# Västerås Cykelklubb – Verksamhetsberättelse 2013 (rev 1)

## Ordförande har ordet

Då har min period som ordförande passerat i en rasande fart. Dessa två år har varit mycket händelserika och inspirerande. Jag har haft förmånen att jobba tillsammans med en styrelse som har visat stort engagemang med massor av idéer om hur vi kan utveckla föreningen. Mycket har gått i lås och det tack vare alla medlemmar som ställer upp i ur och skur. Ett lysande exempel är Anundsloppet där vi hade totalt ca 100 funktionärer igång, stort tack!

VCK är nu en utav Sveriges första cykelklubbar som utarbetar en miljöpolicy. Vi är också på väg att utveckla en värdegrund för oss.

Motionsgrupperna har utvecklats till att ha blivit bland de största i vårt avlånga land. Vid vissa tillfällen var det närmare 100 cyklister som stod förberedda på samlingsplatsen för att attackera våra vägar. Här gör våra ledare ett stort jobb. Skogen är inte heller befriad från VCK, där har det skett ett tydligt uppsving från en redan imponerande nivå. Dessutom har vi fått två nya sektioner inom VCK, Triathlon och CX.

CX har redan arrangerat två st. tävlingar. Triathlon är i full gång med att planera årets aktiviteter. Ser fram emot utvecklingen.

Under 2013 har tre st. av våra medlemmar fått representerat Sverige. En herr och dam veteran samt en junior. Tävlingsverksamheten har utvecklats positivt inom såväl landsväg och mountainbike. Inom landsväg har vi ett seniorlag som kommer med största säkerhet att visa sig på våra vägar. Lycka till alla ni som tävlar för VCK!

Sist men inte minst har vi våra MTB ungdomar och till lika ledare. Det här gänget slutar aldrig att förvåna en sån entusiasm dessa cyklister visar är imponerande.

Jag önskar den nya styrelsen lycka till under kommande period och jag är övertygad att framtiden är vår.

*Dante Vicini, ordförande*

## Landsväg (LVG)

### LVG Ungdom

Under försäsongen deltog de äldre ungdomarna (P15-16) i inomhus cykling, dessa åkte sedan under påskveckan till Laholm för en omtyckt träning med andra Svealandsungdomar. När sedan utomhus säsongen drog igång så körde de flesta MTB i första hand, en av anledningarna är att de flesta LVG tävlingar är förlagda långt söderut vilket skapar tuffa bilresor. Flera ungdomar från 14 år har sporadiskt deltagit i VCK LVG träningar, att få de yngre ungdomarna att köra landsväg är inte lätt eftersom de saknar full trafikvana. VCK har vi ett par tillfällen hyrt Hässlö halkbana men det är mest de äldre ungdomarna som kommer till dessa träningar.

Under säsongen så har ungdomar i klasserna P10-16 deltagit i alla Västmanlandscup tillfällen som detta år var 4 stycken och vid de flesta tillfällena segrade någon av VCK cyklisterna, trots detta har deltagandet vid större tävlingar varit lågt. Vid hemma tävlingen Anundsloppet var Alexander Rolfson-Estigarribia bästa VCK åkare i P10-12, Emil Vendelgård i P13-14 och Edwin Nerén i P15-16.

När landsvägsäsongen var över fortsatte några att kör cyklocross, under SM på Djurgården slutade Edwin på 6:e plats i äldsta ungdomsklassen. (*se även under rubriken Cyclo-cross*)

*Jens Nerén*

### LVG Tävling

Tävlingssektionens LVG-gren startade upp i organiserad form för att bilda en plattform för alla som vill tävla på landsväg. Träningar organiserades på VCKs vanliga träningstider och de följde ett upplägg för att trimma in formen inför helgernas tävlingar. Deltagarantalet på träningarna var mellan 2-8 personer. Det var uppåt 10 cyklister som tog ut en licens och tävlade. VCK var även representerat på SM och NM (Tempo Veteran SM: Bo Andersson guld H60, Jenny Eliasson silver D40; Linje Veteran SM: Bosse brons ). Bosse och Jenny körde också för landslaget i Veteran-NM I Randers, Danmark med bravur. Bosse är 2013 år Nordiska mästare i tempo H60. Jenny knep åt sig NM-silvret i tempo D40.

Inte nog med mästerskapsmedaljen. Bosse tog också hem SWE-cup för veteran H60 i tempo, första plats i linje-cupen. Därmed tog Bo Andersson även hem hela SWE-cup för Veteraner H60! Jenny Eliasson knep andra plast I SWE-cup veteran D40.

