



Verksamhetsberättelse Vallentuna Cykelklubb 2024

Vi är en cykelklubb i Sthlm Norrort, som huvudsakligen bedriver motionsverksamhet för landsväg- och gravelcykling.

Idag har vi över 400 medlemmar i vår Facebookgrupp. Och under 2024 deltog 72 olika personer i någon eller några av våra 83 aktiviteter.

Är man intresserad av att bli en i gänget är man hjärtligt välkommen att komma med och prova på innan man betalar medlemsavgiften. Som medlem i VCK får man löpande inbjudningar, på Facebook, till såväl träningar, "Social Rides" som andra roliga och givande aktiviteter.

Om man undrar över något kontaktar man oss lättast på Facebook eller genom att skicka ett mail till "klubben@vck.nu".

Välkomna!

Sammanfattning av 2024

Styrelsen har träffats en gång per månad under 2024 för att planera, följa upp och korrigera verksamheten. Däremellan har dom olika styrelsemedlemmarna arbetet intensivt med att genomföra planerade aktiviteter. Styrelsen har jobbat hårt för att hitta formerna och att förstå medlemmarnas önskemål och förväntningar på verksamheten. Men grunden för årets verksamhet har utgått från den beslutade Verksamhetsplanen för 2024.

Under 2024 har vi haft ambitionen att erbjuda fyra olika cykelpass varje vecka, dessa pass har varit:

- Tisdagarnas ca 1,5 timmes pass har bestått av fyra olika sorters rullande intervallpass
- Torsdagarna har vi kört lite kortare gravel pass, mer intervallbetonade rundor.
- Lördagens gravel cykling har varit lite längre "fikarundor" i lite lägre tempo.
- Söndagens landsvägsrundor, Social Rides, har hittills varit det som samlat flest deltagare, mellan 5-13 mil och alltid innehållit en gemensam fika paus

Efter varje pass har vi haft som rutin att respektive ledare, på Facebook, publicerat en "Racereport" där det kort beskrivits vart man cyklat, hur många som deltagit och om något speciellt hänt. Vi har också försökt ta några bilder och lagt upp på Facebook.

I början av säsongen utlyste vi en ny tävling/kamp i syfte att sporra alla medlemmar att delta på så många landsvägsträningar och Social Rides som möjligt, "Årets Landsvägskämpe". Efter varje pass har vi lagt upp, på FaceBook, hur alla som deltagit, på minst ett pass, legat till i kampen.

Under 2024 har vi utlyst och genomfört två stycken deltävlingar i årets klubbmästerskap, en på våren och en på hösten. Varje deltävling innehöll två moment med poängberäkning på varje.

I början av säsongen ändrade vi Facebookgruppen från att vara en öppen grupp till en sluten grupp. Detta för att alla medlemmar skulle kunna se vilka som anmält sig till respektive aktivitet.

Cykling som motionsform har vuxit under ett antal år, och allra mest formen Gravel. Efter Coronapandemin har såväl föreningsverksamheter som motionslopp haft det tufft att återkomma till den nivå man va på innan pandemin. Färre deltar på motionsloppen och många har ersatt föreningslivet med löst sammansatta grupperingar på Internet. Under året har styrelsen därför diskuterat olika metoder för att locka fler medlemmar/deltagare till verksamheten. Ett alternativ skulle vara att möta dom löst sammansatta grupperingarna genom att minimera medlemsavgiften och aktiviteterna. Ett annat alternativ skulle vara att tvärtemot höja avgiften och göra massa olika aktiviteter. Vi i styrelsen har enats om att tillsvidare behålla den lite högre medlemsavgiften och försöka bedriva en värdeskapande verksamhet.

Under 2024 betalade 60st personer medlemsavgift, att jämföra med 50st 2023. Utav dessa va 28st nya eller återkommande medlemmar som inte betalade medlemsavgift 2023. Samtidigt hade vi 19st medlemmar 2023 som inte va kvar verksamheten eller valde att inte betala medlemsavgift 2024. Under 2024 har vi genomfört ett stort antal utannonserade samt ledarledda träningspass och social rides. Vi har även arrangerat 2st deltävlingar i SMACK serien, hållit en mekarutbildning, genomfört 2st klädbeställningar, startat med onsdagsfika kvällar och haft en klubbmiddag på Gästgiveriet i Vallentuna.

