



## Årsberetning for 2004

### Fra Administrationen

Medlemadministration – har haft kæmpestore problemer i 2004 og det betyder at vi ikke fik opkrævet kontingent for alle medlemmer. Dette er dog sat i gang i starten af 2005. Det må være en af de store opgaver i 2005, da vores økonomi er meget afhængig heraf. Vi har fået ca. 2/0 nye medlemmer i 2004, hvad viser at vi stadig skal sikre en stor tilgang af nye medlemmer og øge indsatsen for at fastholde dem som vi allerede har.

Web-udvikling – har været noget sporadisk i 2005. Der mangler måske en nu generation af web-udviklere, designere, redaktører osv. Dog har Sune m.f. løbende fået sat billeder på speed-siderne. Debatten kører fint videre med diverse diskussioner. Hockeys egen side er under løbende udvikling og bliver brugt rigtig meget – både at vores egne medlemmer men også af medlemmer fra andre klubber.

Webshoppen har igen i år vist sig at være en bragende succes – vi har haft næsten 1000 ordre igennem og en samlet omsætning på ca. 250.000 kr. Først og fremmest til kontingent, men også egenbetaling for diverse arrangementer og løb har fyldt meget. Aftalen med Sportspartner har givet lidt omsætning, men har helt sikkert været med til at skaffe kunder til butikken.

Københavns Kommune startede i år et elitesports initiativ "Team Copenhagen" som skal yde støtte på forskellig vis til elite idrætten i København. TC har brugt en del af året til at organisere sig, men har også startet gode aktiviteter op, som VRK kan få gavn af i fremtiden – fx et kursus i klubudvikling m.v. Ved TC officielle åbning kunne VRK markere sig på heldigste vis. Vi havde dagen før vundet EM for klubhold for herrer, og vi fik dette i pressen parallelt med annoncering af TC – så vi havde besøg af borgmestrene, direktøren for TC og pressen i stor stil. Vi har senest været til møde med TC for at præsentere klubben.

### Diverse anlæg – 2 nye træningsmuligheder

VRK har fået to nye baner i løbet af 2004. Først vi fik omlagt P-pladserne ved Valbyhallerne, så de blev bedre at rulle på. Der blev sat bomme op i begge ender af vejen og vi fik åbnet nogle af pladserne så der kunne rulles på 2 p-pladser af gangen. Banen er langt bedre end Bådehavnsgade, da man kan få et mere naturligt rul rundt frem for at skulle vende så brat. Men desværre har vi ikke den lækre udsigt over vandet osv. Tak til KI og til Nordeafonden for deres gode økonomiske støtte til dette projekt.

Vallensbæk kommune /idrætsanlæg skulle omlægge en gammel centersbane, så den kunne bruges til kapgang. Der skulle derfor asfalteres på banen, og VRK fik lov til at komme med et bud på hvilken asfalt der skulle bruges. Banen har været brugt flittigt af speedere og børn til Squads m.v. Og denne bane gjorde også at vi fik lavet Torsdags Fun Race. Så det var et farvel til vore elskede (men også farlige) parkeringsplads i Rødovre (og de respektløse bilister, der lovede vores trænere bank.....) og velkommen til en nyasfalteret 400 m kapgængerbane i Vallensbæk: Vi kom hermed et skridt længere vores mål: At få en rigtig bane / et fast træningssted. Godt gået Søren og formanden. Vi står nu overfor at skulle etablere en klub i Vallensbæk, da vi ellers ikke kan få lov til træne der.

### Børneaktiviteter kom i gang i 2004

Vi har haft et rigtig godt år i 2004, det store arbejde har båret frugt. Vi har fået mange fine

placeringer både indendørs samt udendørs. Flere DM titler og topplaceringer ved GP stævner.

VRK har i de første 9 år vi har eksisteret mere eller mindre været en klub for voksne. De børn som var med måtte mere eller mindre indordne sig under de voksnes måde at gøre tingene på. Men så i 2004 fik vi gang i børneaktiviteterne. Både i tirsdagsundervisningen og i speedafdelings fik vi gang i organiseret og velstruktureret undervisning af børnene. Træningsmæssigt og udviklingsmæssigt er det en af de største og vigtigste begivenheder i VRK i 2004. Der skal lyde et stort tak til de mange som har været med at få dette i gang. Speedbørnene de deltog i stævnet i Gross-Gerau, hvad var en meget stor oplevelse for de unge. Der så vi de store stjerne i felter, der var stærkere besat end EM. Senere var der træningslejr på Bornholm i den første uge af skoleferien. Praktisk talt alle speedbørn deltog i alle stævner og talenttrupsamlinger gennem hele året – så også en tak til DrsU for at få organiseret god børnetræning (Nå ja, det er vel til Leni, som har sørget for de meste for alle speed-børnene.)

