



# Västerås Cykelklubb (VCK) – Verksamhetsplan 2016

Version 3

## Övergripande mål

- Öka medlemsantalet
- Öka deltagandet i olika arrangemang och då i synnerhet tävlingar
- Förbättra tävlingsresultat, från fler medlemmar
- Sprida engagemanget att ställa upp som ledare, funktionär, etc., på fler medlemmar
- Inga olyckor (nollvision)
- Ingen medlem fälld för doping eller annat fusk (nolltolerans)
- Föreningens ekonomi i balans

Dessa mål är en fortsättning på tidigare års målsättningar. För att nå dem föreslås aktiviteter enligt nedan.

## Del 1 – Idrottskommittéer

### 1.1 Tävling

Stötta hanteringen av medlemmarnas tävlingslicenser, se organisationsplan för VCK 2016

#### 1.1.1 Ungdom

Ingår i träningsverksamheten

#### 1.1.2 Junior, U23, Elit

Bygg en verksamhet som tar hand om medlemmar med junior-, U23-, eller elitlicens

#### 1.1.3 Master/Bas

Hitta former, i samarbete med de aktiva, för hur aktiva och klubben kan utveckla denna verksamhet

## 1.2 Arrangemang

Hitta kommittéansvarig

### 1.2.1 Västeråscykeln

Motionslopp landsväg, Kristi himmelfärdsdag

### 1.2.2 Mälarcupen 1

Landsväg, GP, Hässlö halkbana, vår

### 1.2.3 SM16

Landsväg, junior och senior, 22-26 juni

### 1.2.4 Mälarcupen 2

Landsväg, linje, sensommar/höst

### 1.2.5 Västmanlands Cup

Deltävling landsväg

### 1.2.6 Anundsloppet

Landsväg, linje, ungdom, junior och senior, höst, genomförande ännu ej beslutat

### 1.2.7 Västerås XC

MTB, genomförande ännu ej beslutat

### 1.2.8 King/Queen of Rocklunda

MTB, 10 timmar, höst

### 1.2.9 Västerås CX

CX, höst, genomförande ännu ej beslutat

### 1.2.10 Klubbmästerskap

Organisera klubbmästerskap till årlig stående aktivitet

## 1.3 LVG Motion

### 1.3.1 Övergripande mål

- Erbjud medlemmarna ledarledda motionspass fyra dagar i veckan i fyra olika fartgrupper: Intro, lugn, medel och snabb. Intro en, ev. vid behov två dagar i veckan.
- Utbildning av nya ledare.
- Starta upp ett säkerhetsarbete för att bättre kunna dokumentera och förebygga de olyckor och tillbud som inträffar.
- Erbjud viss specifik träning inför Vätternrundan.

### 1.3.2 Dagsläget:

Nuvarande ledare har träffats en gång för att börja planera årets verksamhet. Flera tillfällen är inplanerade. Vi kommer att spåna på förbättringar för verksamheten och sälla fram nya tänkbara ledare. De nya ledarkandidaterna kommer att utbildas vid ett antal tillfällen under våren. Gamla ledare som känner sig ringrostiga kommer också att erbjudas att gå utbildningen.

Vissa av vätterngrupperna har träffats en gång och har fått övergripande information, samt diskussion gruppvis i de olika fartgrupperna.

## 1.4 LVG Ungdom

Under januari, februari och mars fortsätter spinning träningen som tidigare med regelbundna och innehållsrika träningar för att under april påbörja utomhusträningen på racer.

Några mål som vi tränare/ledare, ungdomar och föräldrar satt upp för tävlingssäsongen 2016 är följande.

- Två utomhusträningar i veckan (jmf 1 gång/veckan under 2015)

Planera gemensamt väsentliga tävlingar så vi får gemensamma mål för säsongen och då också kunna åka mer som en grupp till tävlingar vilket vi tror bidrar till ökat intresset att delta i fler tävlingar och att fler blir nyfikna att börja tävla, eventuellt kommer vi också att hyra en buss för det ändamålet.

## 1.5 MTB

### 1.5.1 Träning

2015 var ett riktigt fint år med många deltagare på ungdomsträningarna. Antalet vuxna som deltog ökade också vilket är glädjande inte minst med tanke på att många var kvinnliga deltagare.

Under 2016 tänker vi jobba vidare på samma koncept. Det finns även planer på att erbjuda de duktigaste cyklisterna ett än mer förfinat träningsupplägg med periodiserad träning som har fokus på de största tävlingarna så som MTB SM. Förhoppningsvis kommer vi kunna erbjuda dem ett mer individualiserat träningsupplägg.

På tränarsidan skulle vi behöva lite förstärkning. Ytterligare en ordinarie ungdomstränare skulle behövas för att täcka upp för dagens tränare som har fått förändrade förutsättningar inför 2016.

Ulrika Ahlbäck har ansvarat för vuxenträningen och även här skulle en förstärkning vara välkommen. Vi kunde känna av en trend under 2015 mot att fler och fler vuxna som tidigare cyklade landsväg nu intresserar sig för MTB och vi tror att trenden kommer att hålla i sig. Med ytterligare en tränare ökar möjligheterna att tillgodose allas behov. Mattias Bäck ordnade några helcyklningar för vuxna som blev väldigt uppskattat. Cyklingen genomfördes på tekniskt lite enklare stigar och vägar vilket var något som passade många. Under 2016 har vi för avsikt att fortsätta med det även om vi inte törs utlova att det blir varje helg.

### 1.5.2 Tävlingsverksamhet

Tävlingsverksamheten på MTB var i stort sett oförändrad jämfört med 2014. Vi hade som mål för 2015 att få ett ökande antal VCK cyklister som deltog i tävlingar. Vi informerade i tid om kommande tävlingar och uppmanade ungdomarna att delta på tävlingar som vi kunde rekommendera lite extra. Vi kommer att fortsätta jobba för att antalet tävlande ökar under 2016.

