

## BERETNING 2020

Bestyrelsen har i det forgangne år haft fokus på at fastholde og bevare den bestående medlemsflok. Røde Kro ligger mellem Haderslev og Aabenraa, og det har været umuligt at undgå at medlemmer bliver tiltrukket af de to byer, som i øjeblikket har vist sig at være kraftcentre på løbesiden. Frafald er en umulighed at stoppe, men når bare tilgangen er lige så stor, udligner det sig oftest på bundlinjen. Bestyrelsen har tiltag i gang for at øge medlemstilgangen, og bestyrelsen mener stadig at kunne bryste sig af, at vi er den hyggeligste og mest rummelige klub i det sydøstlige hjørne af Sønderjylland.

Fokus har været på at levere det som medlemmerne efterspørger. Det er vel mest af alt gode træninger, fællesskaber og andre events.

På motionssiden har bestyrelse og udvalg arbejdet på at de bestående træninger skulle blive mere nærværende og et attraktivt sted for løberne at mødes. Først og fremmest har vi optimeret samarbejdet med Fællesskabet Røde Kro Runners, hvor Hans Renkwitz er den faste støttepæl. Vi ser nu langsomt men alligevel klart, at klubben og Røde Kro Runners supplerer hinanden godt og er til gavn for rigtig mange motionister. Røde Kro Tri & Motion er af DGI blevet tildelt 10 startnumre til 5 og 10 km samt 5 startnumre til 1 mile løb og 5 km gang til Royal Run den 1. juni. Altså i alt 30 startnumre til det ellers udsolgte event. Fra 1. marts starter fortræningen til RR hvor vi i samarbejde med Hans vil tilbyde et træningsforløb op til Royal Run. Samt et fastholdelsesforløb bagefter.

Onsdagstræningen ser ud til at være vendt tilbage til gamle tiders niveau, hvor rigtig mange af klubbens faste medlemmer mødes og træner de hurtige intervalpas. Det er måske også om onsdagen, vi ser nye medlemmer dukke op. Motionsudvalget har af flere omgange spurgt medlemmerne, hvilke træninger der fortrækkes og har rettet sig efter de indkomne forslag. Der ligger et stort og usynligt arbejde i at sætte intervaltræningerne sammen, så alle niveauer får noget ud af det.

Søndage i skoven er blevet en rigtig god og solid træning, som den har været i gamle dage. Måske de mange fjollede opslag på Facebook fra medlemmerne har gjort sin gavn og mindet garvede og nye medlemmer om denne traditionsrige og enkle træning. Mange medlemmer dukker og tager del i træningen, hvor man selv vælger på hvilket niveau man vil udfordres.

Tilbage står lørdagens langturstræninger, som før i tiden var vores bedst besøgte træning. Den halter efter de andre træningspas. Netop de lange ture i et lidt lavere tempo LSD (long slow distance), er grundstenen i løbetræningen. Grundformen trænes ved længere løbeture i lavt tempo, så hvorfor medlemmerne vælger denne træning fra – er godt spørgsmål. Er det de lange distancer på en blæsende, våd landevej, der gør det surt? Skal vi flytte ruterne til rundt i Røde Kro? Kolliderer træningen med søndagstræningen? Hvad mener forsamlingen, som er samlet her i dag?

På Multisportssiden, også kaldet Tri-afdelingen har især svømmetræningen både i svømmehal men også i søen og ved kommunens kyster trukket mange medlemmer. Der er i løbet af ugen altid 3-4 planlagte træninger + alt det løse. Har man fulgt med hen over sommeren på FB, vil man huske, at der stort set dagligt har været svømninger i søen, som man kunne deltage i. Fra medlemmer som stort set aldrig kom i åbent vand, til medlemmer som har svømmet over 200 km OW. Det kan man da kalde stor spændvidde. På cykelsiden har mandagsrulleturen været velbesøgt. Alle niveauer har været med. Også MTB-gruppen har afholdt faste træninger hver mandag. Den før så obligatoriske søndagstræning kl. 10.00 fra AAIG stadion har dog haft svære kår i 2019. Mange cyklede fra forskellige steder på forskellige tidspunkter. Splittelse om

man skulle følge RKCC, som har flyttet deres mødested til Rødekro, eller følge gamle traditioner og starte i Aabenraa. Hvem er vores nærmeste i den diskussion? Måske man nu skulle tage et opgør med det spørgsmål i denne forsamling, så vi i foråret kan få startet op på en god måde!

Flere triatleter har fulgt motionsafdelingens løbetræninger. Men der forsøges også år efter år med X træning, altså hvor der både cykles og løbes efter hinanden. Måske en af de vigtigste træninger som triatlet. Den var før i tiden højt prioriteret. Den fungerede slet ikke i det forgangne år. Også her kan man spørge sig selv, hvorfor medlemmerne ikke dukker op til disse træningstilbud! Mon forsamlingen har et bud på dette?

