

Motionsudvalgets Beretning (i punktform)

Årets arrangementer i motionsafdelingen startede traditionen tro med nytårsløb, som vores løbsudvalg står for. I 2023 arrangerede de igen 6 serieløb fordelt over året.

Vi havde 2 fællesspisninger i foråret – og 2 fællesspisninger i efteråret.

Løb ved Flyndersø i april og december.

Derudover blev der arrangeret flere ad hoc løbeture i weekender i løbet af året. For ikke at glemme Skovtroldeløbet den første lørdag i juli.

Nyt træningshold i 2023 var 4-7 km., som vi lavede til vores nyløbere. Det er blevet en stor succes – med mange deltagere både mandag og onsdag. I 2024 bliver 4-7 km's holdet om onsdagen til et 4-7-10 km's hold, så de som har lyst til at prøve kræfter med 10 km, kan gøre det i et tempo, hvor alle kan være med.

Alternativ træning har vi haft hele året den første mandag i hver måned - og disse aftener er der ikke trænere på de andre hold. En ny slags alternativ træning er yoga. I juni var der Yoga på græsset på stadion i skønt sommervejr, som blev fulgt op af fast yoga den sidste onsdag i hver måned efter træning. (bortset fra december)

Efter sommerferien startede vi et nyt sofahold. Et hold på knap 30 personer. De havde afsluttende testløb først i december. Vi glæder os over at mange af dem stadig holder fast og kommer til træning i klubben.

Lørdag d. 19-08 var der klubbetur til Skånsø. En super hyggelig tur med løb, grill og medlemshygge.

D. 9. og 10. september var der igen Skive-Løbet – hvor mange af vores medlemmer deltog i ét eller flere løb og / eller hjalp med de mange gøremål, der er ved sådan et stort arrangement.

Onsdagen efter Skive løbet afholdt vi den traditionsrige Champagneonsdag

Sidst i september holdt Luise Sønder foredrag for hele klubben om sit arbejde med både kostvejledning og biomedicin.

Sidste onsdag før jul dansede vi traditionen tro om juletræet på Rådhusstorvet og efter løbeturen fik vi æbleskiver og gløgg i kantinen. Et vellykket arrangement med ca 80 deltagere.

I Motionsudvalget har vi derudover arbejdet med tekster til vores del af en ny hjemmeside for Skive AM.

Vi har sammen med Lotte, som bygger det op, prøvet at finde en skabelon, som kan bruges til de andre afdelinger. Og som skulle ende ud i en mere enkel hjemmeside, som man kan finde rundt i.