Den udendørs træning er blevet bedre efter vi har fået Vallensbæk. Vallensbæk giver et godt samlingspunkt, hvor vi seriøst kan tilrettelægge træningen. Næsten alle vore børn og ungdom har opnået at komme på DRUs brutto- eller talenttrup og flere har deltaget ved store internationale stævner, hvor de har opnået meget fine placeringer.

Vi har formået at flere VRK'er er kommet på forsiden i de lokale aviser. Det er jo sådanne reklamer, vi har brug for i opbygningen af vores sport.

Vi har kørt en meget fin træning og med stor tilslutning i vinterhalvåret 2004/2005 i Gl. Valbyhal. Vi har mange gange været over 30 børn/voksne om mandagen. Torsdag har ikke været så god grundet det tidlige træningspunkt fra kl.15 til 17,00. Vi har dog holdt antallet på 10 til 15 personer, nogle er bare kommet lidt senere. Det er en god fornuftig blanding af børn og forældre m. fl. som har fået en god lærerig oplevelse sammen. Det er dejligt med den store forældreopbakning.

Leni har selvfølgelig tilrettelagt træningen ud fra børnenes fremme og udvikling, teknik og kondition. Da Leni styrer hele DRUs talentsamlinger og ved hvad der lægges vægt på, for at blive bedre og komme videre i systemet, er det naturligt at træningen er tilrettelagt, så børnene kan klare sig bedst muligt ved disse talentsamlinger. Vi har mange konkurrencer, som gør træningen sjov og hvor vi kan følge udviklingen. Vi har med tilfredshed sporet en stor fremgang for vore børn under DRUs talentsamlinger, og har overhalet mange andre klubber.

Foruden børnenes store fremgang skal det også bemærkes at mange voksne har forbedret sig markant, det skal blive sjovt at se dem på det første GP stævne, samt i hele 2005.

Også lørdagstræningen fra kl. 9-11.00 i Ny Valbyhal har været succes. Her har Per, Leni og Søren i samarbejde med Oliver tilrettelagt træningen. Vi er glade for, når nogle junior/senior lægger vejen forbi. Vi kan altid bruge eller misbruge dem som instruktør. Vi har haft stor glæde af Jesper Carlson og Vakis Rigas, som har haft tid til at hjælpe os. Tak for det

## **Hockeys årsberetning – MERE FØLGER SNAREST**

På hockey siden fik vi videreført vores junior 18 hold som (selvfølgelig) igen klarede sig godt til DM. Det er altid en udfordring at holde et Junior 18 hold i gang, da det mere eller mindre kun eksisterer 1 – 2 år, da holdet så bliver indrulleret i senior-rækken. Men det lykkedes igen!

## **Årsberetning fra speed-gruppen**

Speederene har afholdt et godt antal workshops og arrangementer med bla. Sutton for speederne og roadrunnere. Nogle gange har vi brugt Sutton til at give viden og inspiration op til bestemte løb – fx "før kaos løbet", hvor vi gennemgik hvordan man kører en enkeltstart og hvordan man forbereder sig til at skulle køre 3 gange på én dag. Vi havde også en "før Berlin Maraton workshop". Der blev lavet en up-hill/down-hill træningsaften med Morten som træner, en heldags-workshop med Sutton og endelig fik Sutton som Henrik eneret til at være en hane i kurven – dog kun en enkelt aften.

Vi brugte også Sutton til uddannelse af speed/roadrunner trænere. 4-5 trænere gennemgik forløbet

og fik en hel del viden ud af det – og er nu bedre rustet til at undervise / træne speedere og roadrunnere.

Igen i 2004 var der stor deltagelse til de danske klassikere: Kaosløbet, Grand Prix serien, Strandvejsløbet, Bornholm Rundt, HC Andersen Maraton mm. Her blev VRK klar vinder af Bornholm Rundt med 1ste og 2 pladser både hos damer og herrer. (Kirsten Bak, Stine Bach og Troels og Michael)

Sammen med CIC afholdt VRK 2 weekend-workshops med Barry Publow. Vi havde deltager fra hele Danmark, Sverige, Holland, Tyskland m.v. Vi underviste både i Valby og i Vallensbæk. Der blev afholdt 2 ekstra workshops alene for VRKere i ugen hvor Barry var her. De to egentlige workshops var først for let erfarne løbere og i weekenden efter for mere erfarne. Målgruppen var ikke elite.

Nu vi er ved samarbejdet - Skovens Dag den 2. maj i Dyrehaven blev arrangeret sammen med CIC, AIF, DrsU og VRK, hvor vi fik vist vores sport frem og fik lavet et par små konkurrencer.

