

Ganløse Triatlon & Motion



BERETNING 2024-SÆSONEN – 1. JAN-31. DEC 2024.

Resumé

GTM har haft en "stabil" sæson i 2024 med et år, hvor tendensen har været en svag stigende fremgang af medlemmer, som søger fællesskabet, hvor træning og deltagelse i konkurrencer vender tilbage. Bestyrelsen og tilhørende udvalg har gennem 6-8 møder "bustet" foreningens aktiviteter op i et nyt niveau samt udvidet med mange flere nye tiltag og aktiviteter. På 30 år har vi:

- Haft 2860 medlemmer
- Afholdt 105 stævner
- Omsat for 6,4 mio. kr.
- 100 DM-medaljer
- 130 klub bredde sammenkomster
- 30 ti års jubilæumsmedlemmer
- Fem 25 års jubilæumsmedlemmer
- Fire 30 års jubilæumsmedlemmer

I modsætning til andre idrætsdiscipliner og foreninger har vi holdt et sikkert - om end lavt - men stabilt medlemsantal. Vi fik afviklet hovedsæsonen i sommerperioden med fællesaktiviteter med træning på et højt niveau. Også vores sociale events blev steppet up med god tilslutning. Det helt store gennembrud var helt klart vores comeback med et stort stævneprogram efter at have sovet "Tornerose" søvn siden 2019.

For 4. gang i nyere tid lykkes det, at starte den 1. maj med fuldt sommerprogram i og omkring Ganløse Svømmebad, som vi desværre ikke fik forlænget ind i september, som igen blev en varme måned til at dyrke udendørsdisciplinerne. I 2024 oplevede vi en stabil "opblomstring" af vores unikke omdrejningspunkt i sommersæsonen. Som den eneste triatlonklub i Danmark svømmer vi under åben himmel fra MAJ til SEP. For 31 år siden var netop svømmebadet, som den oprindelige ide til, at have en triatlon afdeling under daværende Ganløse Skytte-, Gymnastik & Idrætsforening, hvor der kan svømmes, cykles og løbes fra et og samme sted - heraf opstod klubben og blev stiftet i skydekælderen den 17. marts 1994.

2024 blev også et vendepunkt økonomiske set, hvor vi forsat fik set 100% effekten af de sidste 3 års tiltag på generalforsamlingen. Men stævneaktiviteterne betyder også, at vi lige så stille kan begynde at opbygge en solid egenkapital, som ellers så ud til at blive truende lav.

Bestyrelsen og alle udvalg har igen været aktive i hele 2024 med deltagelse i interne arbejdsråd for, at få alle de bedste betingelser og rammer på plads, og eksterne møder hos EIF, Egedal kommune og Triatlon DK. Det er så gået lidt udover den dynamiske udvikling, som vi normalt har som fokusområde siden sidste års generalforsamling vedtaget mission, vision og strategi.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Evaluering – Træning

In-door bike

GTM's træningstilbud med in-door bike, som har udviklet sig siden nytår 1996/97, blev i vintersæsonen JAN-MAR og SEP-DEC 2024 udbudt med 3 hold for at tilpasse en stigende interesse. Konceptet har gennem 28 år været en fast vinteraktivitet. Der har i vinteren 2024 glædeligt været en stigning i fremmødet, og der blev også arrangeret et event hos Cycling Power Centeret i Roskilde med efterfølgende dejlig brunch. For anden sommersæson oprettede vi, som forsøg én ekstra træningsdag om torsdagen i sommersæsonen. Træningssessionerne har igen i år været ledet med højt fagligt og socialt niveau – takket været vores dygtige stab af instruktører. Der skal lyde en STOR tak for Jeres indsats og engagement i instruktør-funktionen.

