

Bestyrelses beretning Bjerringbro Atletik og Motion v/Generalforsamling d. 19. marts 2014.

Året startede med Nytårsappel d. 1. januar 2013, hvor der igen år var stor tilslutning, ca. 100 mødte frem til lidt løb med efterfølgende kransekage + champagne og mulighed for at få dypet kroppen.

Ved Generalforsamling d. 20. marts gik Erik Albrechtsen af som formand, ligeledes valgte Kim Ilsvard og Lene Jensen at stoppe i bestyrelsen. Palle Valbjørn, Morten Egelund og Anette Christensen, blev de nye i bestyrelsen, Dan Vestergaard blev genvalgt. Efter generalforsamlingen blev Dan Vestergaard valgt til ny formand med Mogens Johansen som næstformand, Werner Lynglund kasserer, Birgitte Heegaard sekretær. Valgt blev også Jens Søndergaard og Lene Amdi som arbejdende suppleanter.

Onsdag d. 3. april gennemførte 30 walk og runner deres første 6 km løb. Efter at have gennemført et 10 ugers velprøvet program.

Søndag d. 7. april gennemførte 35 Bammer halvmaraton i Berlin. Turen var lavet i samarbejde med Marathon Travel, ud af de 35 var 6 debutanter og ikke mindre end 11 personlige rekorder.

Onsdag d. 15. maj blev årets første sociale aktivitet afholdt – det var et ”Lagkageløb” hvor man på vilkårligt inddelte hold skulle løbe en rute, hvor man på hver omgang kunne hente ingredienser til opbygning af en lagkage. Lagkagerne blev så bedømt efter ”det kunstneriske indtryk” af overdommer Charlotte Koudal. Efter følgende var der fælles spisning i cafeen og selvfølgelig med lagkage til dessert. Der var 60 deltagere til denne aften.

Onsdag d. 22. maj blev der afholdt træningsaften for halv- og hel Marathon. Hvor træningsplaner og andre forhold omkring Marathon blev vendt.

Onsdag efter d. 29. maj blev der afholdt træningsaften for motionister og begyndere.

Torsdag d. 06.06.13 blev Sportigan/Lions afviklet med ca. 300 glade løbere. Der var som sædvanligt en masse lodtrækningspræmier fra Sportigan, Bjerringbro. Arrangementet blev en succes på trods af lidt ”start vanskeligheder” omkring sponsering, dette blev dog løst til alles tilfredshed, og BAM er klar igen i 2014.

”Stafet for livet” blev afholdt i Bjerringbro for anden gang i 2013, det var d. 15/16. juni. BAM deltog igen i år. Der var ca. 50 løbere/gående Bammer der støttede dette projekt, enkelt tog et par runder, en enkelt Bammer løb 110 km, så der var stor spredning på feltet. Ud over de 50 Bammer der var på BAM holdet var der også mange andre hold med BAM løbere på. En hyggelig weekend i teltet, set i lyset af begivenheden.

Så sluttede vi først ½ år af med sommerafslutning onsdag d. 3. juli. Afslutningen blev afholdt på terrassen ved klubhuset. Vores frivillige grillmestre stod parat med forplejning til de ca. 100 løbere der kom forpustede hjem efter en kort løbetur. Menuen var grillpølser og kolde øl/vand.

Den 10/11. august deltog ca. 50 løbere i det traditionelle 24 timers løb i Viborg. Som base havde Lillan og Palle venligst stillet deres campingvogn til rådighed. Den udgjorde sammen med BAM teltet de perfekte rammer for de 24 timer. Med tre store kager fra Bilka sørgede Michael for at ingen gik sukkerkold.

I forbindelse med Bjerringbro 150 års Jubilæum, blev der afholdt Broløb mandag d. 26. august. Som noget nyt, var start og mål flyttet til Sønderbro Idrætspark. Starten gik på den nye bro over Møllebækken, efter taler fra repræsentant fra Viborg Kommune og Palle Winther formand for Bjerringbro Udviklingsråd. BAM ønsker byen tillykke med den nye bro! Til løbet var der ca. 200 deltagere.

Mandag d. 2. september blev der afholdt foredrag. Emnet var skadesforbyggelse v/Thomas fra Gudenådalens Fysioterapi. Og sidst med ikke mindst et spændende indlæg fra Simon Sørensen omkring væske indtag under Marathon løb. Vi var mange der efter denne aften ændrede væskestrategi til det næste Marathon!