Deltagelsen fra VRK's side til udenlandske løb var lidt mere træg end de foregående år. Men vi fik gennemført Berlin Marathon som de forrige år med et pænt antal løbere dog lidt færre med vi har oplevet de tidligere år.

Speederne oprettede fælles indendørs træning den såkaldte "off skate træning" i vinterperioden ligesom det foregående år, men det viste sig desværre at interessen ikke var stor nok. Rulleskøjteløbere vil helst løbe på rulleskøjter – selv om off skate træning er yderst relevant.

Vi rykkede indendørs speedtræning til Ny Valbyhal (en fantastisk hal med godt grip og bløde mure). Dog måtte vi skille os af med DGI byen, fordi gulvet var blevet meget glat – roadrunnerne har overtaget denne tid. DGI byen har ellers en stor historisk betydning for VRK: det var de første til at tillade indendørs rulleskøjteløb.

I 2004 havde vi rekord mange træningstider indendørs, men antallet af løbere var dalet. Rune forsøgte at oprette specifik målrettet elitetræning, men der var ikke nok deltagere i elitegruppen til at det ellers gode initiativ kunne blive videreført. For første gang havde vi 2 deciderede elite-speedtræninger: Mandag aften og lørdag morgen – nogen var ikke tilfreds med lørdagstiden, da der nogle gange er squad-samlinger m.v. Men det var tiderne vi kunne få – vi er meget langt fra at kunne vælge træningstider frit.

#### VRK eliten og løbsresultater

VRK stillede i 2004 med sit første rene VRK hold: Team JABRA VRK.dk. Det første gang i den danske historie at en virksomhed uden tilknytning til sporten sponsorerede rulleskøjtehold. Holdet bestod af 8 stærke løbere: Martin Andersen, Oliver Sundberg, Mikael Ludwigsen, Kasper Hesselbjerg, Jesper Carlsen, Rune Søltøft, Troels Bünger og Cathrine Grage.

Holdet vandt flere DM titler og en del udenlandske løb: Bla: Vestas Marathon, Tunnelløbet, En del Grand Prix løb i den danske serie, Kaosløbet, Rostock halvmarathon, Wedel Cup Maraton og halvmarathon, Værløse Rul, Troldeløbet, fik gode placeringer i GBC – for bare at nævne nogle resultater. Til DM udendørs slog Kasper Hesselbjerg Danmarksrekorden på 500 m.

VRK løbere til EM og VM: Martin fik Bronze og vandt suværent alt i Danmark

Martin Andersen beviste at han tilhører toppen af de europæiske rulleskøjteløbere da han vandt ikke mindre end tre bronzemedaljer til Junior EM. (Martin har faktisk vundet alt hvad han er rullet ind i i 2004- tro det eller ej). Sammenlignet med sidst år er det nok den største præstation i 2004.

Til EM senior blev Anders Holm, Oliver Sundberg, Kasper Hesselbjerg, Stine Bach og Cathrine Grage udtaget. De klarede sig ganske OK – men vi må nok indrømme at på Senior siden er der et stykke vej inden vi for alvor puster de store nationer i nakken. Men en 8 plads på 1000 m sprint til Cat blev det da til – ganske flot.). Cat og Kasper var med til VM, men fik ingen placeringer. Målet var først og fremmest at lære noget om hvordan de rigtig store konkurrencer fungerer – og det mål blev nået.

I AK klassen blev Kirsten Bak og Børge Schärfe 2'ere til EM Maraton og Børge.

VRK løb: Fun race og Tour De Charlottenlund

Banen i Vallensbæk gav ligeledes anledning til oprettelse af torsdags fun race. Uformelle løb med blandede klasser,- blot for sjov og træning. Torsdags fun race vakte stor begejstring og lokkede folk fra andre klubber til (Slagelse, Næstved.... Etc.) Vi gennemførte ca. 6 torsdage, men fik aflyst en del pga regnvejr. Dette er et godt eksempel på hvor vidt forskellige løbere kan finde sammen og træne sammen på en god og sjov måde. Vi havde løbere med som er helt i toppen i Danmark og andre som er meget langt fra det niveau. Men alle kunne træne og more sig sammen. Dette var VRKs initiativ, men vi fik heldigvis god hjælp fra andre klubber.

For først gang nogensinde var vi med til at arrangere et rulleskøjteløb på offentlig vej - Tour De Charlottenlund: VRK (først og fremmest ved Bjarne Hallander) stod som arrangør af det første rulleskøjteløb afholdt ifm Tour de Charlottenlund (som ellers alene er et cykelløb hvor der over en eftermiddag bliver kørt en stribe korte gadeløb.. Vi gennemførte en halvmaraton over 10 X 2,1 km for de hurtigste. Vi lagde an til at det skulle være opvisning og vi fik da også fremvist vores sport på en flot måde. Vi håber, at vi kan gentage denne succes i 2005 og at ideen om at lave rulleskøjteløb hvor gaderne alligevel er spærret af kan sprede sig til andre arrangementer.

