



Verksamhetsplan 2024

Fokusområden

Många av de fokusområden som vi jobbat med de senaste åren kvarstår även inför 2024. Att jobba med att säkra ledartillgång för våra träningar och aktiviteter, säkra upp kvaliteten på våra anläggningar (MTB-bana, Cykelparken och Klubbstugan), att stärka gemenskapen och främja tävlingsdeltagandet tror vi därför fortsatt är viktiga "framgångsnycklar". Under varje fokusområde har vi sedan listat ett antal viktiga strategiska aktiviteter som vi tror leder till framgång. Fokusområdena är beskrivna i prioritetsordningen:

- "Utan ledare inga aktiviteter, utan bana och någonstans att samlas ingen gemenskap, utan gemenskap inga ledare, ingen bana och ingen tävling"

Ledare

All vår verksamhet och våra aktiviteter kräver ledare som ansvarar för planering och genomförande. Utan ledare ingen verksamhet. Därför behöver vi säkerställa att vi har medlemmar som vill engagera sig i stort och smått. Vi tror att vi har det, men att vi behöver utveckla formerna ledarskapet i förening för att göra det tydligt vad gäller förväntningar och omfattning. Vi tror att följande aktiviteter kommer att bidra till detta:

- a. Strategiska aktiviteter
 - i. Utbildning för ledare
 1. På hemmaplan
 - ii. Organisera vårt ledarengagemang
 1. Inventera ledarbehov
 2. Skapa struktur
 - iii. Tydliga utgångspunkter för ledarskapet i klubben
 - iv. Uppmuntran och utveckling för våra ledare
 - v. Jobba aktivt med vår Volontärslista för att engagera medlemmar i stort och smått
 - vi. Jobba med arvoderade ungdomsledare på barn- och ungdomsträningarna.

Anläggningen

På bara några år har vår anläggning med klubbstuga, MTB-bana och den nya cykelparken utvecklats till en fantastisk "arena" som lockar både medlemmar och andra besökare från när och fjärran. Banans goda rykte är förknippat med klubben och därför också viktigt att underhålla och utveckla för att stärka klubbens varumärke. Det ökade nyttjandet av banan kräver också ökat underhåll. Kopplat till banan ser vi att klubbstugan har blivit en viktig samlingspunkt för medlemmar och därmed ett nav för många av våra aktiviteter. Vi tror att följande aktiviteter bidrar till att bibehålla och utveckla både banan och klubbstugan:

- b. Strategiska aktiviteter
 - i. Plan för vidareutveckling av banan och cykelparken



- ii. Underhållsplan
 - 1. Löpande underhåll som gräsklippning, rensning av sly och påfyllning av grus
 - 2. Förbättrad skyltning
- iii. Bibehålla våra starka relationer med kommunen för att värna framtiden för vår MTB-bana
- iv. Stärka samverkan med andra föreningar inom ramen för brukarrådet kring Elljusspårs-/MTB-banans skogsområde samt utveckling av cykelparken
- v. Arbeta för att få fler att lämna banbidrag för att stötta underhållet med MTB-banan.

Gemenskap

Ett stort glädjeämne och anledning till att vara med i klubben för våra medlemmar är att dela vår gemenskap både på träning och tävling. Det är en av huvudanledningarna till att vara med i en förening. Att bidra till starkt gemenskap är därför ett viktigt fokusområde för klubben. Vi tror att nedanstående aktiviteter kan bidra till detta:

- c. Strategiska aktiviteter:
 - i. Öka samverkan mellan LVG och MTB
 - 1. Tränar-/ledarutbyte
 - 2. Gemensamma aktiviteter såsom exempelvis klubbspinning och Zwift-träning under vinterhalvåret
 - 3. Skapa jubileumsaktiviteter under året då cykelklubben fyller 20 år.

