



Västerås Cykelklubb (VCK) – Verksamhetsplan 2019

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
- Fortsatt hög miljöprofil vid tävlingar mm

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

Del 1 – Idrottskommittéer

1.1 Tävlning

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, som vi också vill stötta.

Ett delmål på vägen är att öka tävlandet, med ökat antal tävlingsstarter under säsongen.

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:

- Västerås 2-dagars 18-19 maj (önskemål från Mastercupen men inte spikat)
Mastercupen, Linje- och tempolopp
Ungdomar och Sport i samma tävling
- Västeråscykeln den 30 maj
Motionslopp
- Anundsloppet 8 sep (dagen efter Ramnäs Sista Chansen)
Linjelopp
- KM
MTB , MTB gruppen planerar genomföra detta i samband med Västmanland Cup
Tempo, genomförs efter Anundsloppet
Inomhus, genomförs slutet februari innan årsmötet

- Västmanland Cup
Deltävlingar linje och MTB enligt Västmanlands Cykelförbunds program
- King/Queen of Rocklunda
MTB, MTB gruppen planerar att genomföra tävlingen.

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.

Fortsätta satsningen på strukturerad träning genom Guided Heroes.

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.

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. Ett träningsläger för ungdomarna planeras (MTB och LVG tillsammans)

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 2019 är att öka antalet totala tävlingstillfällen bland ungdomscyklister på landsvägssidan.

1.5 MTB

1.5.1 Träning

2018 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 2019 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 2019 fortsätta på samma sätt som 2018 med träningar och deltagande i Västmanlands Cup. Under 2019 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 2019.

1.5.2 Tävlingsverksamhet

Tävlingsverksamheten på MTB har i stort sett varit oförändrad i antalet starter de senaste åren. Vi har som mål för 2019 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. Målet är att ordna 3 egna tävlingar under året.

1.6 CX

Vi vill fortsätta ordna CX-träningar men vi behöver någon eller några som vill ta ansvar för träningar. En målsättning är att ordna några träningstävlingar under året.

1.7 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.

1.9 Antidoping (specialkommitté)

Organisera antidopingverksamhet inom klubben.

Del 2 – Administrativa kommittéer

2.1 Kommunikation

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

2.2 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 sponsoravtal med Kalas vilket innebär att medlemmar får 25% rabatt på samtliga kläder i VCK-sortimentet. Designen är densamma som förra året. Provningar 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

Styrelsen kommer att arbeta fram en vision och målbild för Västerås Cykelklubb – en klubb för motion och tävlingscykling.

Styrelsen ska se över ersättningsreglerna så de både gynnar tävling och praktiskt engagemang i föreningens arrangemang.