Cykling

Efter en mild vinter kom der først en meget regnfuld marts, kølig april og tør varm maj, hvor et mindre fremmøde valgte cykeltræning på landevejen – det blev i løbet af sommersæsonen forholdsvist stabilt. Cykeltrænings-sæsonen om tirsdagen havde for 9. sæson cykeltræner på, og vi har haft skiftedag med Michael Birkebæk som omdrejningspunkt med et korps hjælpetrænere som afløsere. Cykeltræningen blev igen delt op i hold efter hastighed, og der har været et mindre fremmøde men en større kvalitet i træningen.

Cykeltræningen om søndagen med langdistance har formelt ikke været organiseret siden 2019. Vi mangler forsat at få genoplivet traditionen TripåCykel (Tre-dage-på-cykel) med inspiration af etapeløbet Sjælland Rundt. Det kan måske lykkes i 2025 – hvis mulighederne byder sig.

Sæsonen afsluttede i en meget varm september med 7. udgave af klubmesterskab i enkeltstart afholdt på flyvestation Værløse.

Svømning

Både vinter- og sommersvømmesæsonen har forløbet, som et af klubbens vigtigste aktiviteter, med visse perioder, hvor vi oplevede en "opblomstring" af vores unikke omdrejningspunkt i sommersæsonen. Som den eneste triatlonklub i Danmark svømmer vi under åben himmel fra MAJ til OKT. Badet er blevet flot og vandet er helt unikt rent og varmt mellem 28-30 grader. For 31 år siden var netop svømmebadet den oprindelige ide til, at dyrke triatlon, hvor der kan svømmes, cykles og løbes fra et og samme sted. Vores første træner stab i 1993/1994 var Steffen & Lisa Dalslet (svømning), Svend Aage Lundsteen (cykling) og Ruth Heinel (løb).

Tilbage til et af årets største og vel bedste tiltag, som er sket fra GTM – måske i hele foreningens historie – var indførelse af morgentræning i svømmebadet tirsdag og fredag kl. 0600-0800, hvor kommunen for anden gang nogensinde åbnede op for mere end én morgenåbningstid. Udover en fast stab af svømmere kom der stille og roligt flere til. Vi håber på sigt, at vi kan tiltrække et nyt medlemssegment, som vil benytte sig af muligheden for morgentræning. Det hele lykkes kun ved, at Steen frivilligt påtog sig at

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



være livredder, åbne og lukke og vandbehandle. Forudsætningen herfor var at tage vandbehandler uddannelsen hos kommunen.

I sommersæsonen blev der således mulighed for at få fem svømmetræningspas i bassin.

Svømmetræning blev varetaget af Anders og Lærke samt Steen som livredder afløser. Da Anders tog ud og sejle i august kunne vi glædeligt byde velkommen til Pernille, som kom retur fra Australien. I efteråret 2024 udvidede vi med endnu en træner i teamet ved, at Miki M Taagholt nu også er på bassinkanten.

Løb og funktionel coretræning

For 22. sæson fortsatte vores fælles træning med løb om mandagen. Efter en sløj sæson tog Anja over igen, og der har igen været et mere stabilt fremmøde med regelmæssigt træningsprogram for alle.

Ligesom med svømningen udvidede vi også løbetræningen med et tilbud om interval- og tekniktræning på Stenløse atletik bane – ligesom i klubbens første år. Det er et af klubbens stærke tilbud med et jævnt fremmøde ved specielt teknik- og intervaltræningen.

Som en aktivitet og et led i "Mere og bedre liv i Ganløsehallen" fortsatte vi for 15. år i træk med funktionel coretræning med et stabilt fremmøde.

EIF-fitness træningslokale

Siden 2018 har vi haft udvidet åbningstider i vores nye fælles træningslokale således, at der også blev mulighed for at træne i sommersæsonen og alle ferier i et udvidet tidsrum fra kl. 0600-2300. Det er muligt, at træne i vores træningslokale ved, at købe sin egen personlige nøglebrik. Når man er medlem af en idrætsforening under EIF, kan man købe en nøgle-brik til et billigt kontingent. I den 9. vintersæson havde GTM købt en klubtræningsblok til eftermiddag/-aften Tri-fitness, og for 3. sæson blev fredagen også en fast fællestræningsdag. EIF-lokalet er flittigt blevet brugt til funktioneltræning på øvrige tidspunkter med personlige nøgle brikker.

