

Bestyrelses beretning Bjerringbro Atletik og Motion v/Generalforsamling d. 15. marts 2017.

Så er der igen "løbet" et år i BAM. Igen i år har der været stor aktivitet, ikke mindst på den sociale del.

2016 startede vanen tro med nytårsappel søndag d. 1. januar. Palle og Co, havde igen kaldt til "tømmermandsløb" med efterfølgende besøg i svømmehalen hvor der blev serveret champagne og kransekage.

13. januar blev årets første tema aften afholdt. Det andet møde i temarækken omkring skadesforebyggelse blev afholdt af Feetment Fodterapi fra Randers. De er specialister i såler, indlæg osv. Det var en meget interessant aften, dog for et lille publikum.

Medio januar, var der "eksamen" på Walk&Run holdet, der var hele 30 som afsluttede med at løbe de 6 km i et stræk. Der blev sluttet af med velfortjente eksamensbeviser, champagne kransekage og klapsalver til de nye løbere.

Onsdag d. 2. marts blev den tredje aften i tema rækken omkring skadesforebyggelse afholdt, vi havde inviteret Thomas fra Gudenådalens Fysioterapi. Thomas fortalte om løbestil, afhjælpning af skader, sko opbygning og meget andet (45 deltagere).

30. marts blev den årlige generalforsamling afholdt. Find Larsen blev valgt som 1. suppleant. Efter generalforsamlingen blev Dan Vestergaard valgt til ny formand med Morten Egelund som næstformand, Werner Lynglund kasserer, Birgitte som sekretær. Efterfølgende har Tonni Birk valgt at trække sig som bestyrelsesmedlem. Find Larsen har erstattet Tonni. Tak til Tonni for et godt samarbejde i bestyrelsen.

Søndag d. 10. april, afholdes den årlige klubtur. I år gik turen til Forårs løbet i Herning. Vi var 55 løbere der skulle løbe hhv. 5-10 km og halv maraton. Det var en fin rute, og vejret viste sig fra den gode side.

I weekenden 15-17. april deltog ca. 25 BAM'ere i Hamborg Marathon. Enten som løbere eller support. Vi kørte fra Bjerringbro lørdag morgen og efter et par hårde dage var vi tilbage i Bjerringbro igen mandag eftermiddag.

Onsdag d. 18. maj havde vi, sammen med Idrætsparken, indbudt vores medlemmer, samt resten af Bjerringbro til et foredrag med Lindy Aldahl fra "Rigtige mænd". Der var mulighed for at købe Omelet af "Rigtige Mænd" opskrift inden foredraget. Spring hallen var næsten fyldt op med en god blanding af "rigtigt mænd og kvinder" - alle fik sig et godt grin. Stor succes som foredrag arrangør.

D. 28. maj skulle måneders forberedelse til året store i BAM begivenhed stå sin prøve. Denne dag afholdes Gudenåløbet. Løbet slog alle rekorder med hensyn til deltagere, i alt ca. 650 løbere. Stor succes, mange fine tilbagemeldinger fra løbere der var med. Ser ud til at Gudenåløbet har fået et koncept som løbere kan tilslutte.

Onsdag 1. juni foredrag sammen med Bjerringbro på X og tværs, Magrethe Fusager var inviteret til at holde et foredrag omkring ernæring.

I forbindelse med Hestemarked blev Sportigan/Lionsløbet 2016 afholdt igen i år var der ikke præmier til vindere af løbet, men i stedet for dette en masse sponsor gaver især fra Sportigan. Ca. 80 løbere gennemførte

løbet. Da Lions har besluttet at droppe torsdag i år 2017, var det sidste gang at dette løb blev afviklet.

Så blev der d. 18/19. Juni tid for Stafet for Livet, som vist efterhånden må siges at være en tilbagevendende begivenhed i Bjerringbro og BAM. Trods alt en hyggelig BAM weekend dog på en lidt dystre baggrund.

Onsdag d. 29/6 blev sommerafslutningen i vanlig stil afholdt på klubhusets terrasse, hvor der efter en times løb blev inviteret på grill pølser ad libitum. Der var rekord deltagelse med 95 tilmeldte.

Weekenden 13/14. August blev 24 timers løbet afviklet i Viborg. Igen i år havde Lilian og Palle taget denne opgave. Tak for et flot arrangement. BAM deltog i år med 2 hold. Igen i 2017 har BAM 2 hold. Så hold øje med hjemmesiden, der kommer snart opslag til dette års 24 timer løb.

Mandag d. 26. september var Anne-Marie, Anette og Villy Mortensen, Poul Erik Kristensen som nye temposætter klar til at starte nyt hold W&R op. 25 interesserede mødte op. Ud af de 25 var der ca. 10-12 tidligere løbere.

Mandag d. 26. september blev den sidste aften i temarækken afholdt. Vi havde inviteret Vita Vels, fra Vels massage. Vita havde denne aften fokus på taping til afhjælpning af skader. Det var en sjov aften, hvor deltagerne skiftevis lå på gulvet, og figurerede forskellige skader der skulle tapes op.

Søndag 9. oktober blev et nyt tiltag på landsplan sat i søen.

