



Verksamhetsberättelse

Spårvägen Cykelförening

Verksamhetsår 2024

Inledning

Mitt första år som ordförande har innehållit betydligt mindre cykling än vad jag hade förväntat mig. Skador har kommit i vägen för träning och studentfirande gjorde att Vätternrundan fick stryka på foten. Men det har inte gjort att intresset för klubben och vår verksamhet har minskat, tvärtom.

Vi har under året jobbat med ledarutveckling och -rekrytering och det är ett jobb som kommer att fortsätta under 2025.

Vi har många fantastiska ledare, både på MTB- och LVG-sidan, som lägger ner massor av tid för att säkerställa att vi har en verksamhet att jobba vidare med, men vi behöver bli fler. Detta för att vi ska ha marginal vid sjukdom och förhinder, men inte minst för att det är väldigt roligt och utvecklande för den enskilde personen att vara en del av ledarstaben.



Styrelsen

Styrelsen består till hälften av landsvägscyklister, och till hälften av MTB-cyklister för att få en så jämn fördelning som möjligt. Vi träffas varje månad, med undantag för juli, och mellan årsmötet 2024 och 2025 kommer vi ha haft 11 styrelsemöten. Utöver det har vi också träffats på en styrelsekonferens där vi fick hjälp av en processledare från RF-SISU att strukturera arbetet kring vision och mission.

Styrelsen har under 2024 bestått av följande personer:

- Karin Norr Eriksson, ordförande (LVG)
- Thomas Söderström, vice ordförande (MTB)
- Roger Johansson, kassör (LVG)
- Anders Helsing, ledamot (MTB)
- Jörgen Andersson, ledamot (LVG)
- Robert Molinder, ledamot (MTB)
- Märta Ransjö Zander, ledamot (LVG)
- Mats Bergin, suppleant (MTB)

Övriga förtroendeposter

Valberedningen har under året bestått av:

- Christoffer Lindström
- June Lif
- Staffan Hedlund

Revisorer:

- Magnus Hyllander, revisor
- Mikael Lindqvist, revisorssuppleant



*Styrelsen 2024, från vänster:
Mats Bergin, Roger Johansson, Anders Helsing,
Jörgen Andersson, Thomas Söderström,
Märta Ransjö Zander, Karin Norr Eriksson
(Robert Molinder saknas på bilden)*

Styrelsens arbete

Förutom de löpande punkterna, har styrelsen under det gångna året arbetat med att förbättra dokumentationen kring styrelsearbetet, till exempel finns nu ett dynamiskt årshjul för att förenkla planeringen.

Vi har arbetat igenom föreningens stadgar och därigenom lagt fram det förslag som är uppe för beslut på årsmötet.

Vi har ett gott samarbete med Spårvägens alliansförening och medverkar på gemensamma aktiviteter som till exempel nätverksträffar och ordförandeträff.



Vision & målsättning

Under året har styrelsen haft som mål att ta fram en vision för att skapa ett tydligare arbete för oss som förening samt styrelse. I början av året tog Märta fram några förslag på visioner som vi i styrelsen diskuterade under några styrelsemöten. Utifrån dessa diskussioner insåg vi dels behövde tid att fokusera på ämnet, dels behövde vi hjälp för att styra arbetet i rätt riktning. Genom RF-SISU fick vi projektstöd som helt finansierade den minikonferens i Nynäshamn styrelsen var på i mitten av november.

Fokus var att formulera en vision samt börja diskussionen kring målsättningar med utgångspunkt från den satta visionen. Vi gick också igenom föreningens stadgar för att modernisera dessa. RF-SISU tillhandahöll en processledare, Kim, som stöttade våra diskussioner under konferensen. Med hans hjälp kom vi en bit på väg, vi insåg att tid verkligen är något som behövs i dessa sammanhang. Vi kommer därför att fortsätta arbetet tillsammans med Kim under 2025 för att knyta ihop säcken. Processstödet för detta är redan beviljat.

Under konferensen kom vi med Kims hjälp fram till att det vi formulerade just då i själva verket var att betrakta som **mission**:

Spårvägen CF är en plats där cyklister i alla åldrar, nivåer och ambitioner kan utvecklas och trivas. Genom våra aktiviteter inom mountainbike och landsvägscyklning främjar vi hälsa, glädje och gemenskap. Vi stöttar våra medlemmar att uppnå sina mål i en trygg och säker miljö, där utrymme finns för både motion och tävling.

Så arbetet kring vision och målformuleringar fortsätter under 2025. Trots att vi inte blev klara kändes tiden välinvesterad och allt som allt en väldigt lyckad konferens.