Juleferie træningsprogram

Byrådet i Egedal har besluttet, at kommunens idræts anlæg skal være mere åben i ferieperioderne. Derfor blev juleferien brugt som forsøg på, at se hvor stor tilslutning der ville være blandt foreningerne. GTM støttede op om det nye tiltag med at tilbyde et fuldt træningsprogram aktiviteter alle ugens juleferie dage til stor glæde for alle medlemmer.

Klubmester 2024

Alle eksterne og interne stævner blev aflyst så vandrepokal i klubmesterskab i bassin blev ikke uddelt.

Klubmesterskab i åbent vand blev for anden gang ikke afholdt, og vandrepokalen blev ikke uddelt.

Klubmester i børne- & ungdomsrækkerne blev indført i 2016. Bulls aspirant for piger 12-15 år. Pokal ikke uddelt.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund

DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659

Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Klubmester i børne- & ungdomsrækkerne blev indført i 2016. Bulls aspirant for drenge 12-15 år. Pokal ikke uddelt.

Der blev indstiftet to nye klubmesterskaber i 2017. Den 17. september afholdte vi GTM-enkeltstart i cykling. For herrerne modtog **Miki Mørck Taagholt** vandrepokalen for 1. gang. For damerne tog **Liv Frost Juhler** for 1. gang vandrepokalen.

Hæderspriser

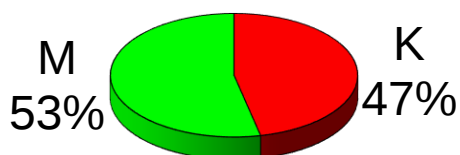
Prisen gives til et medlem, som gennem længere tid har ydet en ekstraordinær indsats for klubbens eksistens, udvikling og opretholdelse. Vi har gennem årene haft tradition for, at vi tildeler prisen til en person, som tilligemed har været stabil foreningsmand/ -kvinde gennem en længere tid dvs. ofte medlemmer med over 10 års medlemskab i GTC.

Til klubprisen 2023 havde vi udvalgt **Bo Etlar Rasmussen**, som gennem en del år har gjort et stort stykke arbejde med en funktion i breddeudvalget, uddannet trafikofficials, og har yderligere ydet et fantastisk arbejde ved afholdelse af klubbens issvømning i Buresø. Som en tilkendegivelse for klubprisen 2023 modtog han vores "klubpris" vandrepokal og et velfortjent kro-ophold ved sidste års generalforsamling.

PR og medlemsrekruttering

I 2024 oplevede vi glædeligt en større tendens til en medlemsudskiftning, og er nu oppe på niveau som i starten af 2000'erne. Vedlagte skemaer viser, at vi har oplevet af en stigende tilgang af medlemmer 0-25 år til 23% Vi kan håbe på, at de nye positive tendenser kan give os et fastforankret stabilt medlemstal omkring +100 medlemmer.

