

Beretninger fra udvalg

Ungdommen:

Vi har 8 faste løbere, 4 som startede i august og 4 etablerede. Alder og niveau er forskelligt, men vi får det til at fungere.

Sommer og efterår, udover løb, gjorde vi meget ud af at lave styrke, stabilitet, teknikøvelser udenfor med musik til, hvilket var/er superpositivt. Dette vil vi fortsætte med, vi vil have musik med ned i bymidten og lave diverse øvelser efter eller mellem vores løb, også for at blive mere synlige blandt andre og vise at vi er et seriøst ungdomshold samtidigt med at vi har det sjovt 😊

2 af vores løbere er begyndt at træne med eliten om mandagen og alle etablerede løbere har fået tilbudt at løb / teknik og intervaltræning om tirsdagen også.

Ellers løbes der mandag og torsdag, nogle gange benytter vi af os Fartlek, især da vi ikke er så mange løbere så giver det en god dynamik at løbe med andre samt er det er dejligt at få mere variation i vores løb, da det til tider kan være svært at finde på "løbe-lege", når vi ikke er så mange.

Mandag er som regel en løbetur og torsdage bestræber vi os på at få lidt fart/ interval implementeret i vores løb, ligesom vi har gjort tidligere år.

Lørdagsløb bliver etableret igen fra primo feb. med socialt samvær bagefter.

Der har været godt gang i hygge/spise aftener, og dette vil vi gerne fortsætte med ca. 1 gang om måneden.

Vi har deltaget i Nighttrail med stor succes, og vi har holdt ungdomsløvefest med kåring af årets løve, samt ungdomsmestre i de forskellige aldersklasser. Der har været høj deltagelse til vores arrangementer.

December måneden er altid svær med deltagelse til vores løb pga. af andre arrangementer, så det har betydet, at vi til tider kun har 2-3 stk. til træning, men dette kan nok ikke være anderledes, da der er meget på programmet hos skoleelever i denne tid 😊

Vi holder juleafslutning 21 dec. med fællesspisning, pakkeleg og julehygge.

Den 26. til 28. 2024 april planlægger vi træningslejr ude i byen med overnatninger og håber på at alle kan være med.

Ellers vil vi gerne lige som sidste år løbe en masse løb både på hjemmebane, men også ude andre steder.

Vi har de unge med på råd, og de vil alle sammen noget forskelligt, nogen vil gerne løbe en hurtig 5 km og andre løber for formens skyld, så er der social running som også er hyggeligt. Desuden skal nogle af de ældre løbere løbe ½ maraton for første gang. Vores fornemmeste opgave er at alle kommer godt i gennem og får den helt rigtige træning samt er det sociale er i højsædet 😊

Nu og fremadrettet kunne vi godt tænke os at få input og hjælp fra andre vedr. rekruttering af unge løbere - vi mangler unge løbere 😊 der skal tænkes nyt begynderhold ind.

Hvad kan vi gøre? Hvordan får vi unge til at løbe?

Vi er flere engagerede trænere som gerne vil en hel masse og har mange idéer, men det ville være helt fantastisk at have et kæmpestort ungdomshold, så spred gerne budskabet og kom med idéer.

Bedste hilsener

Fra ungdoms trænere

Motionsudvalget

I 2023 har der været udskiftning på formandsposten og af nogle af medlemmerne i Motionsudvalget da Paul-Erik, Karsten og Martin i årets løbe har valgt at forlade udvalget. Alle har de været med i en årrække og udvalget takker for deres store indsats. Ny formand for udvalget er Lise Mølgaard. Det betyder også udvalget har budt velkommen til Marianne Storm Nielsen som repræsentant for bestyrelsen og Henriette Hemcker som holdlederkoordinator.

Motionsudvalget består nu af følgende medlemmer:

- Lise Mølgaard, formand, holdlederkoordinator, walkerne hold 1-4, løbehold 7, 8, 85, onsdagshold løb/walk.
- Lau Gotschalk, holdlederkoordinator hold 1, 2, 3 og 4, 10-20-30, ungdom, gymastik, fredagshold
- Henriette Hemcker, holdlederkoordinator hold 5, 6, 6A og 45, trail.
- Jørgen Greve, holdlederkoordinator begynderne
- Hanne Schellerup, tøjvalg
- Marianne Storm Nielsen, repræsentation for bestyrelsen
- Lis Møller, Administrator.
-

Motionsudvalget har i det forgange år afholdt månedlige møder med fokus på træneruddannelse, opvarmning/socialen, fælles transport til Eremitageløbet, retningslinjer for holdlederne, trænertøj, nye medlemmer/nye hold/nye træningsformer mv. Der er mange emner at tage fat på, som vi ser frem til at få gennemarbejdet i det nye år.