Övriga som gjort fina insatser på LVG-tävlingar runt om i landet är Tony Carlsson, Fredrik Wikström, Per Wolde, Magnus Danielsson, Jimmy Johansson, Johan Lindkvist, Joakim Karlsson, Claus Meyer och Simon Vicini.

Det har även flitigt träning-tävlats I SMACK-seriens träningstävlingar (Uppland) och våra egna populära GP-lopp på Tunbytorp.

Landsvägssäsongen 2013 avslutades med Anundsloppet där den seniorklungan inkluderade inte mindre än 8 st VCK-cyklister som alla gjorde en utmärkt prestation. I klassen P10-12 gjorde Alexander Estigarribia-Rolfson och Viktor Vendlegård strålande instatser. I klassen P13-14 hittas VCKs Emil Vendlegård och Oliver Kallin och de äldre killarna Edwin Neren och Jakob Hägglund tog sig an P15-16 med bravur.

*Per Wolde*

### LVG Motion

#### Organisation

En Motionsgrupp (LVG) bildades i början på året med Mats Thyselius som sammanhållande och länken till styrelsen. Övriga medlemmar var, Lucia Grimaldi-Ohlander (lugn/intro), Bengt Johansson (snabb), Nils-Erik Hägglund medel)

#### Utbildning av ledare

Nya ledare utbildades vid tre tillfällen under Thomas Erikssons ledning.

#### Genomförande

Motionssäsongen startade 6/4 och pågick framtill 29/9. Tabellen nedan visar antalet genomförda pass. Grupperna har delats in på följande sätt:

* Introduktion – lugn grupp
* Medel
* Snabb

Ungefär 220 motionspass genomfördes under säsongen. Omräknat till antal ”starter” blir det ca 2000.

#### Vätternrundan

Genom VCK’s försorg anmäldes ca 100 deltagare till årets Vättern Runt. En ”förträff” ordnades för sub-9,-10, och sub-11 i början på 3/6. Efter Vättern Runt ordnades en återträff 25/6 på Rocklunda. Många kloka synpunkter luftades på mötet. Bl.a. påpekades vikten av sammanhållningen av respektive grupp under rundan för att nå uppsatta mål. För detta krävs mer samkörningar före VR.

#### Sammanfattning

Med utgångspunkt från kraven på…

* planerad (ledarledd) motionscykling efter Vättern Rundan
* bättre säkerhet – färre incidenter

… måste den gångna säsongen betraktas som framgångsrik. Vi kunde genomföra motionscyklingen framför allt under juli – augusti med ledare. Dock i en begränsad omfattning. Tyvärr saknades ledare för snabbgrupperna helt och hållet efter Vättern Rundan. Vilket skapade en del onödiga konflikter, vilket är något att förbättra motionsåret 2014.

*Mats Thyselius och Nils-Erik Hägglund*

## Mountain-bike (MTB)

Vi kan se tillbaka på en fantastiskt härlig MTB-säsong med både ungdomar och vuxna som motionärer och tävlingsåkare. Det är jättehärligt att se alla dessa entusiastiska och härliga ungdomar som bara vill ut i skogen och cykla och bli skitiga. Och hur det smittar av sig på de vuxna! Man känner sig som en taggad tonåring när man är där ute och kämpar med ungdomarna.

### MTB Träning

Under året har vi delat upp ungdomar och vuxna i nya grupper allt mellan den röda gruppen som är för nybörjare och prova-på med träning en gång i veckan till den svarta gruppen för äldre ungdomar och vuxna som är mer inriktade på tävling och tränar fyra gånger i veckan. Det roliga är att under hösten har det kommit 3-4 nya ungdomar i den röda prova-på-gruppen. Varje gång! Jättekul!!! Oftast har vi varit 30-40 ungdomar på varje träning plus ett helt gäng vuxna, med eller utan ungdomar.

Träningarna hålls ofta på vår hemmaplan, Rocklunda, där man kan cykla både på vår tekniska tävlingsbana i södra Rocklunda och norrut förbi Rönnby med skog och en mängd med fina stigar. Andra platser som vi tränar på är vid badgropen vid Hökåsen med fina sandbackar och kurviga stigar, vid Björnöbron med Badelundaåsen och Gäddeholm och vid Vedbobacken med en snabb och fin bana för tävlingscykling och möjligheter till backträning och Downhill.

Säsongen avslutades med det traditionsrika lägret i Säfsen med 50 deltagare. Cirka 7,5 mil avverkades på fina stigar och grusvägar, Mördarbackar besegrades och korv grillades. Sista dagen passade en del på att hyra Downhillcyklar och känna på farten utför samtidigt som andra stod ute i myrmarkerna och hade en praktisk mekarkurs i hur man bygger om sin MTB till en singel speed-cykel.