På løbesiden har der også i 2019 været gode forsøg på at samle medlemmerne til fælles ture. Tidligere tiders succeser som Hamburg maraton, Berlin, Odense og Lillebælt har afstedkommet busture med mange medlemmer. Det har dog ikke været muligt at samle en busfuld de seneste år. Svigtende tilmeldinger har ført til aflysninger. Som kompensation til dette prøvede vi forsøget med at arrangere en tur sammen med AAIG, hvor vi tog til VM crosscountry i Århus. Den tur blev så til gengæld en bragende succes. Aabenraa Bjergmaraton blev, som altid, også en succes. Måske fordi det ligger så tæt på, måske fordi det er Kommunens største løb og måske fordi vi altid har gjort det, men selvfølgelig skal vi bakke op om de lokale løb. Igen i år var vi også mange af sted til blandt andet Løjt-løbet som altid er en lokal succes.

På trisiden har vi været repræsenteret til stævner utrolig mange steder i både ind og udland. Men begrebet fællesture er ikke en del af den måde vi ser disse medlemmer tage af sted på – og dog, en hel del af de løbere som løber til stævner er jo rent faktisk trimedlemmer og støtter også herigennem op om fællesbegrebet. Kig bare på Cross turneringer, hvor mange af de løbere vi har med, er Tri medlemmer. Triatleter deltager gerne i DM stævner, ikke alene fordi de måske tror de kan vinde hæder og medaljer men også fordi disse stævner er utrolig godt arrangeret, på højde med både Challenge og Ironman stævner. Blandt vores triatleter er langt de fleste motionister men vi har da også atleter som kæmper med om medaljer ved DM. Måske er det på sin plads, at nævne, at vi de seneste år har haft medaljetagere ved DM hold. Godt nok det grå guld men så kan de jo vise ungdommen og de yngre hvor skabet skal stå. DM hold er desværre ikke på programmet i 2020, men til gengæld er Mix Relay så kommet på programmet. Mix relay er en super kort tri som gennemføres af 2 herrer og 1 kvinde eller 2 kvinder og 1 herre. Hver deltager gennemfører alle discipliner og sender næste afsted. Det Kort og hårdt og rigtig sjovt for tilskuerne. Klubben har også fået en god håndfuld atleter på Agegroup landsholdet 2020, ud fra deres resultater i 2019.

Harzturen er blevet en stor succes efter den er blevet flyttet til Hotel Achtermann i Braunlage. Det at bo sammen i et hotel og samles til morgenmad og aftensmad gør klubturen til en ægte klubbetur. Der skal lyde en stor tak til Tri-udvalget og især John Callesen, for at arrangere dette.

Af egne events og stævner kan vi ikke komme uden om, at Rødekroløbet med Michael i spidsen som stævneleder er et flot opsat og velbesøgt stævne. Ikke mange stævner med Rundeløb af den karakter som Rødekroløbet arrangeres efter, har så mange deltagere. Også i 2019 blev stævnet sat op efter alle kunstens regler og med alt hvad det medfører af adm. arbejde.

Skilteplan, evakueringsplan, hjemmeværn, politi, et kæmpe sponsorarbejde og samarbejde med byens butikker ligger forud for selve dagen. På dagen er det ingen problemer med at finde medlemmer som vil hjælpe – stor tak for det. Men forarbejdet kræver langt flere timer og løses ofte, af alt for få medlemmer. Så vi tager gerne imod flere hænder som vil være med allerede når de indledende manøvrer skal gøres. Det gælder sådan set ikke kun Rødekroløbet men også de andre stævner, heriblandt Champagnegaloppen som også kræver mange timer, dog langt fra som Rødekroløbet gør.

Foreningen har også arrangeret de mere traditionelle events som sommerafslutning, nisseløb og mange andre hygge-sammenkomster. Sidste år forsøgte vi også at forene de gode kræfter i begge afdelinger ved blandt andet at arrangere en træningsdag den 6. april. Her var der mulighed for at både spinne, løbe og svømme på tværs af tilhørsforhold til klubben. Dagen blev succes for både triatleter og løbere. Et andet fællesarrangement var Swim & Run By Night. For dem som dukkede op, var det en dejlig og rigtig hyggelig aften med løb, svømning og ikke mindst masser af hygge omkring bålet. Jeg ved at motions- og tri-udvalget allerede nu har stukket hovederne sammen for at lave flere fællesarrangementer i 2020 til glæde for alle. Uanset om man er triatlet eller løber, har vi dog alle glæden til den høje puls, sveden på panden og vinden i håret til fælles.

Året 2019 har også været første år med vores nye klubbøj. Efter vi afsluttede samarbejdet med vores mangeårige sponsor Dania Bikes og i stedet for Craft valgte at satse på Xtreme som vores tøjmærke og tøjleverandør. Ordningen betyder, at der to gange om året er åbent for bestilling ved hovedleverandøren. Uden for disse to vinduer af bestilling, kan overskud fra bestillingerne købes fra vores egen hjemmeside klubmodulet.

