

## Årsberetning for Spentrup Hygge/motion 2022

År 2022 blev heldigvis året, hvor vi igen kunne mødes til forskellige løbe- og sociale arrangementer.

Vi kunne også byde velkommen til en ny løbetræner, tak til Birthe Meier for at træde til med nye gode input.

Vi var rigtig glad, da vi efter et par års pause igen kunne deltage i Beaute Pacifique kvindeløbet i Hadsund den 5. maj, og selvfølge med fælles hygge bagefter.

Også blev vi igen lidt Royale, da vi deltog i Royal Run i Århus den 6. juni. Vi kom meget tæt på kronprinsen, så der gik lidt sport i at tage de bedste billeder.

Den 16. juni var vi inviteret til Dronningborg, hvor Hanne Jacobsen havde arrangeret et hyggeligt løb ved fjorden. Efterfølgende blev vi forkælet med grillpølser, kartoffelsalat mm.

Den 30. august havde vi besøg af Mads fra DGI, som introducerede os for nye øvelser og løbelege, hvorefter vi gik i cafeteriaet. Her var temaet forebyggelse af løbeskader. Et virkeligt godt arrangement.

Vi deltog for første gang i Hadsundløbet den 1. september. Det blev en stor succes. Vi kom hjem med vandrepokalen for største deltagende hold og 3 førstepladser for bedste tid i div. aldersgrupper.

Vi startede løbeskole op med 6 nye løber i uge 36, desværre er gruppen blevet reduceret pga. skader, men vi har en forventning om, at 3 af løberne fortsætter som medlemmer fremadrettet. Vi afslutter som vanligt løbeskolen med et 5 km løb og efterfølgende pizza/rødvin den 17. november. Denne gang supplerer Lars Meier aftenen med undervisning i hjerte-lunge redning.

Løbeholdet delte brochurer ud for vandværket i august, som tak fik vi et tilskud til en meget hyggelig vinsmagningsaften, hvor der også blev serveret tapas. Tak til Lars Pedersen og Carl Sørensen for arrangementet.

I støbeskeen har vi den 13. november et arrangement hos Julie Busk, som arrangerer et løb i skoven i Linde/Mejlby området med efterfølgende hygge, det glæder vi os til.

Traditionen tro skal vi også i år have et juleløb med gløgg og æbleskiver i december, enten rundt i Spentrup eller måske rykker vi i år til Randers for at opleve julebelysningen (hvis den ikke bliver sparret væk).

Sidst men ikke mindst mødes vi traditionen tro den 31. december og løber en lille tur, hvorefter vi afslutter med et glas bobler og kransekage.

Birthe, Pernille og Hanne