Så skulle det lærte fra mødet med Simon afprøves. Fredag d. 27. september tog ca. 50 Bammer af sted til Berlin for at deltage i det 40 tyvende Berlin Marathon. 45 løbere gennemførte, heraf 5 debutanter og ikke mindre end 14 personlige rekorder. For første gang fik BAM 3 løbere under 3 timer.

Ærgerligt at arrangører af Berlin Marathon har lavet deres tilmeldingsprocedure så indviklede, at det er umuligt at arrangere en BAM tur til Berlin. Håber at der i fremtiden kan skabes andre traditioner, for en udlandstur.

Søndag d. 6. oktober startede Walk & Run ud med 30 forventningsfulde kvinder og mænd. Ud af disse 30 var de 21 helt nye løbere. Der blev lagt ud med en rolig start dvs. 3 km der blev til 6 km gang/løb efter 4 uger – hele forløbet har været på 16 uger. Der har været et fint fremmøde på de 3 løbedage, og d. 13. januar 2014 kunne 14 løbere gennemføre den store eksamen med 6 km uden gang.

I løbet af efteråret blev vi kontaktet af Michael Stick og Rene Møller, begge udøvere af triatlon, omkring muligheden for en Tri-afd. i BAM regi. Det udmøntede sig i et møde onsdag d. 23. oktober, hvor der mødte ca. 30 personer op for at høre om tiltaget. På mødet fortalte Michael og Rene omkring træning og hvad der ellers skal bruges af ressourcer for at deltage i triatlon.

Udløbet af mødet blev, at man i BAM regi skulle prøve at starte et svømmehold op med max 30 deltagere. Torsdag d. 5. december blev dette en realitet. 30 personer mødte op til første svømning i BAM.

I løbet af foråret 2014 tages der stilling til næste skridt i oprettelse af et Tri-afd. i BAM. Det er et tiltag som på sigt kan give BAM en større mulighed for at tiltrække/fastholde medlemmer, da triatlon er sportsgren der er på vej frem medlemsmæssigt.

Igen i år blev Egeskovløbet afholdt, dog ikke den første søndag i november, men først søndag d. 10. november, årsagen til flytning var en officiel åbning af det nye kunstgræs bane, søndag d. 3. november. Trods flytning af datoen trak Egeskovløbet ca. 250 løbere. Igen sad arrangementet lige i skabet.

Suppeløbet lørdag d. 16. november med efterfølgende badetur og fest, blev igen en succes. Dog er der plads til flere til festen. Bent Rene blev valgt til årets suppeløber. Meget fortjent. Der var ca. 70 deltagere til løbet og efterfølgende badetur. Ca. 50 til festen, det må kunne gøres bedre i år.

Onsdag d. 11. december var det så den traditionelle juleafslutning – vi løb en fælles tur i Bjerringbro – vi dansede om juletræet på torvet, til stor forundring for forbipasserende. Dagen blev afsluttet med flæskesteg og risalamande i cafeen. Der var ca. 90 til dette arrangement. Ved samme lejlighed sagde klubben tak til temposætterne for årets indsats.

Foruden de allerede nævnte løb, er der mange Bammer der deltager i andre løb rundt i Danmark, med mange gode resultater til følge. Bl.a. har der været 11 til Lillebælt Marathon, 17 til Kalkmineløbet, 9 til København Marathon, hvor Birgit Bamberg blev uofficiel Danmarks mester. 15 til Århus City Marathon, 15 til Himmelbjergløbet, osv. Stort tillykke med de flotte tider!

I 2013 har BAM fået sin første ultraløber, Henrik Bøge Madsen løb i 2013 ikke mindre end 29 Marathon ud over Marathon kan nævnes 110 km ved Stafet for Livet, over 100 km til Hærvejsruten.

Vi har i 2013 afholdt 6 bestyrelsesmøder, alle med fast dagsorden. Referat kan ses på hjemmesiden.

Der var 314 medlemmer i BAM pr. d. 1. januar 2013, og pr. 31. december 2013 301, et lille fald på 13, dog kan nævnes at der siden 31. december 2013 er indmeldt 16 stk. Der var i 2013 58 der udmeldt sig og 43 nye medlemmer er kommet til. Når et medlem melder sig ud, er det fast kutyme at der spørges til årsagen til udmeldingen af BAM. Indtil nu er der ikke tilbagemeldinger der giver anledning til ændring af nuværende måder at gøre tingene på i BAM.