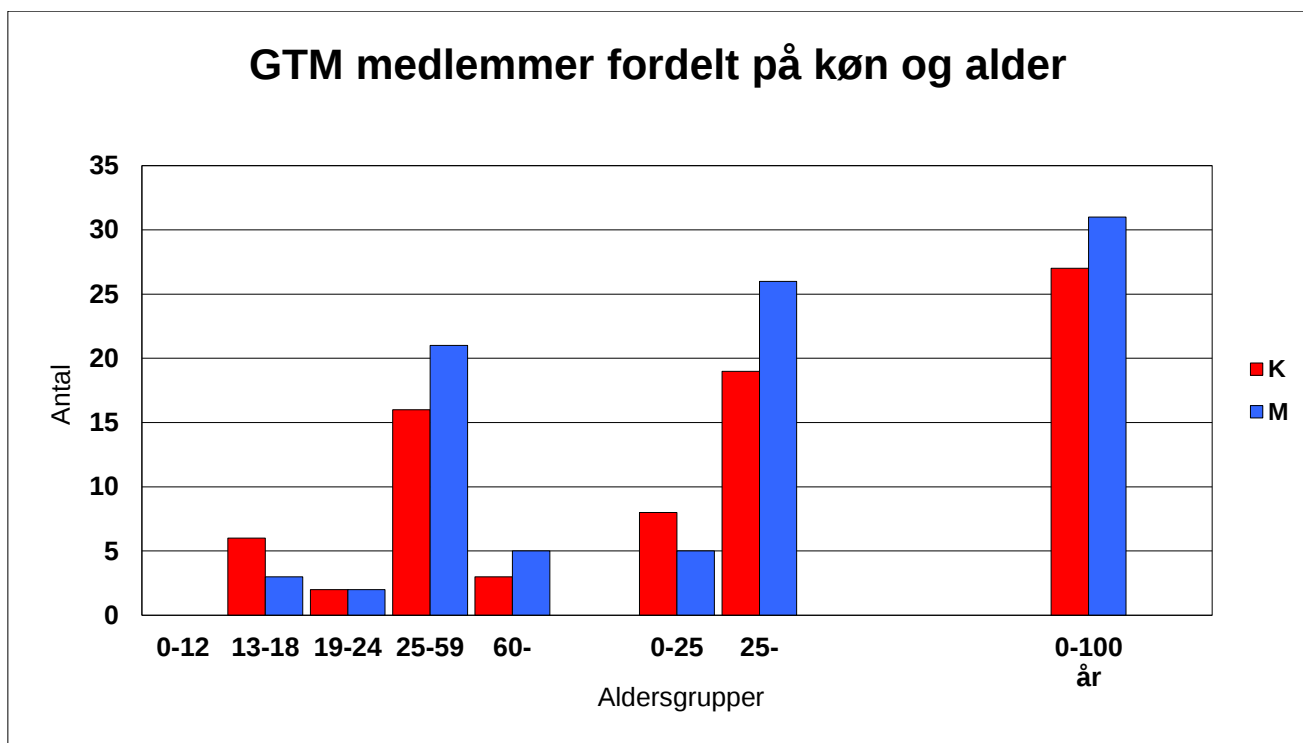
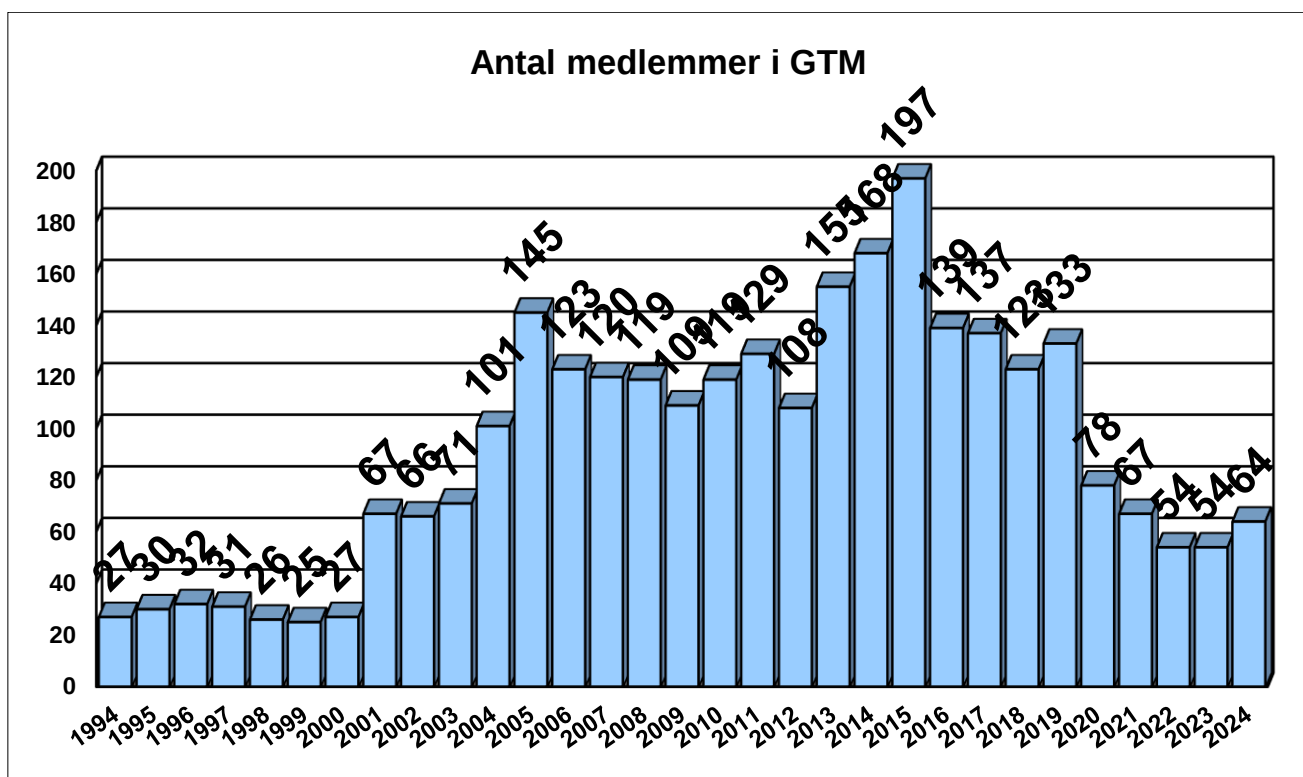
GTM kønsfordeling