Efter att ha försökt locka medlemmar till att delta på Spinn of Hope, tävlingar, motionslopp, cykelresor och vinterspinning utan större framgång anser vi i styrelsen att det just nu har utkristalliserats att vi idag huvudsakligen är en motionsklubb för seniorer. Detta innebär inte att vi kommer sluta arbeta för att erbjuda/locka till deltagande på liknande aktiviteter framledes igen.

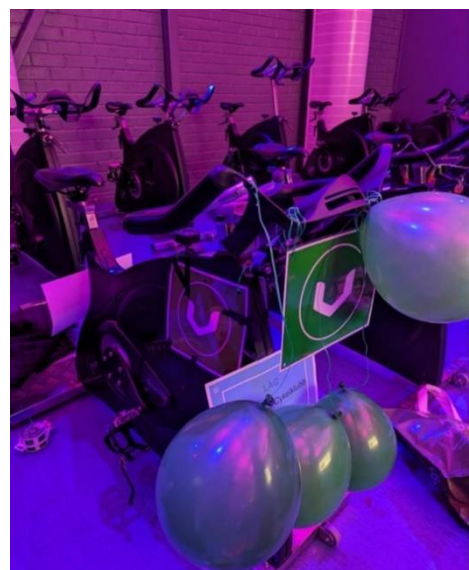
Landsväg 2024

Vårt mål med landsvägsverksamheten under 2024 har varit att sakta öka deltagandet på våra aktiviteter och att locka några nya medlemmar/kamrater till oss, men att skynda långsamt.

Den 12:e mars bjöd vi in alla Facebook medlemmar att delta vid ett diskussionsmöte i matsalen på Norra Rosendalsskolan. Ett drygt 20-tal personer deltog fysiskt och via Teams. Vi tog upp ett antal förslag på aktiviteter och tillvägagångssätt och fick i gång en bra diskussion och dialog som vi sen byggt mycket av verksamheten utifrån.

Den 23:e Mars ställde, för den goda sakens skull, ett tiotal VCK kamrater upp och delade på en cykel på Spin of Hope i Täby. Där förstod vi för första gången vart alla kvinnor som cyklar landsväg finns. Det kryllade nämligen av gulklädda kvinnor där, Rynkeby 😊.

I arbetet med att locka fler medlemmar till vår verksamhet har vi med kontinuitet erbjudit våra medlemmar olika träningsformer, både mer sociala och mer träningspecifika. Vi har också försökt skapa engagemang på olika sätt t ex med "racereports" och fikaträffar.





Aktivitetsschema

Under 2024 har vi gjort ett vår- respektive höstschema för såväl tisdagsträning som söndagarnas Social Ride. Dessa har vi sen lagt ut på både Facebookgruppen och på hemsidan. Målet med detta va att alla skulle kunna planera sitt deltagande i god tid och vara förberedda på vad som väntade vid respektive tillfälle. När och var utgår vi ifrån, vart går turen, hur lång är den och vilken snitthastighet är planerad.

Vec	Datum	Katego	Dag	Starttid	Startplats	Ledare	Tel Nr	Snitthastighet	Längd	Beräknad tid	Runda & bildnr	Fika på
15	2024-04-14	Social Ride: Introduktionstillfälle	Söndag	10.00	Vallentuna IP	Tomas Berg	070-3642 211	25km/h	51km	2tim 30min	1) Kårstarunda #1	4H i Kår
16	2024-04-21	Social Ride	Söndag	10.00	Vallentuna IP	Harris Östfalk	070-8153 857	25km/h	52km	2tim 45min	2) Lundarunda	Stenugr Vallentuna
	2024-04-23	Mekarkurser, max 6 personer	Tisdag	18.00	Lingsbergsvägen 12, V-tuna	Nicklas Kalitzki	070-3496 519					
17	2024-04-28	Social Ride: Introduktionstillfälle	Söndag	10.00	Vallentuna IP	Jonas Deguzman	070-9519 091	25km/h	64km	2tim 50min	3) Rialarunda	Stenugr Vallentuna

