

Nyhedsbrev efterår 2022

Vintertid

Kalenderen siger koldere måneder forude, og dermed aftager de lyse timer også. Ifølge klubbens kalender, begynder vi allerede vintertræningen den 6. september 2022, hvilket betyder, at vi mødes i klubben til træning tirsdage og torsdage kl. 17:30 i stedet for kl. 18:00.

Vintertræning tirsdage- og torsdage 17:30 kører frem til spinningssæsonen.

Vi kan forvente mere regn og mørke, derfor husk skærme og lys til disse træningsaftner.

Der er uændrede tider for søndage, som er kl. 9.00.

Klubmesterskab

Lørdag den 17. september 2022 afholder vi klubmesterskab. En tilbagevendende begivenhed, som gerne skulle blive et hyggeligt og socialt arrangement, hvor vi kan mødes uden for den ordinære træning.

Du tilmelder dig via begivenheden på Facebook. Til dem der ikke er på Facebook, kan tilmelding ske mundtligt/telefonisk eller via mail til bestyrelsen.

For at vi kan gennemføre arrangementet, skal der 10 deltagere til. Vi har fået Michael F og John B til at være tidstagere og to fra Seniorklubben til at være flagposter.

Bestyrelsen håber du vil tilmelde dig og støtte op om arrangementet.

Frist for tilmelding er den 6. september 2022.

Spinning

Igen i år tilbyder klubben spinning i vinterperioden. Bestyrelsen er glade for at kan oplyse, at Henrik har sagt ja til at tage tirsdagene og Jørgen E.H. og Flemming Baldus har sagt ja til at tage torsdagene.

Vi starter spinningssæsonen tirsdag den 1. november 2022 kl. 18:00.

Tilmelding kan enten ske, hvis en spinningstruktør lægger en begivenhed op på Facebook, så kan man klikke på deltager og ellers møder man blot op til spinning på Parkskolen. Der er ca. 23-24 cykler og der plejer at være cykler nok. Der er låst ned til lokalerne, og instruktørerne får en nøglebrik til at komme ind. Husk at få låst op for hinanden.

Klubtur til Italien

I uge 36 har vi en gruppe afsted til Italien, Tour de Como. Jørgen E.H. har planlagt en 8 dages tur, som vil byde på smuk natur, gode stigninger, flade veje og vin til maden. I alt tager 18 afsted.

Gruppen består også af eksterne deltagere, som kender Jørgen fra tidligere ture.

Mange har op til turen givet udtryk for, at de håber det bliver en succes, så en klubtur til næste efterår også kan planlægges.

Motionsløb

Igennem sæsonen har klubmedlemmer deltaget i forskellige motionsløb.

En gruppe på 5 deltog i holdløb, hvor de vandt en 1. plads i mix-gruppen. Det var en fantastisk oplevelse for gruppen og bagefter hyggede gruppen med hjemmebagte boller og sodavand. Det kan anbefales at et eller flere hold deltager til næste år. Jesper Danielsen stod for tilmelding og fik guidet gruppen godt igennem løbet.

Vi har også deltaget i Skjoldenæsholmløbet. Her kørte en gruppe på 6 ud på den 142 km. lange rute. Holdet kørte løbet som et socialt løb som betyder, at gruppen hjælper hinanden og følges hele ruten sammen. Sker der defekt på turen, stopper alle for at hjælpe og vente. Glade og tilfredse kom gruppen i mål og slappede af med frikadeller og sodavand.

Et stort tillykke til Mathias som deltog i sit første løb. Et bravoure skal lyde til John Børgesen som igen i år valgte at deltage. Både Mathias og John kørte stærkt og alle mand havde en god tur.

I år prøvede klubben noget nyt, nemlig en klubtur til en anden by for at køre med et lokalt hold. Vi havde fået en aftale i stand med Holbæk Cykelsport. Søndag den 24. april kørte en lille gruppe afsted til Holbæk. Vi blev guidet rundt på en fantastisk tur og turen kom forbi Ejby Havn, hvor ingen af os fra klubben havde været før. En fantastisk dag og nok ikke sidste gang, at klubben har sådan en tur. Vi sluttede af med sodavand, kaffe og hjemmebagte boller.

Der har også været deltagelse i Grejdalsløbet. Grejdalsløbet har ry for at være et hårdt bjergmotionsløb. Så er man til udfordringer og stigninger, skal man deltage i dette løb.

Uheld

Et par medlemmer har været uheldige her i sensommeren og det har blandt andet resulteret i en brækket hånd og en brækket albue.

Træningen generelt

Der har været et godt fremmøde til træning og især tirsdage og søndage er populære. Vi kan se, at der møder ekstra mange op de dage, hvor der er planlagt træning via en begivenhed på Facebook eller hvor man med sikkerhed ved, at der kommer en der planlægger en tur.

Er der lagt en træningsbegivenhed op på Facebook, så klik gerne deltager, det giver en god indikation for både turleder og øvrige medlemmer, at der er deltagere til træningen.

Klubbens arbejde er baseret på frivillighed og der skal lyde en stor tak til de personer, som varetager træning og som gør en ekstra indsats for klubbens øvrige medlemmer.

Bestyrelsen vil gerne opfordre til, at man som klubmedlem tager chancen og møder op til træning uanset om der er lagt en begivenhed op eller ej.

Vi er så mange i klubben, at vi sagtens kan lave 2 og måske også 3 hold på træningsdage. Jo flere der møder op, jo nemmere er det at lave et hold og det er bare sjovere at køre med andre der ønsker det samme tempo og træning som en selv.

Nye medlemmer

Klubben har haft en positiv fremgang i dette år. Der er kommet en del nye medlemmer i 2022. Velkommen til jer alle.

Mallorca 2023

Klubben har førhen været på forårstur til Mallorca. Vi vil forsøge om ikke vi kan gentage denne succes og foreslår, at vi på en klubaften taler om dette.

Hilsner
Bestyrelsen