## Tirsdagstræning

Tirsdagstræningen er igen gennemført med OK succes. Alle instruktører har ydet en god indsats, men det er som tidligere nogle få meget ihærdige som bærer til gennem hele sæsonen. Desværre har vi igen oplevet at vores store succes om tirsdagen ikke kan flyttes til Østerbrohuset om fredagen og søndagen. Vores begynderundervisning er mest af alt en succes om sommeren.

Banen som vi fik etableret ved Valbyhallerne er super til begynderundervisning –men inden vi fik disse baner var der lang diskussion om det var det rigtige sted Vi fik etableret 2bomme, som gjorde at bilerne ikke kunne køre igennem og dremed var det meget mere sikkert at rulle på den nye plads. Desværre oplevede vi en del hæværk mod bommene, som blev lavet om flere gange. Desværre har der været tradition for at "nogle" samlede sig på p-pladserne og svinede ganske meget. Så selv om Valbyhallerne fejrer med jævne mellemrum er der tit glasskår og andet møg på banen.

Sutton var inviteret til at give gode ideer og råd til hvordan vi kunne gøre vores undervisning endnu bedre. Hoved konklusionen var at vores tirsdagsundervisning er super!! Det er jo rart at få at vide. Der kom dog nogle gode ideer som vi arbejder med nu! Et af målene for 2005 er at få denne undervisning til at slutte med et mere socialt arrangement – ideer er meget velkomne.

Om tirsdagen startede et desideret børnehold med 2 trænere på, nogle børn kom for at lære noget, mens andre brugte dette tilbud som en babysitter ordning så forældre kunne rulle men børnene blev underholdt. Nogle børn var gengangere fra børne speedholdet som så dette som en mulighed for at være med til en anden form for rul.

Som tidligere år har vi haft et introhold, som har trukket en del nye medlemmer til – mange fra introholdet går videre til andre mere øvede hold, men de fleste forsætter på begynderholdet, hvor de mest basale rulle-færdigheder læres. Fra begynderholdet går mange videre til let-øvede, men her har det nogengange været svært at få folk videre fra. Meget fordi mange ikke helt tror på egne evner. Men måske også fordi en del på

Megt let øvt /begynderholdet: har til tider være meget stort, da folk ikke helt tror på deres egne evner og vil over til det næste niveau = Let øvede. Let øvet har også været godt besøgt da de trænere vi har haft til det mest øvede hold i en vis gra har lavet noget som kunne ligne speed træning og en del var ikke interesseret. Mange ville helst over til Jens/Henrik "det er så hyggeligt" har mange sagt.

Men vi kunne stadig gøre det meget bedre med vores tirsdagstræning. Det er krævende at skulle arrangere så store aktiviteter gennem hele sommeren og vi mangler tilstedighed nye instruktører og videre uddannelse af de eksisterende. Tirsdagsholdet har som alle andre år oplevet at nogle

instruktører kom rigtig meget og andre ikke kom så meget. Men vi har igen ikke helt formået at finde nye emner til instruktør-tjansen. Måske fordi nogle frygter at man skal komme hver gang – hvad SLET ikke er krævet.

Vi skal nok tænke på at få en form for trækplaster, vi har forsøgt med små events hvilket har vakt interesse hos nogle, men der efter spørges også undervisning i andet f.eks hop og rampekørsel hvilket vi jo ikke helt har som undervisningstilbud men det kunne jo være at vi skal ændre lidt i vort opsæt og få det på programmet ?!

### **RoadRunners:**

Roadrunners har holdt en del workshops bla med Sutton som underviser og der har været arrangeret masser af træning – både inde og ude. Louise har været den primære organisator med god støtte fra et velfungerende udvalg.

I flæng kan vi nævne foredrag om Sårheling ved Merete, træning onsdag og lørdage på Bådehavngade. Indendørs træning i Ryparken, Picnic ved Strandvejsløbet med mere. Henrik Sund har gennemført Tøsetræning i 2004 om torsdagen hvor mændene var forment adgang – altså undtagen Henrik....

Roadrunners var også hovedarrangør for Klubmesterskabet. Årets Klubmestre blev Maria Marli Andersen (Pige), Christian Eulian Andersen (Dreng), Karing Rigas og Petronella Kaliszan (Dame) og endelig Søren Helmsøe (Herre) I 2004 blev Hurtig(h)jul holdt sammen med klubmesterskabet i DGIbyen med efterfølgende hygge og video.

**Så noget lidt udenfor Rulle-verden –  
Flere VRK var sammen i Sverige på skitur igen arrangeret af Louise – vi havde en god dag med OK sne.**