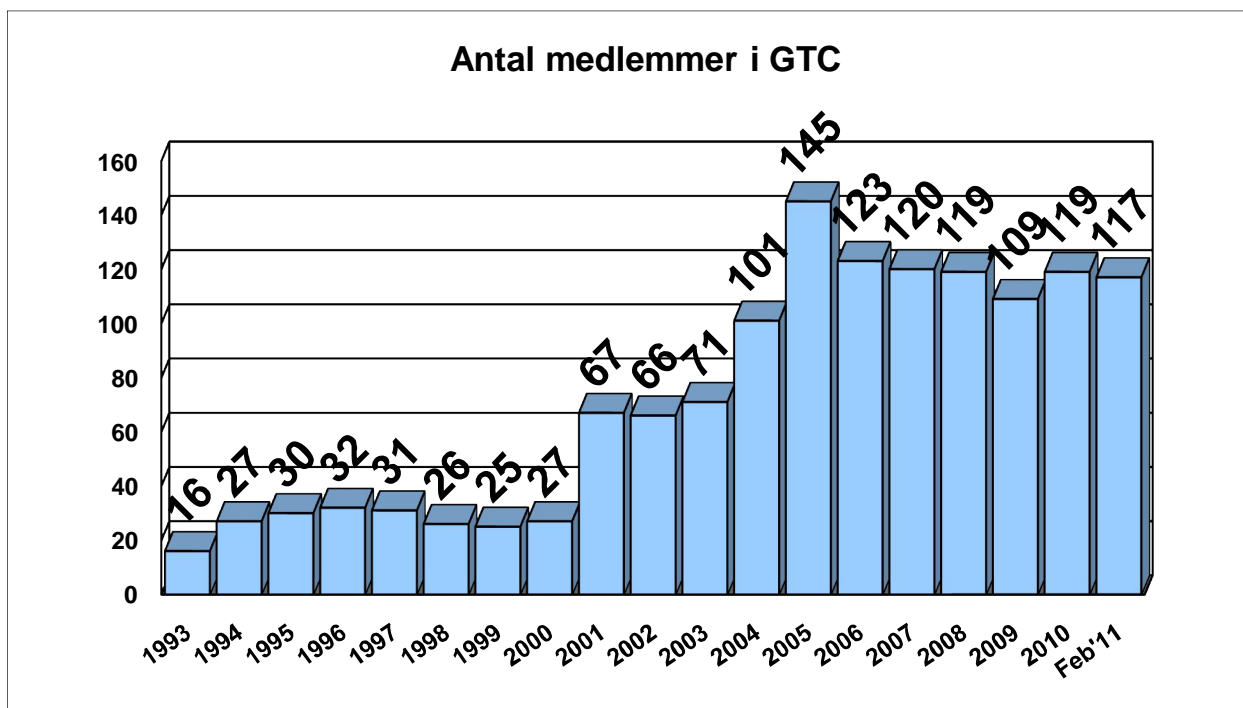
Hæderspriser

Klubbens indstiftede "flidspris" til en person i klubben, som gør et usædvanligt flot stykke frivilligt arbejde gik til **Ulla Poulsen** for at være medstifter af GTC i 1994, kasserer funktion i bestyrelsen og en fantastiske funktion som stævneofficials i alle 17 sæsoner samt en trofast klubstøtte, der altid stiller op for at give en hånd med i klubben.

I MARTS 2010 blev der således overrakt vandrepokal og gavekort.

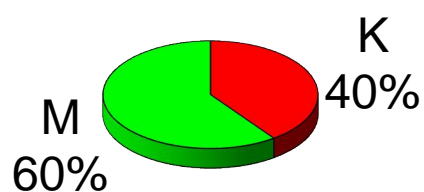
PR og medlemsrekruttering

I 2010 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 8. sæson har oplevet at klubben er blevet fastforankret.