Holdlederuddannelse har haft 1. prioritet, da en del af vores holdledere ikke har været uddannet. Vi kan se at mange nu er kommet godt i gang. Vi har på nuværende tidspunkt brugt 46 kursusdage ud af de bevilliget 111 dage. Holdlederkoordinatorerne følger løbende op på, at deres holdledere får gennemført deres uddannelse og vi skal gerne nå i mål medio 2024. På walkersiden har der været afholdt et DGI powerwalkkursus for samtlige holdledere/boblere, da der ikke findes en træneruddannelse for powerwalkere.

Der er afholdt møde med holdlederne for at få tilslutning fælles lørdagsopvarmning/socialløb for at opnå større sammenhængskraft i klubben.

Holdlederkoordinatorerne har i det forgangne år afholdt møder i deres grupper med henblik på planlægning af aktiviteter, mulige fælles tiltag, koordinering, hastighed samt erfaringsudveksling. Der afholdes 3-4 møder pr. år i grupperne.

Til begyndertræningen 2023 var der mindre tilslutning til løbedelen end tidligere år, hvilket har betydet, at begyndertræningen 2024 ændrer form for at tiltrække nye medlemmer. På walkersiden var tilslutningen også mindre end forrige år, dog modtager walkerne til stadighed nye medlemmer hen over året.

Masters udvalget

Masters udvalget er et relativt nyt udvalg i løveregi. Vi har eksisteret i ca. 1½ år, og mange har været inde og ude, og vi har brugt meget tid på at få styr på vores tirsdagstræning, som er en fælles Masters og Talent/Elitetræning. Med ansættelsen af Anders Poul som træner sidst på foråret, fik vi det vi søgte efter, en træner med gejst og energi, og selvfølgelig med en masse viden om løb og træning. Der har været rigtig god

opbakning til tirsdagstræningen siden da, og vi oplever, at vi med tirsdagstræningen kan begynde at tiltrække yngre løbere i klassen 30-39 år.

En typisk tirsdagstræning består af ca. 4 km opvarmning, tekniktræning, og så 20-30 min intervalløb. Vi slutter af med fysisk træning og et par km afjog. Det foregår på banen om sommeren, og i skoven eller på asfalt fra efterårsferien og frem til foråret.

Med styr på tirsdagstræningen er vi begyndt at udvide aktiviteterne. Vi deltog i Masters DM på bane i Ballerup i august, og hev en masse medaljer hjem til skabet. I efteråret har vi haft et sjovt, socialt og seriøst masters event en hel lørdag, vi har afholdt løbestilskurser, og vi har deltaget i Craft Løbe Cup, hvor vi efter 3 afdelinger er nr. 2 i kampen om at blive Danmarks bedste løbeklub.

Og så har vi en masse på tapetet til 2024, som ud over at holde fokus på den gode træning bla. tilbyder træningslejr i marts, deltagelse i de resterende 3 afdelinger af Craft Løbe Cup samt VM i atletik i Göteborg til august. Og så deltager vi selvfølgelig i Mazda Lions Cross, Nightrail og DM 10000m på hjemmebanen.

Talent-og eliteudvalget

Blovstrød Løverne fik resultatmæssigt en god start på året :-). I januar vandt Christian Grøn Nørfelt DM Lang Trail (63 km) med Anders Poul på en flot andenplads. Nogle måneder senere var Blovstrød Løverne i samarbejde med Søllerød OK selv vært for afholdelsen af DM Kort Trail; et arrangement som klubben har høstet stor ros for. Her leverede vores trailløbere også flotte præstationer, omend det ikke rakte til podieplaceringer. De samlede præstationer var dog i den grad godkendte, da Anders Poul, Anders Aagaard Hansen og Christian Grøn Nørfelt alle tre blev udtaget til landsholdet for at løbe VM Trail.

På banen er der også i år leveret flotte indsatser. Tre af vores løbere (Sophie Mørch, Laurits Gade Strøyer Andersen og Gustav Mørch) kvalificerede sig til at deltage i DM, der i år blev afholdt i Aalborg ifm. DM Ugen. Alle tre leverede flotte præstationer i hårde felter, og for Laurits' vedkommende resulterede det i en imponerende bronzemedalje.

Til det nyligt afholdte DM Cross i Aarhus var Blovstrød Løverne også synlige i den forreste del af feltet. Laurits Gade Strøyer Andersen løb sig til en 3. plads i U20, og Gustav Mørch fulgte op med en 4. plads i U23.

Arrangementsudvalget

I 2023 blev arrangerede Arrangementsudvalget de nedenfor nævnte arrangementer, som alle havde et pænt deltagerantal med undtagelse af Løvefesten.