Inför säsongen 2014 håller vi på att gå igen alla lånecyklar som klubben har så att vi direkt kan låna ut cyklar till ungdomar som vill prova på.

### MTB Tävling

På tävlingssidan har både ungdomar och vuxna lyckats riktigt bra, både med pallplaceringar och med antalet deltagare i klasser från nybörjare till H/D 40. Det blev många medaljer och riktigt fina insatser under säsongen från VCKs cyklister. Det är roligt när det kommer fram tränare från andra klubbar och berömmer oss för att vi har så många ungdomar med på tävlingarna, fram för allt i de äldre klasserna.

I maj anordnade vi Västerås XC i Rocklundaskogen med fina banor och bra väder. Hela 35 VCK-cyklister deltog tillsammans med 123 cyklister från andra klubbar. VCK lyckades ta hela 4 guld, 3 silver och 3 brons.

I juli var det dags för MTB SM som genomfördes centralt i Södertälje. Vackert, torrt väder och krävande banor gjorde att det blev en härlig upplevelse och 15 VCK-ungdomar genomförde riktigt bra lopp allihop vilket resulterade i ett SM-silver i lag för Henrik Zetterberg, Erik Åkesson och Albin Ahlbäck i P15-16.

Västmanlands Cup är en tävling som består av 8 olika deltävlingar, 4 MTB och 4 LVG. Klubben har haft många deltagare i cupen i alla klasser ända upp till Herrar/Damer 17+. Sammanlagt tog klubben 4 guld, 3 silver och 3 brons.

Säsongen har varit fylld med många fler tävlingar runt omkring i Sverige, både XCO-tävlingar och långloppstävlingar. Några av prestationerna är Magnus Andersson som tog ett silver i Svealandsmästerskapen i klassen H30 och ungdomarna Henrik och Albin som visade alla hur man cyklar genom en riktigt fin prestation i Cykelvasan. Och Kim Viklund fick möjligheten att representera Sverige i UCI World Cup i Hafjell i Norge och gjorde riktigt bra ifrån sig trots att han cyklade sista varvet på ett punkterat bakhjul.

Det kommer att bli en riktigt intressant tävlingssäsong 2014 med många cyklister i alla åldrar som kommer att cykla i VCK klubbdräkt.

*Magnus Ahlbäck*

## Cyclo-cross (CX)

Under hösten har tre VCK:are tävlat frekvent i den nationella Cyclocross-cupen som i folkmun går under namnet CX-Cupen. Bäst lyckades Tony Carlsson med en 5:e plats i Superklassen vid deltävlingen i Karlstad (dag 2). Två VCK:are återfinns bland de 20 första i sammanställningen i CX-Cupen, vi hade även 5 st. startande vid CX-SM i början av november.

Vi har även under hösten genomfört två stycken tävlingsliknande träningar i Hökåsengropen som varit uppskattade av alla som deltog. Vi har under hösten inte haft några regelrätta CX-träningar i organiserad form något vi siktar på mot 2014. Sammanfattningsvis har det varit en riktigt lyckad, lerig och skitrolig höst ur ett CX-perspektiv och vi hoppas såklart att fler av klubbens medlemmar tar chansen att prova denna explosiva och familjära tävlingsform under kommande höst.

*Johan Lindkvist*

## Triathlon

Vi är nya medlemmar i Svenska Triathlonförbundet och vår största satsning gjorde vi som medarrangör till Västerås Triathlontävling i juli månad. Vi hade då drygt 30 funktionärer på plats och lade ner stort jobb med planering och genomförande.

En handfull triatleter har under året varit licensierade och tävlat för VCK med fina framgångar på olika distanser bl.a. på SM/RM som i triathlon avgörs i såväl långdistans (4000 m, 120 km, 30 km eller Ironman 3860 m, 180 km, 42,195 km), medeldistans (1930 m, 90 km, 21,1 km), Olympisk distans (1500 m, 40 km, 10 km) som i sprint (750 m, 20 km, 5 km). På SM i långdistans i Motala tog Jenny Eliasson guld i D40 och Fredrik Svanberg brons i H40. Jenny Eliasson tog silver i D40 på SM i medeldistans på Tjörn. I Kalmar Ironman tävlade John Forsell och Jenny Eliasson för VCK, Jenny tog en 2a plats i D40 och var en hårsmån från en plats till Hawaii. Fredrik Svanberg hade kvalat in till Ironman WM på Hawaii där han gjorde en strålande insats, 96a H40 (se också bilagan "Jag har förverkligat en dröm").