Tävlingsdeltagande

Självklart ska man kunna träna med klubben utan att vilja tävla, men för de som känner att tävlingsmomentet skulle ge en extra krydda i sitt idrottande vill vi hjälpa till. Att tävla vill vi ska vara förknippat med glädje. Vi tror att vi ska försöka erbjuda fler enklare tävlingar på hemmaplan för att göra steget till större tävlingar lite lättare att ta för fler. Framförallt gäller detta för ungdomar. Vi tror att följande aktiviteter kan bidra till att fler vågar och vill tävla:

- d. Strategiska aktiviteter
 - i. Organiserade tävlingsresor
 - 1. Subventionera resa/startavgift
 - 2. Utpekade tävlingar som klubben åker på
 - ii. Jobba aktivt för att få fler att delta i Upplandscup och Sixtenloppet.



Aktiviteter i sektionerna

Landsvägscyklning

Ansvariga för landsvägsverksamheten jobbar vidare med att höja kvaliteten på träningarna och bredda deltagandet så att fler lockas vara med. För att lyckas med det vill vi:

- Betona vikten av att vi beter oss på ett respektabelt sätt både gentemot andra i klungan samt mot andra i trafiken. När vi har klubbkläderna på oss representerar vi cykelklubben och klubbens värderingar.
- Erbjuda olika fartgrupper för att sänka trösklarna så att fler deltar i träning.
- För de som vill cykla snabbt är Vätternrundasatsningen liksom förra året huvudaktiviteten under våren. Träningarna inför Vätternrundan kommer delvis att hållas separata, men vissa körs gemensamt och är öppna för hela klubben.
- Vi har ambitionen att ha en fartgrupp åtminstone på tisdagar för de som vill cykla c:a 30-32 km/h. Det fungerade ganska bra förra året. Det är inte minst viktigt att visa att det finns en mellannivå för de som inte vill cykla lite långsammare men som inte önskar cykla så fort som de som förbereder sig för Vätternsatsningen.

Arrangemang

- GP-lopp
 - 2024 blir det 3:e året i rad vi anordnar GP loppet och vi har mål att det ska vara null summa i budget och att vi vill öka antalet deltagare.
- Thunmansvängen
 - Det blir återigen ett enkelt evenemang till hösten dagen efter upplandscupen.
- Tempo-KM

Tävlingar

Klubben kommer utöver egna arrangemang att uppmuntra deltagande i andra tävlingar, t.ex. SMACK-serien, och ser gärna att Facebook används för att få fler tävlande, samåkning m.m.

Mål 2024 för landsvägscyklning

- Säker och respektgivande cykling, både inom klungan samt för medtrafikanter
- Ha nöjda deltagare i "långsamgruppen" som gärna vill fortsätta med landsvägscyklning i grupp
- Få många deltagare på klubbmästerskap och andra tävlingar
- Nöjda deltagare på vårt eget motionslopp Thunmansvängen
- Nöjda deltagare i klubbens Vätternrundasatsning
- Nöjda deltagare i GP-lopp i centrala Knivsta



MTB

Även här måste ledar-frågan lösas. Inför säsongens start skall vi inventera ledarna inom MTB och barn & ungdomsgrupperna. Utefter denna inventering skall vi, i den mån det går, planera kommande säsong och kartlägga vilket behov som finns. Respektive ansvarig samlar till ett ledarmöte där upplägg kan diskuteras. Vi skall även bli bättre på att informera om kommande träningar och vad som då skall tränas, detta ger en trygghet för ledarna då upplägget är klart innan.

Träningar

- Måndagar kl 19.00 året runt. För vuxna, fart efter kamrat där vi fokuserar på det sociala. Cykling både på stigarna runt Knivsta samt vid vissa tillfällen på andra platser (t.ex. Uppsala, norra delen av Stockholm).
- Tisdagar kl 18.30 från 14/4 för barn och ungdomar
- Mål: Torsdagar kväll för ungdomar som vill tävla under säsongen och för ungdomar som är ledare på tisdagar. Ingen ledarledd träning utan ungdomarna bestämmer själva vad det blir för träning.

Tävling

- Vi ska arrangera en deltävling i Upplandsserien i september.
- Vi ska arrangera Sixtenloppet.