Marguritruteløbet afvikling. DGI og Politikken vil sætte focus på løb/Marguritruten. BAM var en del af dette koncept. Denne dag var der ca. 50 deltagere der enten løb/gik de 2 ruter som var planlagt.

BAM havde et tilbud til de nye W&R'ere onsdag den 12. okt – et rigtigt godt arrangement v/ fysiurgisk massør Rikke Hindkær (fra 2017 en af vore nye sponsorer). Rikke fortalte bla.om hvad man som ny løber bør være opmærksom på for at undgå skader og hvad man gør, hvis skaden er sket. Nogle af deltagerne prøvede på egen krop nogle af Rikke's behandlingsmetoder.

26. oktober wellness aften

Egeskovløbet blev igen afholdt første søndag i november d. 6. Der deltog 135 løbere. Fordelt på 60 på 12 km og 75 på 6 km ruten. Dog måtte ruten denne dag omlægges, da løbebanen på stadion stod under vand.

Først i november startede BAM igen et svømmehold med ca. igen ca. 40 deltagere.

12. november var der tid til det årlige suppeløb med efterfølgende fest. Palle og Co. lægger hvert år et stort arbejde i denne dag – desværre må vi i år aflyse dette arrangement pga. for få tilmeldte. Beslutningen om aflysning blev truffet af Palle og Co. og bestyrelsen i fællesskab. Ærgerligt at vi i BAM ikke kan få tilslutning til en sådan arrangement. Palle og Co. har ikke tabt modet. Har lovet at give en klubfest en chance mere, evt. med en anden udformning. Håber BAM medlemmer vil bakke op omkring dette, når arrangementet udbydes.

Juleafslutning d. 12. december med 92 deltagere blev igen i år afholdt med løb og dans om juletræet på torvet og som sædvanlig afsluttet med fællesspisning – en god gang julemad – flæskesteg og ris ala mande. Temposætterne som er en stor aktiv for BAM, blev belønnet og fik tak for deres store indsats gennem 2015. Særligt tak til Eva Halskov og Palle Winther der stoppede efter mange år som temposætter i BAM. Denne aften blev der trukket lod i konkurrencen omkring udvælgelsen af årets klubtur. Klubtur går i år til Kalø Vig d. 3. juni. Vinder af konkurrencen blev Henning Eriksen.

Igen i år har mange BAM'ere deltaget i løb/TRI i og udenfor Danmark. Kan bl.a. nævne: Lillebælt Marathon, Challenge Denmark, H.C. Andersens Marathon og jeg kan blive ved. Foruden de allerede nævnte kan man på resultatlisten til lokale løb også se BAM navne. Vi skal også huske, såfremt vi i BAM ønsker at der skal komme løbere til vores løb Gudenåløbet/Egeskov er det meget vigtigt at BAM medlemmer deltager i løb udenfor BAM.

Vi har 2016 afholdt 9 bestyrelsesmøder, alle med fast dagsorden. Referat kan ses på hjemmesiden.

Der var pr. 1. januar 276 medlemmer pr. 31. december 255. Udmeldte 44 medlemmer og 23 indmeldte. Vi skal i de kommende år have fokus på medlemsrekruttering, gerne have indlemmet løbere som vi ser når vi løber vores ture i BAM regi.

Bam's hjemmeside er stadig en af de mest besøgte inden for løb m/ca. 7 - 800 besøgende om ugen. Jens gjort en stor indsats gennem flere år for at hjemmesiden skal være en god kommunikationskanel. Så stor tak til Jens for indsatsen.

Træningen er i 2016 forløbet planmæssigt. Trænerudvalget består af formand Anette, Erik, Heino, Lars P, og Dan. Morten måtte trække sig som formand i forbindelse med nyt arbejde. Tak til Morten for indsatsen. Trænerudvalget har ansvaret for at planlægge træningsplanerne og træningsafterne samt lede gruppen af temposætterne. Træning er stadig lagt an på konditionstræning mandag – onsdag grundtræning i "snakke tempo", torsdag alle velkomne, lørdag "den lange tur" i LSD. Der afholdes temposættermøde 3 -4 gang årligt, hvor træningsplaner og træningsmetoder gennemgås.

BAM har ca. 10- 12 temposættere og sagtens bruge flere, så sig til såfremt du har lyst til at hjælpe med denne opgave.

Det skal herfra lyde en opfordring til alle løbere, det er temposættere der styrer træningen, dvs. at der løbes ikke foran temposætterne alle løber efter gældende færdselsregler. Dette gælder også dage hvor der ikke er temposætter på.

Til sidst er det naturligt at sige tak til alle som har bidraget til at 2016 er blevet et flot BAM år.

En stor tak til alle frivillige, det være temposætter, løbsudvalg, hjælpere til løb, etc., uden jer var det svært at få BAM til at "Løbe rundt" Stor tak til alle vore sponsorer, som hjælper med at det er økonomisk muligt at lave alle de aktiviteter for vore medlemmer.

Tak til den lokale presse, som hjælper BAM med at komme ud med vores budskaber.

Til sidst en tak til mine kollegaer i bestyrelsen for BAM, tak for godt og samvittighedsfuldt samarbejde.

Dan Vestergaard, Formand

14. marts. 2017

