

Formandens beretning 2017/2018

Generalforsamling tirsdag 20. marts 2018

Et år er gået siden sidste generalforsamling. I det år er der sket en masse som er værd at grave frem af arkivet. Men oven i dette skal vi ikke glemme at vi uge efter uge har afviklet vores faste træning: Løb hver tirsdag og torsdag klokken 18, børnetræning hver fredag klokken 16 (bortset fra i ferierne), fredagstræning klokken 17, skovturene lørdag klokken 9 og så stort set fast søndagstræning klokken 9, 9:30 eller 10 – lidt op ned. Fra efteråret blev træningen tirsdag, torsdag og søndag tilmed krydset med et nyt initiativ: Powerwalk. Dette senere kombineret med nybegyndertræningen.

Lad os give en applaus til klubbens trænere.

Og lad os så løbe igennem ;-) hvad der er sket af ekstraordinære begivenheder det sidste år:

Marts

8 trimmere (Rune, Steffen, Klaus, Søren M, Amalie, René, Per K, Lars) deltog i Griseløbet 26. marts. Som sædvanlig afsluttede Rune med en fuldstændig vanvittig stadionspurt.

April

April startede med atter et pointløb – et behårdt udskilningsløb på stadion
Vindere: Amalie og Klaus.

6. april var der en inspirerende og gratis foredrag med ernæringseksperter Martin Kreutzer arrangeret er vores næsten-naboklub Hørsholm-Rungsted Løbeklub. Godt en håndfuld trimmere deltog og fik en masse viden om anti-inflammatorisk kost. Så var det tid til påskeløbet. Vi fik løbet en masse i Nivå og nærområdet og samlet en masse påskeæg.

Anden påskedag løb 5 trimmere Helvede i Nord (Rune, Klaus, Steffen, René, Per K). Rune og Klaus fungerede som linselus og kom på forsiden af Frederiksborg Amts avis! Amalie og Søren M var taget med som heppere på en lidt kølig og blæsende dag. Tak for supporten.

30. april snuppede Lars lige BT halvmarathon (eller hvad det løb nu hedder) mens Elizabeth nappede venindeløbet på Amager.

Maj

1. maj inviterede Simon Lindal os til en gang gratis boksetræning i Hørsholm. Flere trimmere deltog og flere er blevet hængende fast i den gode med meget hårde træning hos Simon og kolleger.

Pointløbet var ekstra udfordrende: Biatlon, det vil sige løb og skydning. Kan man ikke ramme, så er der strafunder og det kom ikke mindst Per H til at mærke, da han smed sejret til Klaus. Amalie vandt naturligvis hos damerne.

14. maj sørgede Marian for at repræsentere Nivå Trim så langt hjemmefra som muligt: Deltog i et 5 km motionsløb på Hawaii!

Og så blev det tid til årets længste løbetur for Rikke, Rune og Per K, nemlig Copenhagen Marathon (Steffen refuserede efter 25 km). Søren M var som sædvanligt entusiastisk hepper.

Den 25. maj tog 5 trimmere (Per K, Rune, Nina, Søren M, Steffen) til Jylland for at løbe rundt i kalkminerne ved Møntsted og Graubjerg. Ren hygge for de 4 som tog et par overnatninger og som formåede at tage adskillige kg på under et halvmarathon :-)

Juni

Månedens startede med pointløb – først en hurtig 2 km og så en jagtstart. Vindere: Amalie og Per K (to gange).

1. juni løb Amalie, Nina, Elizabeth, Helle, Fine og Christinna Alt for Damerne løbet.

18. juni var René og Lars i gang ved Kronborg halv ironman.

Forårets nyløberhold sluttede med 2 seje kvinder, som uden problemer klarede 5 km uden pauser (Mai-Britt og Fine).

Juli

Klubben fik en ny simpel hjemmeside, kun med de væsentligste oplysninger.

Pointløbet var en god gammeldags Cooper test (så langt som muligt på 12 minutter). Per K og Amalie vandt.

Og så var det måneden hvor klubben fik en poet. Marian begyndte at annoncere lørdagstræningen med vers og rim.

Endelig var der mange trimmere som sled sig gennem Tour de France strabadserne. Ved den afsluttede etape på Champs de Hørsholm Kirke var 4 af de 7 deltager faktisk fra klubben.

