

Corona FRI.

Godt nok måtte vi leve med begrænsninger inden dørs de første 2 uger af 2022, men så blev Coronarestriktionerne skrottet.

Og så blev det normale tider igen.

Man kan jo heldigvis dårligt huske restriktionerne, så derfor ingen grund til mere skrivi om dette.

Her lige et kort resume af året. Undskyld, hvis vi har glemt noget.

Træning/fælles ture sommer

Vores fælles ture er nu lørdag, tirsdag og torsdag.

Søndag er efterhånden en pauver affære, med kun sporadiske fælles ture. Det tager vi til efterretning og lader træningen være flydende med medlemmernes eget initiativ via facebook.

Bakketræningen om onsdagen er virkelig kommet for at blive. Ofte over 20 fremmødte og en enkelt gang 29. I 2023 vil der blive lidt mere disciplin på træningen, så vi ikke generer andre. Hverken på Dunkebakken eller på turen rundt om Hundested.

Træner-gruppen har stået for struktureret træning og det har fungeret rimeligt tilfredsstillende. Enkelte lørdage har der dog været meget få. Vi fortsætter initiativet.

Vi gennemførte desuden 3 søndage med 'Gruppekørsel, regler/teknik' for såvel nye som ældre medlemmer med ønske om at lære noget mere om at køre i gruppe.

Tak til trænergruppen og holdkaptajnerne, som beredvilligt stiller op.

Og så blev det atter muligt at tage til Mallorca, hvilket rigtig mange benyttede sig af. Vi boede i Palma Nova, så bakker lige uden for døren.

Et godt dusin medlemmer udforskede Hærvejen på MTB/gravel cykler under John Pihl's kyndige ledelse

[Tilføjet 27/02-23: Torben omtalte Bodenhof børnecancerturen i august, hvor rigtig mange FMC'ere deltager.](#)

Træning/fælles ture vinter

Også her køres lørdag, tirsdag og torsdag. Når vejret tillader det.

Der er en fast kerne, som dyrker den udendørs udfordring.

Spinning/styrketræning

Vi har nu fundet det rigtige program til egentlig træning, nemlig Intelligent Cycling. Der tilbydes træning med udgangspunkt i den enkeltes FTP, mandag/tirsdag (FTP-træning), onsdag/torsdag (VO2max træning) og fredag/søndag (VT1/VT2/restitution)

Herudover tilbydes Tacx kørsel, både tirsdag, torsdag og lørdag formiddag.

Det har hjulet gevaldigt, at vi nu har fået fiber, med 500 Gb power.

Det skal nævnes, at herrernes baderum vil blive malet i maj måned og at vi har fået tilladelse til at spærre døren ud til skolen i damernes baderum. Her skal bygges en væg og bruser og håndvask skal ombyttes for at undgå ødelæggelse af gulvet med vand.

En kæmpetak til de instruktører, der stiller sig til rådighed uge efter uge hen over vinteren.

Styrketræningsholdet om onsdagen i den tilstødende teatersal har kørt både forår og efterår og er efterhånden attraktivt. Det overvejes at lave et hold om mandagen også. Kæmpetak endnu engang til Claus Nagel og ditto til Kjeld Olsen, som gerne tager over når Claus enkelte gange har forfald.

Cykelløb

Vi havde rigtig mange til start i Sjælland på Tværs/Sjælland Rundt og Tøserunden (25. juni). På en fantastisk sommerdag blev der kørt stærkt og alle havde en fed dag.

Geopark Grand Prix (14. aug) blev udforsket af 7 medlemmer.

På MTB har vi haft medlemmer med i Heino Fall Race og vintercuppen.

Så holdt vi et interessemøde i efteråret for en tur til La Marmotte i 2023. Og noget overraskende for bestyrelsen er hele 20 medlemmer tilmeldt. Så meget træning vil være tilrettelagt for denne gruppe frem mod løbet 25. juni 2023. Men heldigvis behøver man ikke deltage i La Marmotte, for at deltage i træningen og aktiviteterne omkring dette løb.

Tilføjet 27/02-23: Vätternrunden havde igen i 2022 deltagelse af et par FMC'ere. Per Thybring kørte sit 35. løb og Per Lunderød sit 4. løb. Vätternrunden er jo en del af FMC's oprindelige DNA og det kunne være fantastisk med en fællestur hertil igen. Vi må se om interessen er til det. Per slog det op på Facebook i efteråret med henblik på 2023, men ingen viste interesse. Så måske er vores DNA under forandring. Vätternrunden vil blive tilføjet i den skriftlige beretning.

Sociale aktiviteter

Så havde vi atter besøg af Bo Falck Hansen (1. mar) – forøg dine chancer for et langt og lykkeligt liv. Lige noget for klubbens medlemmer, som jo ligger i det ældre segment.

Åbningsarrangementet (2. apr) på udendørs cykler var et tilløbsstykke, og vi sad som sild i en tønde. Godt corona restriktionerne er ophævet.

