**Verksamhetsberättelse för cykelsektionen 2013**

Under början av året från v3 till v13 med uppehåll v8 var vi i Friskis lokaler och körde spinning
med en mycket bra uppslutning med nästan 35 st. på varje pass.

Efter dessa pass så var det dags för utomhus-cykling och den startades upp så fort snön smält, den varade ju länge detta året. Men vissa kom ut redan i januari, medan många inte kom ut förrän april när solen började värma.

 Vi i cykelsektionen eller rättare sagt Micke och SISU+ Friskis ordnade så att vi fick en mycket bra föreläsning med förbundskaptenen i cykel! Mattias Reck den 28/4, det handlade om att bli en bättre cyklist efter sin egen tid och mål. Denna dag + 29/4 kunde man också få en ordentlig koll på sin mjölksyratolerans med hjälp av Aktivitus som kommer från Göteborg och höll till i Friskis lokaler för att genomföra detta. Totalt på dessa två event så var det upp emot 200 personer som lyssnade eller testade sig. Jag kan konstatera att det var mycket uppskattat, så vi kanske ska boka in ytterligare??

Vi körde något nytt i år i april och det var ”måndagsturen”, många nya dök upp och antalet medlemmar ökade tack vare det. Vi körde 4 måndagar och sedan återgick vi till våra fasta dagar, onsdagar och söndagar.

Vi hade mycket träningar detta året förutom onsdagar och söndagar. Vi körde ett hemma-läger från den 5/5 till den 12/5 och den 12/5 avslutades med Göingerundans 15 mil. Det blev en bra träningsvecka för många, med runt 60-75 mil på en vecka.

Sedan körde vi ett tvåveckors träning från den 20/5-2/6 där vi avlutade med våran ”egen motionsrunda Möckeln runt” också det med mycket av det goda som cykling ger. Och där blev milen mycket för många ca 60-150 mil på 2 veckor.

I mitten av juni var det dags för Halvvättern-Tjejvättern och långa Vätternrundan som är det stora målet i cykelsektionen. Vid årets Vätternrundan var många fokuserade på olika SUB tider, vi i Elmhultssport club hade en grupp på under 9 tim. och det var det vi hade tränat för hela våren. Klarade vi det? Japp vi cyklade in ca 20 st. av 35 på tiden 8.45 tror jag så målet lyckades för en del och inte för en del, och det hade med det blåsiga vädret att göra då några fick sakta ner när ca 15 mil återstod.

Cyklisterna i Elmhultssport club har varit mycket duktiga i år och deltagit i flertalet tävlingar och motionslopp. Som Flandern runt i Belgien, Granfondo i Eslöv, Cykel Vasan MTB (Sälen-Mora), Växjötrampet, Kävlingetrampet, Bjärehalvön runt, Lammhultstrampet, mm.

Efter allt detta så har vi fortsatt att testa måndagsturen igen i september med 4 gånger till och det också med en bra uppslutning. Så med denna fina sensommar blev det mycket cykelträning med mycket folk, så vi har nog varit minst 10-15 st. på varje träning i snitt under hela året. Och då har det cyklats nästan varje dag i veckan!!! WOW

I slutet på säsongen har vi kört spinning igen på Friskis, med 10 v från v41-50 med lite färre cyklar så 33 st. på varje pass var fullt.

Tack ALLA goda vänner för 2013

Cykelsektionen 2014-01-14 Peter