www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



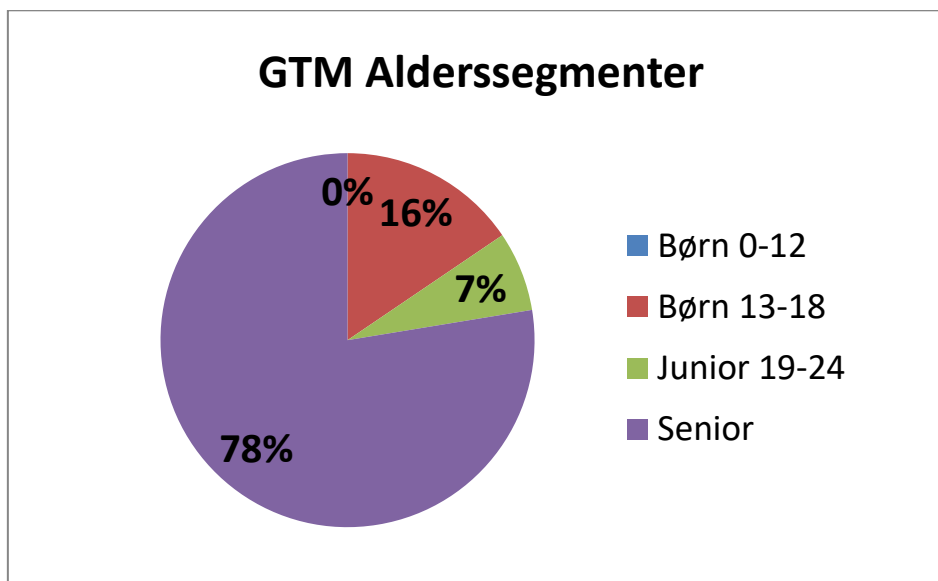
www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund

DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659

Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975



Gaver, puljer og sponsor

Der blev i 2024 ikke ansøgt om midler fra DIF/DGI – hvorfor der ikke er modtaget nogle yderligere beløb indenfor den kategori.

I efteråret 2022 modtog vi kr. 10.000 fra Triatlon Danmark til at iværksætte et nyt introhold forløb, som vi forsat ikke har brugt – og som er øremærket til rekruttering til at få nye medlemmer til triatlon sporten. Disse støttemidler er blevet brugt til flere præsentationsvideoer om klubben og stævner.