26.01.2023 Skadesforebyggelse – i teori og praksis - med Andreas. 14 øvelser blev lagt op på Facebook. 40 deltagere.

14.03.2023 Foredrag med Jannek Tetzlaff med titlen "Bliv mentalt stærkere når det gælder". Ca. 50 deltagere.

10.06.2023 Teglværkernes historie på to hjul. Cykeltur med Niels Kirkegaard til "Blovstrød Teglværk" 25 deltog.

19.09.2023 Foredrag med ultraløberen Kristina Schou Madsen om vanvittige præstationer, mentale strategier og motivation. 40 fra klubben og 40 fra "byen" deltog.

19.10.2023 Anna Emilie fortalte om livet som eliteløber og træning. 35 deltog.

09.11.2023 Kostens betydning Nanna Reinholdt Berglund fra DGI holdt foredraget. 35 deltog.

18.11.2023 Løvefesten 2023 med 125 deltagere.

Som altid: AU modtager gerne forslag til Events fra medlemmerne.

Arrangements Udvalget ved Anne, Bjørn, Helle, Ingvild, Torben og Niels siger tak for 2023 og ønsker alle et godt nyt løbeår i 2024.

Sponsorudvalget

Formål og mål

Vi siger tak til Lars Frost, som valgte at træde ud af udvalget. Louise Welling er nu formand for sponsorudvalget og sammen med Ingvild Haug har der været og er der fuld fart på. Det primære formål med sponsorudvalget er at fastholde eksisterende sponsorer og skabe nye relationer i forbindelse med sponsorat og samarbejdsaftaler. Målet for 2023 har været at skabe god dialog og gentegne sponsorater for 2024, hvilket med få undtagelser er lykkedes. Herudover er samarbejdsaftaler sat i gang, hvor produkt/service tilbydes.

TAK!

Tak til vores trofaste sponsorer som år efter år bliver ved med at støtte klubben.

- Gentegnet for 2024: Jyske Bank, Kvickly Allerød, Allerød Vinhandel, og Mazda.
- Tak til Løberen, hvor aftalen er gentegnet for de næste 4 år.
- Tak til Wendts Auto og til REMA 1000 Allerød som også i 2023 støttede klubben.

Aktiviteter, initiativer og ny samarbejdsaftale

- Vi har nu indgået en samarbejdsaftale med Nordsjælland Sportsfysioterapi for at tilbyde vores medlemmer skadesforebyggende vejledning og rabatter på behandling.
- Løberen sikrer, at alle medlemmer kan blive ved med at få rabat på tøj og vores trænere bliver udstyret med sko og tøj.
- Jyske Banks sponsorerer klubben for at bakke op om det lokale foreningsliv. Pressemeddelelse er udsendt fra Jyske Bank og Jyske Bank skilt er kommet op på Skovvang Stadion.
- Allerød Fysioterapi har trukket sig som sponsor og Cocktail Company er udtrådt af samarbejdet.

Vi opfordrer alle til dialog og feedback - Sponsorkampagne

En sponsorkampagne kører online i januar-februar 2024. Sponsorudvalget opfordrer alle medlemmer til at komme med forslag til virksomhedskontakter, som udvalget kan gå videre med.

Hilsner

Sponsorudvalget/Ingvild Haug og Louise Welling

IT-udvalget

Udvalget består af:

- Gert Poulsen (formand)
- Rie Skovsted Eriksen
- Kristina Schjellerup
- Lone Riise Olczyk
- Birgitte Harlev
- Tine Bøhme
- Louise Welling (bestyrelseskontakt)
- Torben Krog
- Paul-Erik Hansen



Her er beskrevet de opgaver vi løbende har arbejdet med i året 2023:

DIGITALISERINGSSTRATEGI

Vi har undergået en omfattende evaluering ved hjælp af DGI's digitaliseringsværktøj og er tilfredse med at konstatere, at vores digitale tilstedeværelse ikke kræver yderligere forbedringer.

HJEMMESIDE

- Ca. lidt over 700 besøgende på hjemmesiden om ugen
- Hjemmesiden er blevet opdateret med en række videoer for at maksimere det gode indtryk af klubben
- Vedvarende opdatering af kalender
- Vedvarende opdatering af plugins

- Vedvarende opdatering af WordPress
- Opdatering af samtlige sider
- Opdateret med den nye holdoversigt, hvor hold står
- SEO er blevet indført på forsiden
- Nye kontaktformularer anført på alle holdsider og kontakt side mm.
- Yderligere domain mail/sikkerhed er indført på domæne niveau
- WordPress sikkerhed at tilkøbt via et plugin

MOTIVU

- Alle hold er i Motivu og Motivu er løbende blevet opdateret

STATUS PÅ VORES ANNONCER PÅ FB OG INSTAGRAM

- Vi har løbende annoncer kørende på Facebook og Instagram enten generelt om klubben eller om events. Vores generelle reklamevideo er f.eks. blevet afspillet mere end 10.000 gange.