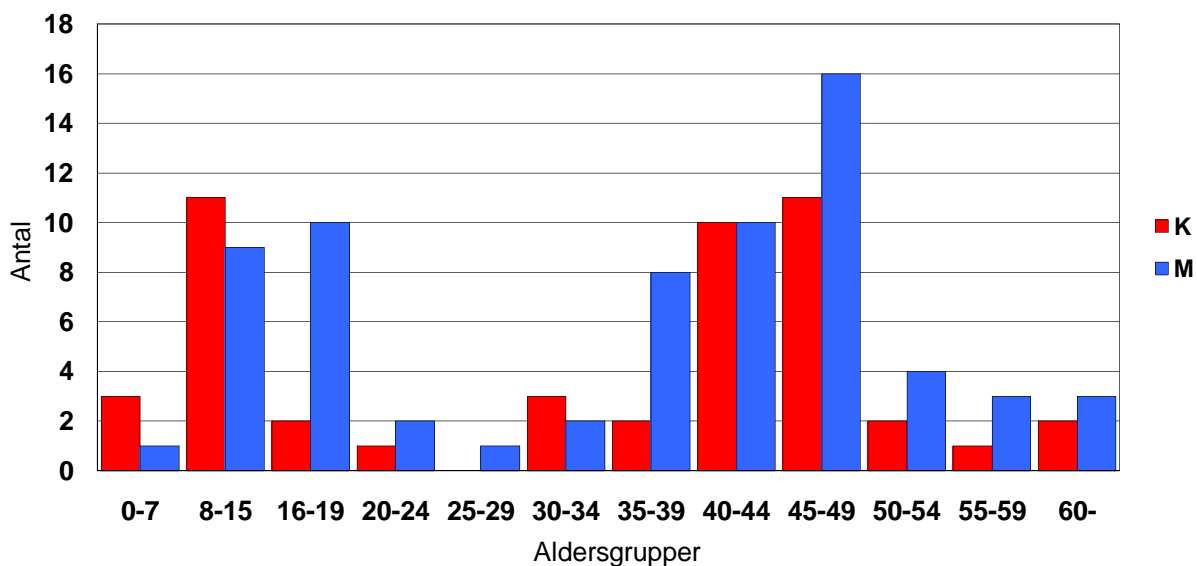


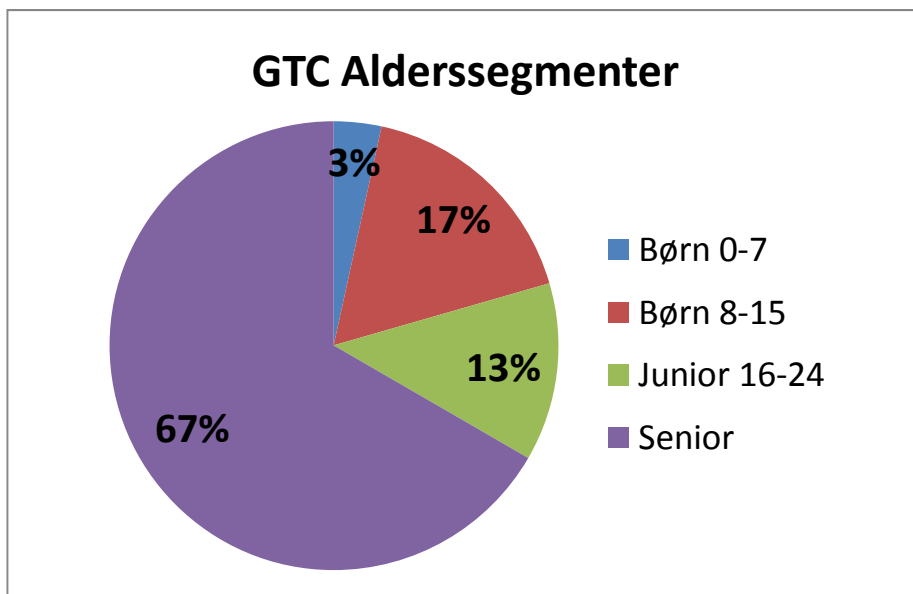


GTC kønsfordeling



GTC medlemmer fordelt på køn og alder





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 kr. 17.500 fra følgende:

Dansk Triathlon Forbund Klubudvikling kr. 10.000 og Nordea Danmark Fonden kr. 7.500

Desuden blev der leveret ydelser fra klubbens øvrige sponsorer:

Isgreen Telte, Egedal Skilte, Ren Energi H5, Fabian Sport, Stadium, Byman Sport.

