



FIR - Fællesrepræsentationen for Idrætsforeninger i Rødovre

Rødovre, den 25. oktober 2019

Skema 1. Værdianalyse idrætsforening i Rødovre
Internt notat – foreløbigt og ikke bindende

Forening: Gå-Lunt-Løb Rødovre	Medlemsopdeling 2018 – årsintervaller – CFR-tal					
	Alders -intervaller	0-18	19-24	25-59	60-X	Ialt
	Kvinder	0	3	145	31	179
	Mænd	0	2	32	12	46
	Samlet	0	5	177	43	225

På hvilke områder skaber foreningen værdi for borgerne i Rødovre?

Gå-Lunt-Løb Rødovre (GLLR) er en social løbeklub for personer, der synes motion også kan være sjovt og hyggeligt.

Der kan deltages i træningen uanset alder og mål med træningen. Nogle vil gerne lære at løbe, nogle vil have en ugentlig motion og nogle træner for at blive hurtigere eller løbe længere. Men vigtigst er, at motion skal være sjovt. Motion er tillige sundt samt med til at forebygge livstilssygdomme.

GLLR adskiller sig fra andre løbeklubber ved at integrere styrke- og balanceøvelser i træningen, idet det handler mere om at kroppen er i harmoni, end at kunne løbe hurtig.

GLLR fokuserer på god motion samt sjovt og hyggeligt samvær, og vi sætter en dyd i at holdene kan træne på tværs af hinanden.

Der er plads til alle i GLLR, ung/gammel, mand/kvinde, hurtig/langsom, tyk/tynd alle er velkommen til at træne med os. De forreste henter altid de bagerste, så ingen bliver efterladt alene, og alle kan løbe i deres eget tempo. Når de forreste er kommet et godt stykke foran, løbes der ned bag de sidste. Herved løber alle lige længe og sammen.

GLLR tilbyder løbetræning 4 gange om ugen (mandag, onsdag, torsdag og lørdag) til et kontingent på kr. 250 pr. kvartal.

På hvilke områder kan foreningen udvikle sig de kommende 5 år:

GLLR vil i de kommende 5 år forsøge at øge antallet af medlemmer så endnu flere borgere i Rødovre kan nyde godt af fællesskabet i vores sociale løbeklub.

GLLR vil tillige fokusere på at fastholde de nuværende medlemmer samt fortsat lægge vægt på, at GLLR er en løbeklub, der appellerer til personer der ikke er trænings- og løbevante, og derfor ikke kommer i traditionelle løbeklubber. GLLR vil være et motionstilbud til bredden uanset køn, alder og etnicitet.

Alle trænere i GLLR er frivillige, så fremadrettet vil gerne øge antallet deraf. Det skal ikke være mangel på trænere, der forhindrer os i at udvikle os som ønsket.

Har vi træner kapacitet dertil, vil vi tillige etablere et rent gå hold.

Alle trænere modtager betalt uddannelse i DGI samt modtager løbetøj med logo på til såvel sommer som vinter.

Hvordan kan et kommunalt bidrag lette foreningens værdiskabelse?

(Idrætsanlæg, mødesteder, NON-anlæg, administration, udvikling)

Udgifter til uddannelse af trænere samt til løbetøj er store og væsentlige poster i foreningens regnskab.

Er kommunalt bidrag vil hjælpe til at kunne øge antallet af trænere, og dermed indirekte åbne muligheden for opstart af et eventuelt gå hold.

En økonomisk støtte vil tillige være medvirkende til kunne fastholde det nuværende kontingent på kr. 250 pr. kvartal. Kontingent i denne størrelse gør, at løbeklubben ikke er en økonomisk belastning for de enkelte medlemmer.

Både langs voldgaden og i Espelunden er der ingen træningsredskaber eller bænke. Træningsfaciliter i lighed med f.eks. på Damshusengen er et stort ønske.

Træningen foregår ofte på voldgaden, og især under vintertræningen vil det være ønskeligt med mere lys derpå, herunder særligt ved togremisen og ned mod Jyllingevej.

Der ønskes endvidere belysning på følgende:

- I jord højde fra Espelundens idrætsanlæg på grusstien ned til grusbanen.
- Langs Hjertestien fra Avartha op mod voldgaden,
- På stisystem op mod motorvejsbroen, fra træbroen op til motorvejsbroen.
- Ved de træningsredskaber og bænke, der er ved parkeringspladsen ved Avartha.
- På den nye grussti i nærheden af grusbanen og op til voldgaden.