*Maria Engelfeldt och Jenny Eliasson*

## Utbildning

När det gäller utbildning så samarbetar vi med SISU Idrottsutbildarna. Vi har under året haft en mängd utbildningar för både aktiva, aktivitetsledare och organisationsledare. En stor satsning har gjorts på ledarutveckling för motionsledarna på landsväg och även ledarutveckling på MTB-sidan. Vi har haft kurser när det gäller utveckling av vår nya hemsida, kurser i cykelmek, studiecirklar i arrangemangsutveckling, ledarutveckling och föreningsutveckling, temaföreläsningar för att nämna några. I slutet av året har vi gjort skattning och analys med hjälp av SISU och med hjälp av det resultatet så kommer vi fortsätta vår utbildningsutveckling under 2014.

*Maria Engelfeldt*

## Bilaga

### Jag har förverkligat en dröm

Jag har genomfört Ironman VM på Hawaii som jag drömt om att göra sedan 1988.

Utgångspunkten för 2013 var ju att jag, Fredrik Svanberg, och min kompis Fredrik Haglund kvalat till Hawaii i Ironman Florida i november 2012. Med analys av den tävlingen skulle jag framförallt bli starkare. Sagt och gjort. Jag började med mer gym- och Coreträning. Körde mer paddlar i vattnet, tunga växlar på cykeln och började springa på mer kuperade banor. Vintern höll oss dock i ett järngrepp och jag blev dragandes med en sträckning i ljumsken. Våren kom och jag började få till riktigt bra träning. Första tävlingen i Motala (4k, 120k, 30k) i början av juli blev en besvikelse. Kyla, kramp och långsamma tider fick mig att fundera på vad som skulle göras inför Hawaii. Knep dock en bronsmedalj i Mastersklassen. I Sala i slutet av augusti (1,9k, 90k, 21,1k) fick jag ett kvitto på att jag var på rätt väg. Resultatet blev mycket bättre, men kände att det var en bit kvar till toppen. Fortfarande tung och lite seg. Tog en 2:a plats i Masters och 9:a totalt. Fick till några riktigt bra träningsveckor med bättre intensitet inför Hawaii, men hade också väldigt mycket att göra på jobbet en period. Analys - stress är inte bra för prestation och viktnedgång.

Vi kom till Hawaii 8 dagar innan loppet. Det var varmt, fuktigt och redan första dagen insåg jag att det blåste rejält och att cykelbanan var mer kuperad än vad jag kunnat se ur banprofilen och de otal filmer jag sett genom åren från loppet. De första cykelpassen var magiska. Att få cykla ut på Queen K Highway har varit en dröm. 37 grader varmt, 12m/s blåst och kuperat. Läckert! Lite småchockad över att vinden kom från alla håll och att den var så hård och att backarna var rätt mastiga, men kände i benen att formen var god. Avslappnad får man till ett fint tryck och när vi körde fartökningar gick det fort, väldigt fort! Tidsomställningen på 12 timmar spökade lite med oss. Vi vaknade tidigt på mornarna och sov lite oroligt. Fick en förbaskad retsam "Airkonditionhosta”. Svettades också mycket de första dagarna och kände att jag inte acklimatiserade mig så bra. Men på lördags morgon den 12/10 var det dags att uppleva och förverkliga drömmen.

Allt gick lugnt och sansat till under morgonen. Jag börjar få rutin på detta! Gled ut i vattnet kl.6:45 för att lätta lite på spänningen och värma lite. Började dock frysa när vi låg och väntade på startskottet. Det hopade sig vid linjen och PANG, vi är iväg. I början kände jag mig väldigt trygg men redan efter några hundra meter började jag ana oråd. Hade medvetet lagt mig långt ut till vänster för att efterhand kunna glida in mot höger och börja "drafta" på lämpliga simmare. Tyvärr hade ungefär 1800 andra tänkt samma tanke. Efter 1000m började det bli problem. Otroligt många simmar i min fart och det skulle vara kul att se en helikopterbild på klungan jag ligger i. Sväljer ofrivilligt mycket vatten i tumultet. Slår i en kille som har skenor på benen så inni helvete att jag måste stanna till och hosta, blir översimmad, inte lätt. Tiden jag ser vid målgången är dock helt OK men står omtumlad i växlingstältet och kräks. Saltvatten och slem efter veckans all hosta kommer upp och jag sinkar några minuter i T1. Väl ut på cykeln känns allt toppen!

