

Verksamhetsberättelse Team Kungälv Landsväg 2022/2023:

Vintersäsongen det har spinning på Friskis under ledning av Martin & Mia på söndagar (spinn Giro) och sedan groupride på Zwift på tisdagar, även här har Martin & Mia varit ledare

Söndagar – distansrundor;

I slutet av mars startade vi upp utesäsongen med Kärnarundan

Detta blev starten för cykelsäsongen som fortsatte med Distansrundor varje söndag fram till Vätternrundan för att sedan gå över till spontancykling. Inledningsvis körde vi de traditionella rundorna för att sedan på plats besluta hur vi skulle cykla vilket har resulterat i att vi har en del nya trevliga rundor att dela med oss av.

Tisdagar – fokus backar;

Då har vi sökt upp en backe i närheten och kört efter egen förmåga med ett antal upprepningar och sedan återsamlas för att cykla tillbaka till samlingsplatsen.

Torsdagar – intervaller, tempo;

Här har vi till början kört diverse intervaller som t ex Jägerrundan, Diserödspot, Kärnarundan för att sedan på slutet mer fokusera och förbereda oss för Vätternrundan och bli träna på Belgisk kedja.

Några av dom lopp som Team Kungälv haft deltagare i

- Göteborgsgiro maj
- Orust Runt juni
- Vätternrundan juni
- Varbergsommargiro juli
- Mjörnrundan september

BRM :

Per Andersson har i år fortsatt med att cykla lååångt och har i år haft sällskap av Patrik Lilja på diverse strapatser och har som mål i år (2023) att cykla Paris-Brest-Paris

Det är även flera som provat på detta på lite "normala" distanser

Vad händer 2023:

Vi kommer starta upp i slutet av Mars med ett upplägg som liknar det som varit tidigare år **tisdagar - Backe**, alla kan vara med för vi kämpar enskilt och återsamlas när vi är klara **torsdagar - Intervaller, teknik mm**, kan vara bra att ha lite grundläggande erfarenhet. **Söndagar - Distans rundor.**

Laholm – ligger planerat under april

Till Vätternrundan i juni 2023 är det ca 40 st anmälda från klubben

Motionslopp , vi kommer att försöka köra ett gäng lopp tillsammans

BRM – vi kommer att försöka delta vid något/några tillfällen under säsongen . det är ett trevligt sätt att cykla lång utan tidspress