Stævner

Vinter cross duathlon (startede i 2001)

Straks i det nye år LØR den 9. JAN afholdte klubben for 10. gang 3. afdeling af vinter cross MTB duathlon cuppen. I blæsende, koldt vejr – og snedækket terræn – kom næsten 70 atleter 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 1. MAJ fik vi for 10. 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 sandwich og jubilæums trøjer designet af Søren Thomsen. Alt lykkes med Jørgen, Steffen, Steen og Anjas som stævne officials.

www.ganlose-tri.dk



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 6. JUNI – var vejret igen med os – og vi fik afholdt et super kvalitetsstævne med deltagelse af både motionister, agegroup og elite atleter fra landsholdet. For første gang måtte vi melde alt udsolgt med 500 deltagere.

Klubbens store stævneerfaringen viste sig at holde stik – efter 8. 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. 500 i 2010.

Egedal Familie Triathlon (startede i 2008)

I perfekt sensommer vejr fik afholdt 3. udgave af "Egedal Familie Triathlon" LØR den 4. 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. 48 klubhold til DM hold. Stævnet blev afsluttet med "fælles 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:

#	NAVN	STÆVNE1		STÆVNE2		STÆVNE3		Antal stævner	POINT
1	Michael Krüger	DM Sprint (Tri på Tyren)	105	DM OL (Guldborgsund)	110	DM Lang (Juelsminde)	110	7	332
2	Anja Krüger	Roskilde IRT	90	DM Sprint (Tri på Tyren)	106	DM Lang (Juelsminde)	109	3	308
3	Lotte Stenderup Hygum	DM OL (Guldborgsund)	105	DM Sprint (Tri på Tyren)	98	DM Lang (Juelsminde)	95	7	305
4	Maria Stenderup Korch	DM Sprint (Tri på Tyren)	102	DM OL (Guldborgsund)	109	Challenge Copenhagen	88	3	302
5	Ulrich Ghisler	DM Sprint (Tri på Tyren)	99	DM OL (Guldborgsund)	110	Challenge Copenhagen	86	3	298



DTRIF Tri-cup 2010

DTRIF nye cup serie, hvor af to af stævnerne var GTC's stævne den 7/6 og 4/9 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

2010	Blue Seventy cuppen	Veteran division	Nr. 1. 195 ud af 200 point	Ganløse Tri-Center
------	---------------------	------------------	----------------------------	--------------------

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 2010. Fra GTC deltog Stig Mundt, Anette Müller, Jørgen Lund-Hansen, Allan Randlev, Gitte B Lund, Steffen Lund-Hansen og Steen Christiansen.

Spotkurser og sessioner

Klubbens interne spotkursus aktivitet fik i 2010 stod på standby.

- LØR 18/12 Julefrokost hos Bodil & Torben i Slagslunde med 25 deltagere.

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 medvirkende til et meget stort antal avisartikler. Det helt store fokus område blev dog den fortsatte 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. "Klubmodul" er forsat under udvikling.

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 mindre succes. Desuden deltog GTC, som en af de få idrætsforeninger i Egedals kommunes nye satsning, med sommerferie aktiviteter for børn og unge. Takket været Gert Olsen, Steffen Mattrup Lund-Hansen og Martin Bøgh fik vi afholdt MTB, Aquathlon og MiniTriathlon i uge 28.

Med udgangen af året blev der nedsat en styregruppe, som skulle iværksætte en videreudvikling af børne & ungdoms-segmentet i form af GTC Bulls.

www.ganlose-tri.dk



Familie i bevægelse projekt

I NOV 2009 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. Resultatet er blevet høstet hen over året ved, at familie-motion er forankret i klublivet.

"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 vægtræning 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.

Idrættens åbent-hus dag i SEP blev ikke den store succes trods et meget flot program med mange aktiviteter.

www.ganlose-tri.dk



Økonomi

Regnskabet pr. 31. DEC 2010 viser et solidt underskud, og er større end budgetteret i regnskabet.

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 2011

For fremtiden er der følgende planer:

- "Relancering" af flere, bedre og nye fællestræningstilbud 2011/2012
- Fokus på projektet "Familie i bevægelse" og GTC Bulls.
- Enkeltstart i cykling APR
- Samling af klub-træningsaktivitet og socialelement om TIRS i Ganløse i sommersæsonen.
- Holddeltagelse i DTRIF "Tri Cup 2011"
- 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 i 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 2 til 74 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 Mattrup Lund-Hansen

Byåsen 4, Ganløse

DK-3660 Stenløse

Privat: Tlf. 48-184370 / 21-836975

E-post privat: steffen@ganlose-svom.dk