MTB Aktiviteter i övrigt

- Utbilda ledare både för vuxna och för barn och ungdomar
- Arrangera MTB för många turer (för vuxna)
- Marknadsföra och sprida information om vuxen-träningarna och träningarna för barn och ungdomar.
- Fortsätta arbetet med att förbättra vår MTB-bana vid elljusspåret.
- Förvalta det goda rykte klubben fått som banbyggare/-läggare och arrangör i tävlingssammanhang.
- Klubben har låncyklar i klubbstugan. Dessa är till för
 - Prova på-deltagare
 - Föräldrar som är hjälptränare
 - Tjejer som vill testa cykling tillsammans med sina mammor

Barn och ungdom

Fortsatt fokus på ledarfrågan. Vi siktar att öka antalet ledare och hjälpledare för att göra det möjligt att ha stadigt cirka 80 barn på träningar. Vi planera att ha äldre ungdomar som är erfarna cyklister att leda vissa träningsgrupper mot en arvode. Fokus ska vara på cykelglädje och gemenskap. En ambition är att öka tävlingsnärvaron av våra ungdomar på upplandscup och liknande arrangemang i närområdet.



Inför säsongen 2024 är tanken att vi ska engagera ungdomsledare mot en mindre arvodering. Tanken med detta är stärka känslan av engagemang och använda ungdomsledarna som förebilder och inspiration. Ungdomsledarna kommer att verka parallellt med de ordinarie ledarna.

Arrangemang

- Barn & Ungdoms Ledarmöte
- Barn & Ungdoms Föräldramöte
- Barn & Ungdomsresor till exempelvis Järvsö Bike Park, Sigtuna Bike Arena eller Högbo senare på sommaren

Triathlon

Träning

Gemensam simträning fortsätter på Hälsohuset onsdagar och fredagar kl 06.15-07.15 fram till 26 april. Därefter kan vi förhoppningsvis simma ute, kanske på en gemensam tid. Höstsimträningen startar i september.

Vi fortsätter med triathlonträning vid Särstabadet på onsdagar kl 18.00 från maj till september. Förhoppnings blir vi fler aktiva under året och då kan vi dela upp uppgiften som cykel-, och utrustningsvakt mellan oss. Kanske kan vi locka till oss fler ungdomar som vill prova på triathlon?

Träningstävlingar kommer som tidigare år att arrangeras på olika distanser. Vi planerar även att genomföra gemensam löpning och swimrun i sektionens regi.

Ingen särskild cykelträning för triathleter utan vi cyklar på klubbens ordinarie cykelträningar. Några av våra aktiva är med vid KCK gemensamma grupp på Vätternrundan.

Spontana träningstillfällen i alla grenar samordnas via sektionens facebookgrupp – Knivsta CK Triathlonsektion.

Tävling

Förhoppningsvis vill fler klubbmedlemmar tävla under året. Tävlingskalendern fylls på hela våren och finns här: <http://www.svensktriathlon.org/tavling/tavlingskalender>

Vi kommer att ha deltagande i Hallstahammar, IM Kalmar, Sala Silverman och Vansbro triathlon under året. I år sker även Stockholm Triathlon som är en bra möjlig tävling nära Knivsta.

Simbana

Vi fortsätter med en rakbana med tre bojar. Målsättningen är att simbanan skall ligga i 1 maj – 15 oktober. Våra simbojar börjar bli slitna och eventuellt kommer vi i år beställa en ny.



Övrigt

Vi kommer inte arrangera någon Knivsta Triathlontävling år 2024 heller. Tävlingsarrangemanget kräver en kärngrupp på 5-10 personer samt en grundbudget på minst 30 tkr som just nu inte finns. Det finns också osäkerheter kring hur Trafikverkets skyltregler påverkar ett tävlingsarrangemang. Tävlingen ligger vilande tillsvidare.

Vi tänker bjuda in en till två testevent, som ex Try Triathlon, för att prova på triathlon för personer som är nyfikna på hur det fungerar.