Ordningen er ikke ideel. Her tænker jeg ikke på kvaliteten af tøjet. Men en mængde andre forhold, som er blevet anderledes. Medlemmerne skal forholde sig til, at det nu er to forskellige websteder, der skal tjekkes ved bestilling. Der er ikke en fysisk butik, hvor man kan prøve tøjet. Tiden fra bestilling til levering er mellem 6 til 8 uger. Allerede nu har klubben opbygget et betydeligt lager, som for hver bestilling ved Xtreme vokser.

Klubbens økonomi kan endnu holde til det, men det er klart et område, som der skal holdes øje med.

Den traditionsrige DGI vintercross turnering er ikke så traditionsrig længere. Efter pres fra flere er det nu muligt vælge mellem 1, 2 eller 3 omgange for både herrer og damer. AG er også blevet lavet om. Nogen har profiteret af det. Andre der havde sat næsen op efter at yngste og hurtigste mand i gruppen, tabte ved de ændrede AG. Fungerer den nye model? Er den blevet mere uoverskuelig? Er den blevet bedre for de ældre herrer der ikke skal humpe igennem 3. omgang? Er den blevet bedre for de sejeste kvinder, der gerne løber 3. omgang med blodsmag i munden?

I et stille hjørne af klubben har vores samarbejde med EA (elite Aabenraa) levet sit eget liv uden at mange måske har opdaget det. Samarbejdet fungerede på den måde at vi mod visse krav fra EA var forpligtet til at udføre visse opgaver. Til de stillede opgaver fik vi midler stillet til rådighed. Samarbejdet med EA har været vores unge atleter til gavn, da de har fået deres startudgifter refunderet og Line Thams har trænet triatleterne i svømning. Alt sammen uden udgifter for klubben. Men den svage opbakningen fra ungdommen, samt den manglende tilgang af unge har gjort, at vi ikke længere ser nytten af et samarbejde med EA. Derfor har vi besluttet at samarbejdet indstilles med udgangen af 2019.

Vi har dog stadig to unge, der af eget initiativ er tilknyttet EA, nemlig Victor og Mathias.

Lige nu venter vi på at skyde 2020 genforenings stafetten afsted. Stafet 2020 vil gennem den 468 km. lange stafetrute og de 9 lokale events vise betydningen af bevægelse i fællesskab, vise det folkelige idrætsliv med engagerede frivillige ildsjæle og DGI foreninger i lokalområderne og ikke mindst holde en kæmpe folkefest for alle med et stort historisk islæt.

Stafet 2020 bliver afviklet i tidsrummet fra den 2. til 30. maj 2020, med start og slut i Aabenraa. Stafetten vil løbe gennem - [de i præsidiet for 2020 genforeningen syv involverede kommuner](#) - nemlig Aabenraa, Sønderborg, Tønder, Esbjerg, Vejen, Kolding og Haderslev.

Bestyrelse og udvalg har sat alle sejl til for at vores La Santa tur bliver til noget i 2021. Det er vigtigt i pointere, at det ikke er en tur for triatleterne alene. Også motionisterne skal føle det er en tur for dem. Som I hørte af oplægget her før GF har bestyrelsen valgt at give hvert enkelt medlem 1000kr i tilskud. Det ud over får man 500kr for at deltage i frivilligt arbejde som salg af OK kort, Servering ved Sydbanks aktionærmøde, Ren Natur m.m. Der er dog et loft på højst 1000kr per medlem. Ikke medlemmer kan også få 500kr for at stille frivilligt op. Her dog også kun højst 2 gange altså 1000kr. Det er bestyrelsens opfattelse at klubbens økonomi kan bære dette.

Der har således igen i 2019 været et højt aktivitetsniveau i klubregi. De frivillige har arbejdet på livet løs og nydt når medlemmerne bakkede op. de bedste man kan give en frivillig, er når andre bakker op, kommer og deltager. Det værste er at når man arrangerer og der stort set ikke dukker nogen op, eller man må aflyse. Det fremmer ikke de frivilliges arbejdslyst eller indsats. Der for er det frivillige arbejde rigtig vigtig for en forening af vores størrelse. Men lige så vigtig er det også at medlemmerne bakker op og roser de enkelte arrangører. Det synes jeg i øvrigt mange gør, ved at sige tak for i dag, eller tak for træning osv. vi skal værne om vores fællesskab, ved at vi alle bakker op og enten kommer men måske også bare giver god sparring til udvalg og bestyrelse omkring hvad man ønsker klubben skal gøre i det kommende år.

Tak til alle jer frivillige, der i det skjulte og det åbne hjælper til den daglige drift af klubben. Jeg af alle ved at både den store opgave og den lille opgave kræver at man går i gang. Heldigvis er der stadig mange der ikke er bange for at tage fat.

Jeg vil som formand gerne sige tak til alle frivillige og medlemmer. Uden jer – ingen klub.