

# VERKSAMHETSPLAN 2024- UDDEVALLACK

## Styrelsen:

- Rekrytera fler medlemmar.
- Vi ska höras och synas på ett positivt sätt, sprida cykelglädje, bygga en stabil verksamhet.
- Arbeta för att behålla våra medlemmar, s.k. medlemsvård.
- Träningar ute & inne / tillhörighet / stolthet / gemenskap / ungdomar/ kläder / förmåner.
- Lyssna på och ta till vara på medlemmarnas intressen.
- Bjuda in dem till styrelsemötet vid behov.
- Strukturera upp styrelsearbetet med fler kommittéer, MTB/LVG.
- Engagera fler ledare och föräldrar/medlemmar i engagemang och träningar.
- Aktiv information via hemsida, Facebook och Laget.se.
- Arbeta för bättre samarbete idrottsklubbar emellan.
- Arbeta för en fortsatt drogfri verksamhet.

## Medlemmarna:

- Medverka till en trevlig träningsmiljö, hålla god ton, föregå med gott exempel.
- Hålla god ton i sociala medier samt på träningar och evenemang.
- Respektera klubbens riktlinjer och beslut.
- Respektera träningsutrustning som om den vore din egen.
- Medverka före, under eller efter tävling/träning och arrangemang.
- Komma med förslag till hur styrelsen kan göra klubben bättre, medverka till att utveckla klubben.
- Medverka till en drogfri miljö.

## Träning/motionsverksamhet:

- Se till att kunna erbjuda träningar för alla medlemmar.
- **Träning utomhus MTB 4 dagar i veckan**
  - Måndag kl. 18:00, året om  
(Motions och instegsgrupp med olika fartgrupper, motion/nybörjare/intensiv. Samarbete med Friskis & Svettis)
  - Tisdag kl. 18:00, April tom Sept.  
(Vuxen och ungdom, Intervall, olika fartgrupper motion/tävling)
  - Onsdag kl. 18:00, April tom Sept.  
(Ungdom olika nivåer, nybörjare/medel/tävling)
  - Torsdag kl. 18:00, April tom Sept.  
(Vuxen och ungdom Intervall, olika fartgrupper motion/tävling)
- **Träning utomhus LVG 3 dagar i veckan**
  - Onsdag kl. 18:00, April tom Okt.  
(Lagtempo/intervaller, olika fartgrupper motion/tävling/nybörjare)
  - Lördag kl. 09:00, April tom Okt, kl 10:00 Nov-Mars, 2tim cykling  
(Gruppcykling, olika fartgrupper motion/tävling/nybörjare)
  - Söndag kl 09:00, April tom Okt, kl 10:00 Nov-Mars, 3-4tim distanscykling  
(en eller två olika fartgrupper, motion/tävling/ ungdom)

- **Träning inomhus LVG 1-2 dagar i veckan**
  - Måndag kl 21.00-22.30 Nov-Mars Rimnershallen (Lagtempo/intervaller för tävling och erfarna cyklister, extra träningsavgift tillkommer för deltagande då klubben inte sponsrar aktiviteten)
  - Onsdag kl. 18:00-19:00 Nov-Mars, klubblokalen Dagnys (Intervaller, Motion/tävling/nybörjare, ej ledardrivet)

### **Arrangemang:**

Planerade=

- Poängjakten, MTB (Maj 2024)
- Herrestadsfjälloppet, MTB (Juni 2024)
- KM MTB (Juni 2024)
- Långsiktigt =>
  - MTB VästGötaCup => 5 år
  - MTB SM => inom 10 år
  - LVG => samarrangemang med grannklubbar.

### **Klubblokalen:**

- Gemensam klubblokal för samkväm/ träning .
- Behålla ordning och underhålla / hålla befintlig utrustning i perfekt skick.

### **Allmänt:**

- Se över möjlighet för att införskaffa nya ungdoms LVG cyklar för pröva på träningar / låna / hyra.
- Fortsätta driva ungdomssatsningen, och stötta ungdomar. Ge möjlighet för läger/support/träningar, coaching, bidrag.
- Tillgodose de ungdomar som enbart vill cykla på motionsnivå.
- Tillgodose de ungdomar som vill satsa i sporten/klubben.
- Utveckla och stimulera ungdomarna så de vill vara kvar i verksamheten samt sporten på lång sikt.
- Utbilda ledare
- Föra kontinuerlig kommunikation mellan styrelse och ledare för att utveckla och förbättra.
- Utveckla LVG-sidan i syfte att öka antal deltagare på de gemensamma träningarna
- Jobba för att få medlemmarna skall bli delaktiga och engagerade i klubben så vi tillsammans utvecklar och driver den framåt.
- Se över möjligheten att öka den allmänna intäkten genom arrangemang / försäljning.
- Vårda/tillgodose befintliga sponsorer och rekrytera nya.
- Fortsätta arbetet med MTB-banor/leder i samarbete med Uddevalla kommun, för friluftsliv och turism.
- Utveckla teknikgruppen
- På sikt försöka hitta en bättre klubbstuga, där vi har möjlighet att samla hela vår verksamhet.