Det var et stort hit med pølsevognen efter træning en lørdag i august. Der måtte meldes alt udsolgt i løbet af en god time.

Afslutningsarrangementet (1. okt) kombineredes med en klubfest, som var både sjov og hyggelig.

Og så var der godt besøg både til Gløggften (7. dec) og Nytårskuren (31. dec). På gløggftenen drøftede vi næste års aktiviteter.

Tirsdagsfrokosten den sidste tirsdag i måneden er efterhånden en tradition og trofaste medlemmer nyder et par timer efter cyklingen.

Klubaftenen onsdag aften med først fri spinning og derefter kaffe/kage kører fortsat omend fremmødet er lille. Men altid hyggeligt.

Arrangementer

Vintercuppen blev gennemført i 2022 og vi var som sædvanlig arrangør af sidste afdeling 13. marts 2022.

Stålmanden i september kørte igen i 2022 på skinner.

Til begge arrangementer var der frivillige nok. Tusinde tak for det.

Medlemssammensætning

Ved udgangen af 2022 var vi 163 (2021: 140).

Der er 17% (2019: 22%) kvinder og 83% (2020: 78%) mænd.

38% af vores medlemmer er over 60 år (2020: 43%) og ældste medlem er 80 år. Æresmedlem 82.

53% af vores medlemmer er mellem 40-60 år.

Så der er en foryngelse i gang, hvilket vi er rigtig glade for.

Vi tager kun medlemmer ind under 18 år, hvis en af deres forældre er medlem af klubben, så de kan deltage med en forælder. Ellers bliver ungdomsmedlemmer henvist til Hillerød CC.

Runde fødselsdage

Igen i år var der flere runde fødselsdage – tillykke med den runde dag.

70 år: Aase Lauritsen, Lars Jakobsen, Eli Nikolajsen og Jim Andreasen.

75 år. Søren Andersen

Halsnæs Tri.

Triafdelingen alene har 23 medlemmer (2021:22). 72% (2021: 72%) er mænd og 28% (2020: 27%) er kvinder. Her er yngste medlem 27 år og ældste medlem 62 år per 31/12-22.

Der henvises til Mortens mundtlige beretning for Tri afdelingen.

Klubtøj

Vi har bøvlet lidt med klubbetøj i 2022. Der manglede et 'k' i et af sponsornavne og senere blev leveret trøjer som hurtigt gik i stykker i syningen ved venstre lomme. Men et godt samarbejde med Campione fik hurtigt løst problemet.

Kommunikation

Den lukkede Facebook gruppe FMC fungerer fortsat utrolig godt. Ved opslag er der hurtigt 80-100 medlemmer, der har set det.

Hjemmesiden anvendes til tilmelding til spinning/træning og arrangementer samt som vindue til nye medlemmer med oplysninger, billedgalleri mv.

Sponsorer

Følgende sponsorer i FMC-regi har tegnet for 3 år (2022: 1. år):

Vega (materialesponsor), Nørgaard Montage, Snowman Consulting, Andreassen Entreprenør og Car People (på trøjerne).

Megaflex har tegnet en 2-årig aftale (på trøjerne). 2022: 2. år.

Halsnæs Tri støttes af Tømrerentreprisen, Halsnæs Bryghus, Frederiksværk Møbler & tæpper og True Commerce.

Mange tak for støtten, som betyder, at vi kan sælge klubbetøj med en fin rabat.

Bestyrelsesarbejde og arbejdsopgaver.

Jakob Posselt indtrådte som kasserer ved generalforsamlingen sidste år og sammen med Gitte Bille, Morten Chr. Hansen og Per Lunderød udgør vi en velfungerende bestyrelse.

Vi har nedsat nogle arbejdsgrupper, som skal justeres til næste sæson. Vi mangler lige et par ekstra hænder hist og pist.

Jeg skal takke bestyrelsen for super samarbejde i 2022

Andet

Mødestatistikken taler sit tydelige sprog. Freddy 39 gange, Karin Funt 35 gange og Ole Jensen/Finn Nielsen 30 gange (men de er jo også naboer).

Bestyrelsen synes, at det er værd at sende en flaske efter et af de mange medlemmer, som i det stille lægger timer i klubbens velbefindende. Dem er der mange af, men i år skal Lars J/Poul Chr (2021: Claus Nagel) have et klap og en flaske for deres styring af e-cyklerne.

Flest kørte km

34 medlemmer har deltaget i udfordringen. 27 har kørt mere med 4.000 km. Der gives præmie til de 3, der har kørt flest km og herudover 1 lodtrækning blandt øvrige deltagere. Karin Funt flest km 14.918, Finn P nr. 2 med 13.840 km og Jan Andersen nr. 3 med 13.552 km. Der skulle køres en del mere end sidste år for at komme i top-3. Sejt gået af de tre vindere og alle øvrige.