

Årsberetning for FK73 Motion

Motionsafdelingen under FK73 startede op i 2010 kun med fokus på cykling. Siden har medlemskaren været støt stigende – i 2015 var der 40 medlemmer. Aktivitetsniveauet har også udviklet sig fra udelukkende cykling til 2015 hvor der har været aktivitet både omkring løb, cykling og svømning.

Svømning

Kjellerup svømmehal har vi i 2015 booket i vinterperioden fra oktober til april. Der svømmes tirsdag aften fra 21-22 og lørdag formiddag fra 11-12.30. Det er en gruppe faste deltagere – omkring 10 aktive, som svømmer baner, og om lørdagen er familiens børn også velkommen til fri leg.

Løbetræning

Hele året igennem er der løbetræning 3 gange om ugen. Normalt mandag og torsdag samt en gang i weekenderne. Der er plads til mange flere! Der er jo motorvejsløb i 2016.

Løb vi har deltaget sidste år lidt forskelligt hvor mange til hvert løb:

Ree Park Safari Run, vi tog vores familier med og blev i parken hele dagen.

Løb i Kompedal plantage

Bøllingsø løbet

Aarhus City halvmaraton

Trailer løb i Silkeborg

Champagneløbet i Silkeborg.

Cykling

Vi forsøger at holde kæderne stramme hele året rundt. Vinter og forår 2015 var der megen aktivitet i skovene på MTB cykler. Selve cykelsæsonen på racerne blev startet som sædvanligt i april med en tur på rammerne og en snak om sæsonen over en portion suppe. Træningsaftenerne har i 2015 fået et stort kvalitetsløft – uddannelsen af vejktajner med fokus på sikkerhed og den gode oplevelse for hele feltet. Stor tak til kaptajnerne Henrik A, Lars H og Henrik B.

2015 var også året hvor cykel og løbetøj blev fornyet – og med hjælp fra sponsorer har alle fået tilbud kvalitetstøj til billige penge.

Det store mål for sommersæsonen i cykling var Hærvejsløbet – den sidste fredag i juni drog 7 mand og en kvinde til Flensborg for at køre den lange distance på 270 km lørdag fra Flensborg til Viborg. Det er allerede ved at være en tradition med hyggeligt samvær og spisning fredag i Flensborg. Selve cykelturen køres som et holdløb og igen i år med kæmpe opbakning når vi køre igennem Kragelund sidst på eftermiddagen.

Mvh. Morten Uhrenholt