## 1.6 CX

- Öka intresset för CX i Västerås med omnejd
- Vara en naturlig mötesplats för LVG/MTB

- CX-träningar 1-2 ggr/v fr.o.m. senare delen av sommaren, lite beroende på hur tävlingskalendern ser ut
- Förfina upplägget och anpassa tydligare mot tävlingarna
- Fortsätta utveckla träningsserien HELGMYS
- Arrangera och få bra placeringar på en eventuell tävling i nationella cupen 2016
- Anordna en tränings/teoridag där vi har inbjudna (duktiga) åkare som hjälper till (på förslag Åsa Erlandsson)
- Vi kan ordna egen kickoff. Teknikträning under helg. Kvällshäng med videovisning med promotion, teknikinstruktion.
- Vi har mkt input om hur det går till som vi kan förmedla och sprida. Locka fler att tävla, hänga på till nån cuphelg.
- Bli skitiga och ha kul
- Eventuella inköp 2016: Tält, banmaterial (pinnar, band, spray)
- Etablera fler träningsarenor för CX: I nuläget har vi bara Gropen och Kallecrossen.
- På sikt eventuellt få till en regional CX-cup med närliggande cykelklubbar
- Ökat samarbete med MTB-ungdom/junior med syfte att få fler talangfulla MTB-åkare att börja tävla i CX. Därmed få fler VCK-åkare i resultatlistan i nationella cupen.

## 1.7 Downhill/Enduro

Hitta ny kommittéansvarig, och helst en arbetsgrupp

Fokus för 2016 är förslagsvis:

- Underhålla och utveckla spåren tillsammans med Vedbobacken (bygga hopp)
- Arrangera någon typ av downhillrelaterat event
- Börja fundera över hur en verksamhet ser ut från klubbens sida
- Stötta Vedbobacken med PR

## 1.8 Triathlon

Undersök intresset att organisera triathlonverksamheten

## 1.9 Antidoping (specialkommitté)

Hitta frivillig resurs och organisera antidopingverksamhet inom klubben

# Del 2 – Administrativa kommittéer

## 2.1 Lokaler och utrustning

Hitta ny kommittéansvarig

### 2.1.1 Lokaler (se också under Projekt, punkt 4.3)

#### 2.1.1.1 Utveckla befintlig lokal (Viksäng)

- Hyra ungefär 50 000 kr/år (500 kr/m<sup>2</sup> och år)
- Se över lås och åtkomst (försäkringsregler och tillgång till lokalen för medlemmar), samt utrymning (säkerhet)
- Ta bort mellanvägg mellan foajé och verkstad, ger större träningslokal
- Sätt in dörr in till mötesrummet (träning och möten kan pågå samtidigt)

- Fräscha upp
- Kan vi utöka i samma hus?

#### 2.1.1.2 Klubbstugan (Anundshög)

- Rensa i förråden!
- Fälla träd (släppa in mer ljus)?

#### 2.2.2 Utrustning

- Avveckla uthyrning cyklar för vuxna (det finns kommersiella alternativ), men behålla den för barn och ungdom
- Behåll cykelverkstaden och organisera ”mekdagar”
- Avvakta med inköp av dyrare utrustning tills det ekonomiska resultatet från SM är klart

## 2.2 Marknad och kommunikation

Avvakta till efter SM16 med ytterligare aktiviteter

## 2.3 Klubbkläder

1. Klarställande av sponsorer för kommande säsong. Senast **20 december** vill jag ha underlag för de sponsorer som ska finnas på klubbkläderna nästa säsong (via någon slags elektronisk kommunikation)
  1. Placering (exempel höger ficka, mitten rygg, ...)
  2. Storlek på tryck i mm
  3. Vektoriserad bildfil
2. Första halvan av januari: jobba med Kalas för att klarställa designkorrekturen samt vilka produkter som ska ingå i vår kollektion
3. Beställningsomgång 1: Fokus på tävlingscyklister och VR-åkare. **Mitten av januari** öppnas webshopen för beställning. Provning i samband med detta
4. Webshop stänger i **slutet av januari**. Leverans av kläder före första landsvägstävling i april (innebär före Östgötaloppet, om möjligt redan i slutet av mars)
5. Beställningsomgång 2: Fokus på MTB-ungdom samt nya medlemmar. Webshop öppnar **mitten/andra halvan av april**. Provning i samband med detta
6. Webshop stänger i **slutet av april**, med leverans av kläder före Västerås XC
7. Beställningsomgång 3: I **augusti** med fokus på höst och CX-säsong. Ingen provkollektion vid detta tillfälle.

## 2.4 Medlemsaktiviteter

Hitta frivilliga personer, organisera verksamheten

## Del 3 – Uppdrag

Bemanna uppdrag enligt organisationsplan för VCK 2016. Organisera input och rapportering till respektive från de olika uppdragen.

## Del 4 – Projekt

### 4.1 Jubileum (100 år)

Uppmärksamma att föreningen fyller hundra år (se separat plan), huvudpunkter:

- Svenska mästerskapen i landsvägscyckling

- Utställning på Läns museet (och senare Stadsbiblioteket)
- En serie föreläsningar, föreställningar och filmer
- Festaktiviteter för medlemmarna
- Uppmärksamhet i media

#### 4.2 Svenska mästerskapen i landsvägscyklning 2016 (SM16)

Genomför mästerskapen enligt plan (tempo, linje, para för juniorer och seniorer)

#### 4.3 Klubblokal

Avvakta med beslut om eventuellt byte av lokal tills det ekonomiska resultatet från SM16 är klart