



Västerås Cykelklubb (VCK) – Verksamhetsplan 2018

Version 1

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

Västerås CK satsar återigen på tävlingsverksamheten, med målsättningen att erövra pallplatser på SM (ungdom, junior, elit och veteran) inom 5 år. Vi ser ett ökande intresse för vår ungdomsverksamhet inom MTB, LVG, samt CX, och vill stötta ungdomarnas utveckling till Junior och Elit. Det finns också hårt satsande veteraner, som presterar bra på tävlingsbanorna, och som vi också vill stötta.

Ett delmål på vägen är att öka tävlandet, med dubblerat antal tävlingsstarter inom två år.

Satsningen kräver engagemang från föreningens medlemmar och vi välkomnar initiativ som stöder satsningen.

Några konkreta steg i denna satsning är följande

- Stöd till tävlande om regler, praktisk information, etc., med genomgång innan tävlings säsongen men också löpande under säsongen
- Organiserad träning, planerad för specifika överenskomna mål

1.2 Arrangemang

Våra arrangemang är en mycket viktig del i klubben, vi vill ta ansvar inom cykelsporten genom att arrangera tävlingar och motionslopp för cyklister. Det är också ett sätt att synliggöra både klubben och cykelsporten i Västerås. Våra arrangemang ska lyfta cykelsporten och genomsyras av värdskap och glädje. Vi strävar efter att arbeta med ständiga förbättringar i alla våra lopp.

Vi har en arbetsgrupp som övergripande hjälps åt med årets planering och därefter har varje arrangemang arbetsgrupper. Ett stort plus är också att våra lopp ger en viktig intäkt till klubben som kan gå direkt till våra verksamheter.

Följande arrangemang planeras under året:

- Västeråscykeln 10 maj
- Mälarcupen 12-13 maj inklusive veterancup
- Västmanland cup, prel juni
- KM MTB, 19 augusti
- KM Tempo 25 augusti
- Anundsloppet, 16 september
- King & queen of Rocklunda, oktober
- Västerås CX, oktober/november
- Enduro-race, datum ej klart

1.3 LVG Motion

1.3.1 Planerade aktiviteter för medlemmar

Följande aktiviteter planeras till kommande säsong

- Ledarledda motionspass i fyra olika fartgrupper: Intro, lugn, medel och snabb enligt följande upplägg:
April-Juni: Intro: Två dagar/vecka, Lugn, Medel och Snabb: Fyra dagar/vecka.
Juli: Pass utlyses i mån av tillgång på ledare.
Augusti-September: Intro: En dag/vecka, Lugn, Medel och Snabb: Två dagar/vecka.
- Erbjuder två typer av medelpass beroende på ambitionsnivå.

1.3.2 Planerade aktiviteter för ledare

Följande aktiviteter planeras till kommande säsong

- Utbildning av nya ledare.
- Fortsätta utveckla motionsverksamheten och ledargruppen.
- Fortsätta med säkerhetsarbetet som startades 2016 för att bättre kunna dokumentera och förebygga de olyckor och tillbud som inträffar.
- Hålla teambuilding-aktiviteter, bl.a. en utvecklingsresa till Mallorca.

1.3.3 Nuläget

Vi ledare har träffats vid ett tillfälle för att ta fram ett nytt upplägg för motionspassen beskrivet ovan, spåna på förbättringar för verksamheten och försöka 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. Ett antal ledare kommer i början av april att åka till Mallorca för en veckas utveckling.

1.4 LVG Ungdom

En övergripande målsättning för ungdomsverksamheten i disciplinen landsvägscykel är att öka deltagarantalet på både träning och tävling. Redan aktiva ungdomar är våra bästa ambassadörer för sporten och vi har som plan att i större utsträckning via dem sprida information om verksamheten och på så sätt öka antalet deltagare på ungdomsträningar.

Vår ambition är samtidigt att öka kvaliteten på ungdomsträningarna med minst två ledare per träning, där utmaningar finns för de starkaste samtidigt som vi ska ta väl hand om nybörjare, där säkerheten alltid ska stå i fokus. Kvaliteten kommer vara ett fokuserat utvecklingsområde, eventuellt på bekostnad av kvantitet. D.v.s. hellre bra träningstillfällen än många.

Genom ett ökat engagemang från tidigare aktiva cyklister är målsättningen också att öka intresset för tävling framförallt bland de redan aktiva cyklisterna. Ett mål för 2018 är att öka antalet totala tävlingstillfällen bland ungdomscyklister på landsvägssidan.

1.5 MTB

1.5.1 Träning

2017 var ett mycket bra 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 2018 tänker vi jobba vidare på samma koncept.

På tränarsidan har vi fem ordinarie tränare för ungdomsgrupper och två ordinarie tränare för vuxengrupper. Vi har även en riktigt bra tränarpool som kan hoppa in när någon av de ordinarie tränarna är borta.