August

Så fik vi afgjort pointløbet for 2017. Vinderne blev Amalie og Steffen. For Steffens vedkommende blev sejren kørt hjem efter den olympiske devise "Det handler ikke om at vinde, men om at være med (hver gang), hvis man vil vinde".

12. august blev det atter tid til vores store socialløb. 38 voksne og 15 børn løb en eller flere runder og der blev guffet slik og is til den store guldmedalje. Om aftenen hold vi vild fest i bunkeren med mange deltagere. Og masser af is.

Søndag 13. august vand Per K så lige Kokkedalløbet mens Kristian tog det lidt mere roligt.

Og så startede Helle power walk hold den 15. august med stor succes.

5 trimmere pjækkede fra torsdagstræningen for at være med i 4-18-4 på Amager. Godt svømmet, cyklet og løbet af Amalie, Nina, Rune, Søren M, Klaus og Per K. Og dagen efter var det Kristian som triatlede den på samme rute.

20. august sprang Lars ud som Ironman. Han blev heppet af mange trimmere undervejs, men specielt Søren M, Steffen, René og Amalie gav den en skalle da det så ud til at gøre virkelig ondt. Ja det gjorde det så ikke – Lars kunne bare ikke høre os i larmen.

September

17. september tog en god håndfuld trimmere til Købehavn for at løbe (Amalie, Søren M, Klaus, Rune, Per K). Det endte med et ordentligt fodbad, men alle kom i mål inden løbet blev aflyst.

Ugen efter var det tørt og godt da 9 trimmere deltog i Margueritteløbet, de fleste (Amalie, Søren M, Klaus, Steffen, Nina, Malou, Phillip, Elizabeth) i Egebæksvang og en enkelt (Per K) i Kokkedal.

Pointløbet startede op med en ny sæson. Denne gang løber pointløbet over et helt år. En 5 km med Amalie og Klaus som vindere.

Oktober

Byferie forhindrer jo ikke at man løber. Slet ikke når man kan løbe fra Trevi fontænen til Colloseum og snuppe den spanske trappe, Pantheon, Vatikanet og Forum Romanum undervejs. Så det blev lige en turisttur i løbesko på 44 km for Rune og Nina.

Andre havde andre lyster og løb op ad en skibakke og rundt i mudder i 3 timer. Ja Søren M, Klaus, René, Søren G og Lennart tog en udfordrende trailman i Hedeland. Steffen stod over trailløbet og havde gode ben, så han kunne vinde pointløbet - 7 km med mange ture op mod bjerget. Hvem mon vandt hos kvinderne?

Månedens sluttede af med et uhyggeligt løb forbi Nivå kirke og kirkegård med døden i hælene. Heldigvis løber Nivå Trimmerne både dødgodt og dødhurtigt så de løb fra døden den mørke haloweenaften.

November

En grå og trist måned, men så er det bare skønt at kunne løbe i dejligt vejr med smuk udsigt. 4 forblæste trimmere sled sig gennem mudder, modvind og tåge til Copenhagen Coast Half men blev så også belønnet med en kæmpe løbemedalje. Pointløbet blev vundet af klubbens hurtigløbere: Amalie og Per K.

December

5. december var det tid til det traditionsrige julepakkeløb. Masser af børn og voksne deltog, der blev åbnet pakker og spist juleguf.

Pointløbet var en dobbelt affære med først en kort rute og så en jagtstart. Samme vindere som forrige måned på begge distancer.

Januar

2018 startede med nytårsløb og efterfølgende nytårstaffel i bunkeren.

21. januar afholdt vi vinterudgaven af vores socialløb: Tosserunde med depot hos Lars med æblegløgg. Pointløbet indgik i dette med Erik K og Amalie som vindere. Der blev også vundet bamser til de hurtigste på 5 km (Emilie og Per H), 10 km (Erik K og Rikke) samt halvmarathon (Amalie og Klaus).

Februar

Fastelavnsfest den 24. februar - for første, men ikke sidste gang. Mange flotte udklædninger. Og vi fik slået katten af tøndens med et juletræ.

Socialløbet var en hundekold femmer som blev vundet af Amalie og Søren G.