



Verksamhetsplan Vallemtuna Cykelklubb 2025

Vår målsättning 2025 med verksamheten är:

- Att vara en "kamratorienterad" förening som utifrån medlemmarnas önskemål erbjuda värdebaserande, utvecklande och relationsskapande aktiviteter
- Att bedriva utvecklande cykelträning för motionärer
- Inom såväl Teknik, Kondition, Säkerhet som Umgänge
- Inom såväl den explosiva, Anaeroba, som den uthålliga, Aeroba, förmågan
- Att bli genomsnittligen 20% fler deltagare på de enskilda passen (2024 – 9st på landsväg och 3st på gravel)

Målsättningen ska vi nå genom att:

- Erbjudar ledarledda Social Rides, uthållighetspass för landsväg, på söndagar och Explosiv träning på tisdagar
- Erbjudar ledarledda Social Rides, uthållighetspass för gravel, på lördagar och explosiv träning på torsdagar
- Erbjudar "Prova på – Långsamma" Landsväg och gravelpass vid 3 tillfällen på våren och 3 på hösten
- Tydliggöra med tex armbindel vem som är ledare på respektive pass och säkerställa att dessa alltid har ett lämpligt första förbandspaket med sig
- Locka medlemmarna att själva bjuda in till Social Rides på dagtid mitt i veckorna
- Genomföra Klubbmästerskap och utse Årets Kämpe 2025, gemensam för Landsväg och Gravel
- Skicka personliga medlemsavgiftsutskick och påminnelser till föregående års medlemmar.
- Erbjudar medlemmarna en subventionerad cykelresa till Gotland i slutet av Maj
- Erbjudar medlemmarna inspirerande träningsföreläsningar vid något eller några tillfällen i syfte att förbättra förståelsen för bra och effektiv träning
- Om möjligt erbjuda medlemmar som vill genomföra fys-tester rabatterade priser
- Erbjudar medlemmarna att kostnadsfritt delta på Spin of Hope i Täby
- Bjuda in till 2st mekarutbildningar, 1. Grundläggande och 2. Vidareutbildning
- Erbjudar klubbkläder via webbshopen 2ggr under 2025. Första gången under sent Februari/tidigt mars och en gång runt semestern



- Att skapa och publicera vår- och höstscheman för träningar och social rides som bygger på att starta upp, intensifiera och avrunda säsongen
- Hjälpa medlemmar som vill köra tex Siljan Runt och Vätternrundan att få till ett antal lämpliga pass innan dessa
- Locka medlemmar att tillsammans delta på någon aktivitet tex Höstgruset
- Bjuda in till gemensamma fikastunder, primärt off season

Huvudansvariga för cykelaktiviteter är:

- Nicklas Kalitzki för tisdagsträningarna Landsväg
- Roy Spennare för Social Rides Landsväg på söndagar
- Thomas Strandberg för gravelträningarna på torsdagar och social rides på lördagar

Vi ska locka nya & bef medlemmar att delta genom att:

- I god tid bjuda in till samtliga aktiviteter via Facebook/Strava och lägga upp Race reports med bilder efter passen
- Sprida kunskap om oss, vår verksamhet och våra aktiviteter via tex Facebookgruppen "Vad händer i Vallentuna". Vi ska även i samråd med Vallentuna kommuns Idrottssamordnare om möjligt visa upp oss på tex Vallentunas Vårmarknad, Flygets dag eller liknande.

Vid pennan

VCKs styrelse