Till vårens schema kom vi överens med 16 olika ledare som skulle ansvara för passen. För att försöka få enhetlighet i sättet att leda grupperna och guida hur man skulle hantera eventuella incidenter skapade vi en lathund för ledarna i form av ett inplastat kort. Vi bjöd in till en ledarträff via Teams för att gå igenom lathunden och förklara vad vi förväntade oss av en ledare. Vi insåg ganska snart att det inte är optimalt att ha så många ledare. Vissa glömde bort att dom hade åtagit sig ett visst datum, vissa brydde sig inte om lathunden utan gjorde som dom "alltid gjort" osv. Därför bestämde vi oss för att minska vi antalet ledare till 8st under hösten. Enhetligheten ökade, bortglömda pass minskade, men tyvärr valde en ledare att kliva av och en att flytta.

Deltagande på landsvägspassen under 2024

Utesäsongen startade vi den 14:e April då Tomas Berg ledde en Social Ride runda upp till Kårsta. Vi blev 10st kamrater som deltog, varav tre nya kamrater, som njöt trots det bistra vädret. Fikat avnjöts på Stenugnsbageriet.



I ett försök att blidka nya och/eller lite långsammare kamrater erbjöd vi från säsongstart två olika fartgrupper på våra Social Rides. Antalet nybörjare/långsammare deltagare var tyvärr för litet för att köra detta varje söndag varför vi snabbt ändrade det till tre tillfällen på vår- respektive hösttermin.

Under våren körde vi 23 träningspass samt Social Rides. Dessa samlade 51 olika deltagare som tillsammans deltog 211 gånger. Under hösten körde vi 16 pass som samlade 42 olika deltagare som tillsammans deltog 113 gånger. Totalt har 62 olika personer deltagit under 2024 och i genomsnitt har 8,25 personer deltagit på våra pass. Som mest har vi varit 22 deltagare och som minst två deltagare på ett pass.



VCK Gravel 2024

Årspremiär för VCK Gravel 2024 blev den 2 mars, och sedan har vi cyklat i stort sett varje lördag med några uppehåll över sommaren och när det varit alltför problematiskt vinterföre. Sista passet för 2024 genomfördes den 28 december. Vi har cyklat i alla väder, och på många olika underlag. Utöver asfalt på grus och stigar, i kohagar och utmed åkrar och genom kalhyggen. Vårens första pass gick på vattensjuka mjuka grusvägar som sen övergick i sommarens och höstens släta, hårda snabba grusvägar, för att avslutas på knölig is i december!

Lördagspassen har varit lägre turer i behagligt tempo, distanserna har hamnat runt 7-8 mil i snitt och som mest strax under 11 mil. Lördagspassen har alltid inneburit fika!

Nyheten för i år, Tordagsgrus, har varit korta, intensiva pass där grundtanken har varit snabbt och hårt på grus och vila på asfalt, intervaller helt enkelt! Detta upplägg resulterade i några rundor med rekordslakt! Under hösten genomfördes rundorna vid några tillfällen i mörker med lampor.



Thomas, Thorbjörn och Harris

Deltagande på gravelpassen under 2024

Vi har under 2024 cyklat grus på lördagarna hela 35 gånger, och 9 gånger på torsdagar. Så det har blivit totalt 44 gruspass. VCK Gravel har lockat 30 olika cyklister under 2024.

Medlemsenkät

Efter vårsäsongen var vi nyfikna på hur medlemmarna såg på vår verksamhet. Kunde vi gjort något annorlunda för att locka fler att delta fler gånger? Vad hade dom varit speciellt nöjda med eller vad hade dom varit mindre nöjda med. Målet var att se hur vi kunde anpassa vår verksamhet under hösten.