Nu drar vi iväg på en runda på dryga milen inne i Kona. Jag cyklar förbi många och många cyklar förbi mig. Tar det lugnt. Min plan är att köra första 30km behärskat för att hitta rytmen och sedan öka fram till 60km där jag skulle avvakta lite i backen upp till vändpunkten i Hawi som är grym. 32km ganska skaplig lutning uppför. Skulle köra stabilt hårt i 60km från Hawi till Waikoloa för att sista 30km ösa på i motvinden till Kona. Jag körde helt enligt plan, men ångrar att jag inte överlag körde med en växel till. Pulsen var låg och jag fick i mig all vätska och energi som planerat. Jag skulle ha vågat mer, jag är sååå feg, men det är ju ändå en respektingivande löpning som väntar. Cyklingen gick alltså lätt. Värmen, vinden, backarna blev inget problem. Jag är stark på cykeln! Växlingen i T2 gick bättre men det tog lite onödigt lång tid här också. Strumpor på, blev smörjd med solskydd, skärm på skallen och iväg.

Började den första loopen på 16km i den fuktigt varma delen av löpningen på en relativt kuperad sträcka inne i Kona, längst havet. Hittade en behaglig fart som planerat men sinkade lite för mycket tid i varje kontroll. Vatten, is, cola, sportdryck, is, svampar, vatten. Det tar sin lilla tid. 25 kontroller och 30 sek extra blir 12min30sek plustid på maran. Måste bli bättre på detta! Backen uppför Palani Road är brutal. Väl uppe på Queen K kommer sedan den torrare hettan. Det är varmt och sträckan ut till Energy Lab och sista vändpunkten är låååång. Aldrig har 13km tagit så lång upplevd tid. Sista 13 gick dock bättre, kände att jag hade krafter kvar och motvinden svalkade (om man nu kan säga att vinden svalkar i Kona). Försökte trycka på lite men kroppen svarade inte på den önskade fartökningen. Tappade lite fokus men hade koll på klockan och benen. Kände att jag inte sprang så fort som jag skulle kunna och när jag tittade på min skugga undrade jag vad det var för kärring som joggade där...

Den viktigaste målsättningen var förstås att ta sig i mål och därför blev det aldrig något riktigt "racefokus" under loppet. Det var aldrig tal om att misslyckas, börja gå eller ragla (som en del andra). Var dock lite överväldigad av hela upplevelsen att vara där. Mitt andra stora mål var att köra under 10 timmar och hade ett tredje att köra under 9h30min. Redan under simningen släppte jag 9:30. Jag var inte där mentalt! Fysiskt hade det varit möjligt vilket jag är rätt säker på. Ytterligare målsättningar var att känna att jag hade kontroll och att jag skulle följa min plan. Puls och upplevd ansträngning samt undvika eller ligga på gränsen till kramp. Kroppen höll, jag följde min plan och det räckte till en sluttid på 9h56min. Check!

Med familj och vänner längst banan blev detta min största upplevelse inom triathlon. Tävlingen är mytomspunnen, inramningen läcker och känslan när man "spurtar" in på Alií Drive är obetalbar. Familj och vänner ropar, kamerorna smattrar och jag måste skärpa till löpsteget. Detta ögonblick har jag väntat på i 25år. 25 år!!! Och, det var lika läckert som jag hade drömt om. Det här måste jag göra igen! Behöver bara bli bättre på att simma, cykla och springa, hahaha. Det är nämligen inte så lätt att kvala till Hawaii Ironman och inte självklart att man kommer att få uppleva det igen. Satsningen jag gjort har ju tagit tid och kostat pengar, men är glad och stolt över att jag har både familj, jobb och hälsan kvar. Måste tacka alla som stöttat mig i min satsning.

Nu sitter jag här och grunnar på framtiden. Har anmält mig till Kalmar Ironman i augusti 2014, med löftet att prestera lika bra med halva träningsmängden. Kan jag köra under 9h30min i Kalmar med 7-8 timmars träning i veckan. Det finns en del att fundera på. Vill framför allt bli starkare i vattnet och få till en bättre löpteknik. Cyklingen är jag ju hygglig på så det blir nog där jag kapar träningstid. Rätt eller fel återstår att se. Om jag bara kan släppa trygghetsnarkomanen i mig och låta tävlingsmänniskan komma fram. Det blir alltså en hel del mental träning. Nu ska jag njuta av att jag levt min dröm om att få köra Ironman på Hawaii. Det gick ju ändå ganska bra! Känner mig rätt nöjd med livet!!!

Vi ses på tävlingarna i sommar! Än har jag inte släppt drömmen om att göra det perfekta Ironmanloppet... <http://svanbergtriathlon.com>

*Fredrik Svanberg, triatlet tävlandes för Västerås CK.*