BAM's hjemmeside er stadig en meget levende side, en af de mest besøgte inden for løb. Jens gør en stor indsats for, at hjemmesiden skal være en god kommunikationskanal. Som noget nyt er BAM også gået på Face-Book.

Træningen er forløbet overvejende godt i året. Der blev etableret en træner-gruppe i januar 2013 med deltagelse af: Jens Søndergaard, Anette Christensen, Morten Egelund Hartvig, Claus Halskov og Erik Albrechtsen.

Gruppen har taget ansvaret for at planlægge træningsplanerne og træningsaftenerne samt lede gruppen af temposættere.

Træningen foregår stadig med mandag præget af konditionstræning, såkaldt tempo - eller interval træning, onsdag med grundtræning i "snakke-tempo" – E- tempo og lørdag morgen med "lang langsom".

Det tilstræbes, at mandag og onsdag træning varer ca. 1 time. Lørdag bruges 1½ - 2½ time med stigning op mod større konkurrencer.

Der er afholdt temposætter-møder hvert kvartal og gennemgået planer og træningsmetoder.

I forbindelse med vurdering af trænings-praksis, herunder især valg af træningstempo, så trænergruppen et behov for at give klubben en "saltvands indsprøjtning" udefra og valgte at give opgaven til Løbecoach Søren Rasmussen, Viborg AM.

Trænergruppen valgte at lade Søren begynde med at coache temposætterne og havde besøg af Søren to onsdage i november og december. Temposættergruppen havde nogle meget gode diskussioner og konkluderede, at der er en tendens til at løberne (og temposætterne) vælger lidt for højt tempo for mængde-træningen, hvilket forøger skadesrisikoen.

Søren Rasmussen deltog i vores sæson-opstarts møde i januar, hvilket allerede tydeligt har præget løberne til at vælge at træne langsommere.

I perioden har en del af temposætterne været på DGI løbetræner kurser med godt udbytte.

For tiden, marts 2014, er ca. 20 temposættere aktive. Trænergruppen ser et behov for at øge styrken i det kommende år.

Trænergruppen planlægger at fortsætte processen med systematisk træning og stadig udvikling af klubbens kompetence i at temposætte og rådgive løberne.

I 2012 blev det besluttet at indstille Gudenåløbet i hvert fald i 2013, da det i 2012 var vanskeligt at mobilisere tilstrækkeligt med frivillige til afviklingen på dagen. I stedet blev Broløbet afviklet i forbindelse med Bjerringbros 150 års jubilæum, som før nævnt. På foranledning af flere medlemmer blev der i efteråret lavet et nyt koncept på Gudenåløbet d. 24. maj 2014. Dette blev vendt i bestyrelsen, og konceptet fik et "go". Det udmøntede sig i at der blev nedsat et udvalg ledet af Jan Møller. Udvalget består af ca. 10 medlemmer der spænder vidt i forhold til kompetencer. Udvalget er kommet rigtigt godt i gang. Der er allerede styr på økonomien, så nu bruges krudtet på at bearbejde firmaer, skoler etc. Et rigtigt

spændende projekt som bliver sjovt at følge de næste måneder. Jeg vil opfordre alle medlemmer der ønsker at løbe d. 24. maj at tilmelde sig allerede nu, således fremmede løbere kan se at der er mange tilmeldte. Jeg håber/forventer at medlemmer der ikke skal løbe, vil bruge nogle timer som frivillig denne dag.

I forbindelse med etablering af broen v/Engvej og reetablering af Trækstien, blev der af lodsejere på Gl. Skibelund, sendt en indsigelse til kommunen, hvor der blandt andet stod, at løbeklubben i Bjerringbro ikke respekterede love og regler med hensyn til færdsel på trækstien. Det er ikke rigtigt. For det første har løbeklubben ikke løbet på Trækstien de sidste 8 år. Og for det andet kan jeg ikke forestille mig at medlemmer af BAM ikke overholder de gældende regler omkring løb.

Håber for alle borgere i Bjerringbro by, at der findes en løsning på Engbroen og reetablering af Trækstien, så byens borgere kan få nytte af den unikke natur der er i og omkring Gudenåen. Håber løsningen bliver lavet sammen med de pågældende lodsejere.

Til sidst er det naturligt at sige tak til alle som har bidraget til at 2013 er gået som det er.

En stor tak til alle frivillige, uden jer var det svært at få BAM til "at løbe rundt", tak til vore sponsorer, som hjælper med, at det er økonomisk muligt. Tak til den lokale presse, som hjælper os med at komme ud med vores budskaber.

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

Dan Vestergaard

Formand