Vi skickade ut frågorna individuellt till samtliga personer som deltagit på minst ett pass under våren, alltså 42 olika personer. 64% av dom tillfrågade svarade. Vi nöjde oss inte med detta utan vi skickade även ut frågor till samtliga som aldrig någonsin deltagit på något av våra pass men som minst en gång svarat att dom inte kunde delta vid det kommande passet. Här svarade till och med 71% av alla tillfrågade personerna. Svarsfrekvensen var alltså synnerligen god och svaren var både givande och till mycket stor del positiv till vad vi gjort hittills under säsongen med önskemål om att vi skulle fortsätta i samma anda under hösten.

<p>Har deltagit 64% har svarat (27 av 42)</p>	<p>Hej XX</p> <p>Tack för att du deltagit Xggr på olika VCK pass under våren. I år har vi blivit fler deltagare per pass än vad vi va förra året men vi skulle fortfarande vilja se några fler deltagare per pass. Därför hoppas vi att du vill ta en liten stund och berätta vad vi skulle kunna göra ytterligare för att få se dig vid något/några fler tillfällen.</p> <p>Tack för hjälpen på förhand</p> <p>Med vänlig hälsning, VCKs styrelse genom Roy Spennare</p>
<p>Har talat om att man inte kan delta 71% har svarat (12 av 17)</p>	<p>Hej XX</p> <p>Tack för att du har varit aktiv och talat om att du inte kunnat delta på något eller några av VCKs olika pass under våren. Vi har varit fler deltagare i år än vi va förra året men vi skulle gärna vilja se några fler deltagare per pass. Därför hoppas vi att du vill ta en liten stund och berätta vad du tycker att vi skulle kunna göra för att få se dig vid något/några tillfällen.</p> <p>Tack för hjälpen på förhand</p> <p>Med vänlig hälsning, VCKs styrelse genom Roy Spennare</p>

Cyklning är en social aktivitet!

Att cykla är ett väldigt socialt och trevligt sätt att träna på. Denna bild visar klart och tydligt på detta. Ena åkare är i 30-årsspannet, en i 40, en i 50, en i 60 och en i 70-årsspannet. Och vi hade väldigt trevligt ihop under dom 2-2,5 timmarna vi var ute. Gissa vem som ligger i vilket spann men behåll dina tankar för dig själv 😊



Roy, och 30 till 70-plussarna

Målet, att få fler medlemmar, genom att skapa mervärde

Ett viktigt mål under året har varit att få fler medlemmar att delta på fler aktiviteter och att locka några nya medlemmar. I detta arbete har vi i styrelsen diskuterat behålla eller sänka medlemsavgiften. Beslutet vi kommit till är att behålla nuvarande nivå och försöka fylla verksamheten med värdeskapande aktiviteter i stället för att minimera medlemsavgiften och aktiviteterna. Vi hoppas att vi är på rätt väg men inser att det inte går över en natt utan att det tar tid att hitta vad medlemmarna är intresserade av.

I år har vi i syfte att bibehålla sammanhållning och cykelsug även under sen höst och vinter anordnat fika på Stenugnsbageriet, en uppskattad fikastund med snack om cykling, och annat från våra cykelkamraters liv.

Vi har undersökt intresset av att delta i tävlingsträning tillsammans med flera klubbar på Testtrack 1 vid Arlanda. Vi har även undersökt intresset att köra fysisk spinning ihop under Jan-April med kvalificerad ledare. Men dessa två aktiviteter var tyvärr inget som lockade deltagare. Men vi ger inte upp utan letar vidare.

Årets Mästare och Kämpe

Som avslutning på säsongen 2024 och därmed också verksamhetsberättelsen återstår att avslöja vilka som blev årets dam- och herrklubbmästare samt också årets kämpe.

Årets och VCK:s första Landsvägs kämpe blev ingen mindre än Nicklas Kalitzki som deltog på hela 27 utav 39 möjliga landsvägspass. Det blir en "kämparmästare" med guldstjärna eftersom Nicklas dessutom deltagit på många av årets gravelpass. Otroligt bra kämpat!



Årets klubbmästare herrar blev Erik Sandström som samlade ihop 200 poäng av 200 möjliga.

Klubbmästare för damer blev Mia Pousette som även hon samlade ihop 200 poäng av 200 möjliga.

Stort grattis till er alla tre för era starka insatser!



Mia Pousette



Erik Sandström

Vid pennan

VCKs styrelse