

## Alders- og kønsfordeling i HGF Løb & Motion 2010

331 medlemmer - 181 kvinder og 150 mænd, der fordeler sig således:

0 - 19 år:	14 medl.
20 - 29 år:	17 medl.
30 - 39 år:	57 medl.
40 - 49 år:	119 medl.
50 - 59 år:	89 medl.
60 - 69 år:	33 medl.
+ 70 år:	2 medl.

## Nybegyndere nåede målet

Af Lars R. Poulsen – løb & motion

Det var to store og skelsættende dage, da de første 65 nybegyndere gennemførte 2 km's løb for første gang.

Trods regn mødte hele 40 glade og entusiastiske nybegyndere (fra det grønne hold) op for at løbe 2 km. 6 ugers træning var gået forud for denne mærkedag. Ruten startede ved Præstens Bøg, og alle deltagere gennemførte med bravur.

Blot 3 dage senere og under lidt bedre vejrforhold gennemførte yderligere 25 løbere den samme distance.

De har nu alle modtaget et diplom for deres flotte præstation.

Stort tillykke til jer alle!

## Medlemstallet i kraftig vækst

Af Lars R. Poulsen – løb & motion

I adskillige år har medlemstallet i Løb og Motion ligget på et stabilt niveau, men gennem de seneste tre år er der sket en kraftig vækst i antallet af medlemmer.

I februar 2008 var der 144 medlemmer, i samme måned i 2009 steg tallet til 176 for så at lande på hele 331 medlemmer ifølge den seneste medlemsoversigt her i 2010. En stigning på 130% fra 2008 til 2010.

### Nye initiativer giver nye medlemmer

Årsagen til den store fremgang skal blandt andet ses i vores nye tilbud om begyndertræning. Tilbuddet som hedder "go-to-run" er for dem, som ikke er vant til at bevæge sig særlig meget, og som er helt nybegynder, når det gælder løb. Træningen i opstartsfasen består af en kombination af at gå og løbe.

### Nye medlemmer giver nyt liv

Hovedparten af de mange nye medlemmer, som strømmer til løbeklubben i øjeblikket, er således motionister, som ikke tidligere eller kun i ringe omfang har stiftet bekendtskab med det at være løber.

Vi glæder os meget over den store tilgang. De nye medlemmer kommer med masser af energi, gå-på-mod og entusiasme, og de er med til at give løbeklubben nyt liv. Men det stiller også andre og større krav til os som løbeklub. Både det at medlemsfremgangen sker så markant, men også fordi mange af dem er helt nybegynder, når det handler om løb. Derfor er vi allerede nu i gang med at uddanne flere løbeinstruktører end de fire vi har nu, så vi kan tilbyde træning til alle uanset niveau og erfaring.



Ud over tilbuddet om kompetent træning, forsøger vi også at vi skabe et miljø, som er med til at fastholde og give fornyet motivation til både nye og erfarne løbere i klubben.

### Opbakning fra "de gamle"

Samtidigt er "de gamle" medlemmer også gode til at støtte op om de nye, og de gør en god indsats for at integrere de nye løbere i klubben. Når vi fx afholder 2 km's løbet for begynderholdene, møder der supportere op, som løber med frem og tilbage for at støtte og komme med opbakning.

### Fartgrupper så alle kan være med

Et andet og nyt tiltag som vi har sat i søen for at imødekomme de mange nye løbers forskellige niveau er oprettelsen af såkaldte "fartgrupper".

Det betyder, at der til den fælles træning om søndagen bliver løbet i grupper med forskellige hastigheder. På den måde sikres det, at ingen bliver "tabt" undervejs, og at der som hovedregel er nogen at følges med. Til fælles-træningen bliver der også planlagt forskellige ruter med forskellige distancer. Så uanset hvor langt og hvor hurtigt man kan løbe, er der et tilbud til alle.

På vores hjemmeside [www.hgfhammel.dk/løb](http://www.hgfhammel.dk/løb) kan du se, hvilke ruter, distancer og fartgrupper, der er planlagt de næste 3-4 uger frem.

## 5 km klubmesterskab

Af Lars R. Poulsen – løb & motion

Kort før sommerferien blev årets 5 km klubmesterskab afholdt.

Løbet foregik på ruten omkring Frijsenborg Slot på en aften, hvor solen for en stund havde fortrængt de tunge regnskyer.

Vinder hos kvinderne blev Lisbeth Vinther i tiden 20 min. og 30 sek. Vinder hos herrerne blev Uffe Petersen i tiden 17 min. og 59 sek. I alt deltog 30 løbere.

Årets løbere  
Samme aften blev Conny Marcussen og Chresten

Leth kåret som årets løbere. Begge udviser et stort engagement, deltager i mange af vores løb og er socialt aktive.

Conny Marcussen og Chresten Leth, årets løbere hos HGF Løb & Motion.



Lisbeth Vinther og Uffe Petersen, årets klubmestere i HGF Løb & Motion på 5 km distancen.