Der har ikke været indtægter fra Nordea Fonden eller lignende puljer.

Caseus Ost har givet sponsorstøtte til stævne aktiviteten med La Grand Caseus enkeltstarten.

Klubben har indgået en forlængelse af rabataftalen med SnowFun til fordel for klubbens medlemmer.

Der er også indgået en medlemsaftale med Svømmespecialisten i Rødovre.

Kræmmermarked – endnu en aktivitet for GTM

For 9. år blev GTM inddraget i arbejdet med det årlige kræmmermarked ved Møllen i Ganløse. For 3. år i træk – efter nedlukningen – blev det en endnu større tilstrømning af gæster. Ved planlægningsmødet i april blev opgaverne fordelt mellem foreningerne og vi byttede dag med gymnastikken, så om søndagen havde GTM køkkentjenesten. Som ydelse uddeles et beløb til GTM for at få flere børn & unge under 18 år. Beløb er øremærket til arbejdet for børn og unge under 18 år i Ganløse og Slagslunde området.

Ganløse Triatlon & Motion



På evalueringsmødet i august blev der arbejdet med ideen om, at GTM afholder et byløb "Kræmmer-run" til kræmmermarkedet den 11. maj.

Stævner

Tri på Tyren 21. september – 18. udgave (startede i 2003 og sidst afholdt i 2019)

Efter en pause på 5 sæsoner var der i 2024 comeback til klubbens tidligere stævne flagskib TPT med i alt 3 distancer "Den gode, onde & grusomme". Klubbens stævne strategi er, at åbne sæsonens første stævne med motionstriatlon i svømmebadet og afslutte sæsonen med det sidste åbenvandsstævne. Begunstiget af det bedste sensommervejr nogensinde blev 18. udgave af TPT en succes med over 250 deltagere.

TT-bike La Grand Caseus cykelløbet 27. juni - 2. udgave på Flyvestationen (startende 2022, aflyst 2023)

Efter en sløjt år i 2023 kom vores TT-bike endelig gang igen med lidt under 100 deltagere. Her var vi igen heldige med årets varmeste dag med over 30 grader i luften og masser af sol. Efter bike i cafeen blev også modtaget rigtig flot blandt deltagere.

Egedal Triatlon 4. maj – 10. udgave (startede i 2008, sidst afholdt i 2016, og aflyst i 2017)

Endnu et stævne gjorde comeback ved sæsonstarten i svømmebadet med 10. udgave af "Egedal Triatlon", som oprindeligt stammer fra Ganløse Mini Triatlon helt tilbage fra 1980'erne – og med par gange også afholdt i Ølstykke. Nyt i 10. udgave vi havde om formiddagen en motionstriatlon med de klassiske distancer omkring Ganløse, og om eftermiddagen blev rammerne ændret til Triatlon Danmarks serie for børn & unge. Ca. 100 deltagere var sammenlagt til start.

Bredde

For 4. gang igennem flere år relancerede vi bredde aktiviteter med udvalget som omdrejningspunkt. Bredde-sektionen har igennem 2024 med stor succes afholdt og arrangeret mange "komsammen" sessioner med fælles spisning efter træningen.

Klubtøj

For 4. år er der blevet arbejdet på, at få det nye design tøj udrullet blandt klubbens medlemmer. Det går i takt med flere nye medlemmer forsat med at få det udrullet så flere træner i klubtøj.

Danmarks Motions Uge

For første gang deltog vi i den landsdækkende motionsuge 41, hvor idrætsforeningerne har mulighed for at tilbyde åben træning for alle interesserede, som vil prøve kræfter med alsidig helseforebyggende motion. Det var en begrænset succes samlet set for de foreninger i Ganløse, som havde tilmeldt sig. Formålet er selvfølgelig et led i at få flere dansker til at dyrke motion & idræt i forenings regi, og dermed flere medlemmer til foreningerne.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659

Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Spotkurser og sessioner

Klubbens interne spotkursus fik ikke nogen stor aktivitet i 2024.