Både ungdomssidan och vuxensidan har tre ordinarie träningar per vecka. Ungdomssidan kommer att under 2018 fortsätta på samma sätt som 2017 med träningar och deltagande i Västmanlands Cup. Vuxensidan har under 2017 format om sig med gruppindelningar mer liknande landsvägssidan för att få de landsvägsåkare som har börjat cykla MTB att våga följa med i vuxengrupperna. Under 2018 kommer vi att fortsätta med grupperna Lätt, Medel och Snabb för vuxna. Vuxenträningen har två teknikinriktade pass under veckan samt ett distanspass på lördagar vilket har varit mycket uppskattat och samma koncept ska användas under 2018.

1.5.2 Tävlingsverksamhet

Tävlingsverksamheten på MTB har i stort sett varit oförändrad i antalet starter de senaste åren. Vi har som mål för 2018 att få ett ökande antal VCK cyklister som deltar i tävlingar. Genom att informera i tid om kommande tävlingar och uppmana ungdomarna att delta på tävlingar som vi rekommenderar lite extra. Vi satsar extra mycket på att få många ungdomar att köra Västmanlands Cup eftersom det är ett bra och enkelt steg in till ett tävlande.

1.6 CX

Under 2018 så siktar vi på att ännu en gång kunna erbjuda svensk cyclocross den sandigaste och roligaste tävlingen - Groopencross. Utöver det så vill vi givetvis fortsätta att utveckla träningarna under hösten, vi vill kunna erbjuda 1-2 träningstillfällen i veckan under cx-säsongen, kryddat med några träningstävlingar. Sedan skulle vi givetvis se att flera medlemmar hittar till våra träningar så vi får ut ännu fler VCK:are på CX-tävlingarna i landet under säsongen 18/19. Men den röda tråden måste fortsatt vara ren (eller kanske skitig) cykelglädje, där alla kan mötas med ett leende på läpparna efter träningarna.

1.7 Downhill/Enduro

Inför 2018 planeras följande aktiviteter:

- Utöka Vedbobackens drop-zon med ytterligare ett drop
- Ordna ett lokalt enduro-race
- Deltagande i ESS

Bancykling - Inomhusträning

Klubben hyr Västerås Friidrottsklubbs inomhusarena för bancykling på söndagskvällar under januari-mars. Klubbmästerskap i bancykling planeras bli ett årligen återkommande arrangemang.

1.8 Triathlon

Målsättningen är att samla VCKs medlemmar som utövar triathlon och bl.a. få igång gemensamma triathlonträningar samt att få fler att tävla och lösa triathlonlicens

- Gemensamma triathlonträningar på en fast bana i Västerås en vardagskväll i veckan. Simning ca 750 m, cykling ca 2 mil och löpning ca 5 km.
- Några gånger per säsong anordna längre träningsdistanser.
- Anordna simläger, etc.
- Uppmuntra till att tävla och lösa triathlonlicens.
- Samarbeta med andra triathlonklubbar i regionen
- Deltagande på SM/RM i de olika distanserna
- Deltagande på långdistans VM i Odense i juni

1.9 Antidoping (specialkommitté)

Organisera antidopingverksamhet inom klubben.

Del 2 – Administrativa kommittéer

2.1 Lokaler och utrustning

Hitta ny kommittéansvarig och organisera verksamheten.

Fortsätta kontakterna med Västerås stad angående ny lämplig klubblokal.

2.2 Kommunikation

Aktivt arbeta för att förbättra kommunikationen genom exempelvis hemsidan, Facebook, och media/press.

2.3 Klubbkläder

Den första prov- och beställningsomgången hölls i början av februari. Leverans kommer att ske i slutet av mars, i tid för säsongstarten. Ytterligare prov- och beställningsomgång kommer att planeras in i början av maj. Detta tillfälle riktar sig framför allt till nya medlemmar.

Det innebär att medlemmar som vill ha kläder till Vätternrundan och Västerås XC behöver beställa sina kläder vid årets första beställningsomgång. Beställningsomgång nummer tre sker på sensommaren, med leverans före hösten och kylan kommer. Precis som förra året har klubben ett sponsravtal med Kalas vilket innebär att medlemmar får 25% rabatt på samtliga kläder i VCK-sortimentet. Designen är densamma som förra året. Provingar och beställningsomgångar annonseras på klubbens hemsida samt i diverse FB-grupper.

Del 3 – Organisation och Uppdrag

3.1 Organisation

Lekmannarevisor. Denna roll har två funktioner:

- Under verksamhetsåret fungera som medlemmarnas ombudsman/-kvinna om någon vill ha genomlysning eller revision av verksamheten, utöver den ekonomiska revisionen
- Inför årsmötet ansvara för att det finns kandidater till val av valberedning

Om så önskas kan rollen längre fram skrivas in i stadgarna (beslut måste då tas på årsmöte och stadgeändring).

3.2 Uppdrag

Bemanna uppdrag enligt organisationsplan för VCK 2018. Organisera input och rapportering till respektive från de olika uppdragen.