FACEBOOK SIDEN & INSTAGRAM

- Bliver løbende opdateret med aktiviteter i klubben for at gøre reklame for klubben
- Facebook cover bliver løbende opdateret

FACEBOOK GRUPPE

- Godkendelse af nye og fjernelse af gamle medlemmer
- Div. opslag bestilt af formanden og andre er udført eller planlagt
- Facebook cover bliver løbende vedligeholdt.

KLUBMODUL

- Løbende opdatering af events, mail udsendt og Klubmodul vedligeholdt
- Rettigheder justeres årligt

KAMPAGNER

- Vi har løbende haft kampagner kørende enten internt og eksternt: Klubben generelt, gratis prøvetime, skade, ungdom, begynder, 60+ (i planlægningsstadiet),...

TRYKSAGER

- Diverse skilte er blevet trykt såsom holdoversigt, valgplakater, flyers, postkort,...
- Re-design af årstrøjen

GDPR & GOOGLE

- Vi er registreret som nonprofitorganisation
- Vi får således Google Business Model uden betaling fra Google og vi er således GDPR compliance.
- Det giver besparelser ved licenser på GOOGLE & CANVA
- Vi er generelt GDPR compliant med månedlige kontroller

FONDSANSØGNINGER

- 34.000 kr. skaffet via 2 ansøgninger

VIDEOPRODUKTION

- Stor videoproduktion med op til flere månedlige optagelser såsom nyhedsvideo, om Axel, Lone B. Masters, gymnastik, Circuit, Ungdom ...
-

AI ANVENDELSE

-AI bliver løbende mere og mere anvendt til vores Facebook opslag, videosoftware og Canva billede produktion

UDSTYR

- Div. hardware (bla. ny drone, mikrofoner, gimbal,) og kabler indkøbt
 - Vi afventer ny projektor fra kommunen
-

PRESSE

- Vi sender løbende pressemeddelelser ud om vores events begynder, Nightrail,...
-

ALLERØD BIO

- Løbende præsentation (PowerPoint) kører i biffen så som begynder, Nightrail, begyndertræning,...
-

INFOSKÆRM

- Løbende opdatering med nye aktiviteter og sletning afholdte for de 2 info-skærme, som afspejler vores kalender. Den ene info-skærm er dog under rekonfiguration af minicomputer
 - Indhold redesignet til et mere enkelt og tydeligt budskab
-

SoMe STATUS

Instagram

- 760 følgere

Facebook side

- 1.200 følgere

Facebook gruppe

- 585 medlemmer

YouTube

- 21 abonnenter
- 179 videoer

Stadionudvalget

En mere korrekt betegnelse for udvalget ville måske for 2023 være "Brugerrådet".

Stadionudvalget arbejder nemlig primært sammen med Allerød kommune, Allerød Cykleklub og Allerød Atletik og Motion.

Alle opgaver, der vedrører vores udendørs anlæg og vores klubhus skal koordineres med Brugerrådet, hvis regelsæt ses her: <https://www.aktivallerod.dk/media/4629/regler-for-brugeraad-i-alleroed-kommune-2019.pdf>

Brugerrådet har fra sommeren 2023 til december måned brugt megen tid på at få en ny forpagtaftale i stand, idet Lone Bossen opsagde sin kontrakt pr. 1. august 2023.

Valget faldt på George Barno, som også er forpagter af Lillerød Hallerne. Aftalen er desværre kun midlertidig, da Allerød kommunes jurister ikke har været i stand til at færdiggøre kontrakten. Det indebærer, at George Barno er påpasselig med at investere i dyrt inventar, da han ikke ved, om aftalen ophører til juni 2024.

Vores udendørs løbebane trænger snart til ny belægning. Det bliver ikke i 2024, da kommunens budget allerede er lagt, men Brugerrådet anbefaler, at ny belægning indgår i budget 2025.

Ud over ny belægning foreslår Brugerrådet, at en del af det udendørs anlæg udvikles til supplerende træning, det kan være brug af TRX slynger eller outdoor fitness redskaber, der er lettere tilgængelige end de nuværende redskaber, der er placeret i "Lunden".

Hvis vi ønsker, at der indgår et forslag om ovennævnte i budget 2025, så skal der arbejdes på en beskrivelse allerede i foråret 2024.

Hvis ansvar er det, at der ser pænt og ordentligt ud i vores klubhus?

Rengøring er naturligvis rengøringsselskabets opgave, og at der er toiletpapir mm. er kommunens opgave.

Men hvem har ansvar for, at badeforhængene ikke er mugne, kontoret ikke roder, glemte ting placeres i glemmekassen, papkasser og ødelagte stole fjernes, træningsmåtter rengøres mm.?

Dette er et spørgsmål, som den kommende bestyrelse bør tage stilling til.