Kommunikation

Kommunikation i klubben er bygget op omkring www.ganlose-tri.dk og som nyt yderligere tiltag er der blevet produceret en række præsentationsvideoer om klubben og stævner for at få rekrutteringen i gang. Der udsendes også 2-4 elektroniske nyhedsbreve på mail – da det erfaringsmæssigt ikke kan undgås med direkte medlemsinformation. Ellers foregår den interne kommunikation på FB-gruppen. Der blev udsendt en formelle PRESSE-BULLETIN til medierne for at medvirke til mere omtale i disse medier.

Kurser

Livredder-funktion

Gennem 28 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. Instruktører og trænere, som skulle varetage bassinlivreddnings funktionen aflagde prøver i Ganløse og Ølstykke. Desuden blev der i april 2024 udvidet med kommunens vandbehandlingskursus, som er nødvendigt for at kunne have morgentræning. Steen MC, Anja K og Steffen MLH deltog på kurset.

Børne & ungdomsprojekt GTM Bulls

Den nedsatte styregruppe har gennem 2024 haft væsentligt mere aktivitet, sammenlignet med de forrige sæsoner, i børne & ungdomsafdelingen i takt med, at der er kommet flere medlemmer under 25 år. Det er den 15. sæson med Bulls, og Michael Krüger er tilbage som ressource, og har betydet at 2024 blev et comeback år for afdelingen. Trods en mindre gruppe af piger i Bulls, har der heldigvis været nye takter med Bulls girl power, som alle hver i sær har vist flotte gode resultater. Særligt skal fremhæves debut for Lærke T Ruby med 3. plads i EM Aquatlon i juni i Portugal.

I efteråret 2024 er der glædeligt startet en ny gruppe af drenge, som er blevet medlemmer i GTM efter at flere omkringliggende klubber har lukket deres børne & ungdomsafdelinger.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



GTM's forretningsplan

Den på generalforsamlingen 2024 vedtaget forretningsplan:

GTM Mission 2025

- Fællesskab
- Ejerskab
- Klubtræning
- Socialt samvær

GTM Vision 2025

- Vi skal være en forening med samhørighed + fællesskab
- Vi vil arbejde på fysiske faciliteter for klub og træning
- Vi vil styrke klubaktiviteter med høj kvalitet
- Vi vil være kendt for afvikling af stævner med høj kvalitet og være synlige ved andre klubbers stævner
- Vi skal reorganisere foreningens måde at få aktive frivillige medlemmer
- Massive tiltag for at tænke anderledes økonomi og nye indtægter

Det er forankret i nedenstående strategi i en handlingsplan for 2025.

GTM Strategi / handlingsplan 2025

- Kommunikation internt med klubsamlinger med formelt nyt fra bestyrelsen & afdelingerne og evt. et spottema (kvartal vis)
- Forsat udvikling af stævne aktivitet
- Rekruttering af medlemmer indenfor bredde
- Markedsføring gennem sociale medier i lokalområdet

Afslutning

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.

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.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Bestyrelsen og alle sektioner har i 2024 deltaget i en møderække internt og eksternt, og der har været mere plads til at sætte fokus på en forsat dynamiske udvikling, som vi normalt har haft som varemærke.

Vi har overstået en afmatning, og vi skal i den kommende periode, se fremad for at genskabe en stigende interesse for at komme i gang med regelmæssig træning i fællesskab i foreningsregi.

Det kommer til at ske med en strategi med et stævne set-up, og en sæsonplan 2025 med stort udbud af fælles trænings aktiviteter for alle på forskellige niveauer.

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

Med Venlig Hilsen

Idrætsformand

Steffen Mattrup Lund-Hansen

Ganløse 25. marts 2025

GTM ● Klubtræning ● Fællesskab ● Ejerskab ● Socialt samvær

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 ● Medlem af Triatlon Danmark under Danmarks Idræts Forbund
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Bankkonto: Nordea: Reg. nr. 1345 - Konto 7558-957-659
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk ● Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 48-184370/21-836975