Verksamheten

Mountainbike (MTB)

MTB-skolan M1

Under 2024 har M1 tappert genomfört träningar med fokus på "lära känna din cykel", balans, växla inför uppförsbacke, våga ta nerförsbackar och mycket mer!

Under året har ett mycket uppskattat besök gjorts till Bergs gård som bjuder på enklare men också mer utmanande leder för M1-gruppen. Två klubbträningar i Flottsbro, tillsammans med de andra grupperna, har genomförts med fokus på sammanhållning och egen utmaning. Föräldrar hjälpte till med vägvisning och muntra hejarop.

MTB-skolan M2

M2:orna har under 2024 fortsatt att öva på broms- och växlingsteknik, speciellt i upp- och nedförsbackar. Vi har i etapper kört hela XCO-banan. Balansövningarna tycker alla är extra skoj. Samma sak när vi får möjlighet att köra i Björkhoppen.

En annan favorit är Spårvägens egen Flowtrail. Där klarar fler och fler alla hinder, inklusive vipp-brädan.

Både på våren och hösten har vi besökt Bergs gård i Trosa. Det var inte bara solen som sken, utan även alla deltagare. Barnen tyckte det var mycket skoj. Både när vi körde de längre spåren och varvade Farmors Flowtrail.

Två tävlingar har vi också hunnit med. Båda i Spårvägens regi. En Spårvägen Cup och ett KM. Alla tyckte det var kul att få köra allt man orkade. Efter målgång belönas man med medalj.

MTB Ungdom U1

U1 har två träningstillfällen i veckan, på lördagar är det ett tvåtimmarspass med start i Flottsbro. På tisdagar har gruppen utgått från några olika platser: Visättra, Harbro, Ekerö och Lida.

Lördagsträningarna har ofta bestått av lite längre turer med inslag av teknikövningar längs vägen medan tisdagarna varit mer inriktade mot intensitet med inslag av teknikövningar. Träningarna har anpassats till väder, tillgänglig terräng och deltagarnas nivå. Många är intresserade av teknisk cykling med hopp och branta backar, så det har vi spenderat en hel del tid på.

Gruppen har bestått av ungefär 10 ungdomar, plus ledare och medcyklade föräldrar.

MTB Ungdom U2-U3

Detta år kan vi dela upp i två tydliga terminer. Vi startade våren som U2 men under sommaruppehållet så gick vi ihop med de fyra äldre i U3 som saknade ledare och bildade en ny U3-grupp.



Vi har under året haft träningar två gånger i veckan (tisdagar och lördagar), i maj var vi på Bergs gård med hela MTB-sektionen och det var väldigt uppskattat.

Höstterminen inleddes med ett lyckat läger i Högbo Bruk där nästan hela gruppen deltog.

Ungdomarna i gruppen tycker det är roligast att cykla teknisk stig så det blir mer av det än XC.

På lördagarna har vi hållit till i Flottsbrokogen där vi har både vår XCO-bana och Flowtrail. På tisdagar har vi varierat mellan Visättra/Gladö, Ekerö och Harbro/Lida. Variationen har varit uppskattad av ungdomarna.

Vi har haft två mindre KM-tävlingar som ungdomarna tyckt varit roliga.

Hösten avslutades som vanligt med mörkercykling med lampor på tisdagskvällarna och det är ett väldigt uppskattat inslag.

Damgruppen

Damgruppen har tränat tillsammans två dagar per vecka under våren och hösten och vanligtvis är det 5-8 deltagare vid varje tillfälle. Vi har alternerat mellan Harbro, Flottsbro, Visättra och Lida.

Vid flera tillfällen under våren och hösten har vi fått hjälp av Tobbe med teknikträning vilket varit mycket uppskattat. Damgruppen hade sju damer som deltog vid lägret i Högbo.



MTB Motion

Vi har fortsatt att utveckla gruppen under året, det har kommit nya medlemmar som börjat cykla med oss. Vi är både damer och herrar i gruppen med huvudsakligt fokus på stigcykling framför ren XC. Vi har kört lördagar och tisdagar som de andra grupperna.

Lördagar har haft mer teknikfokus med till exempel varvbanor, medan tisdagar har fått lite mer distansfokus när gruppen velat så. Vi fick till höstterminen en ny ledare, Stefan, som hjälpte oss med den ledarbrist vi drabbats av under året.



Tillsammans med de andra grupperna var vi på Bergs Gård i september med strålande väder och högt deltagande från klubben.

Vi ser redan fram emot nästa år!



MTB-läger i Högbo Bruk

Den 9-11 augusti arrangerades ett läger för klubbens mountainbikecyklister. Vi var 32 personer som åkte till Högbo med två föräldrar inräknade. Cyklister från U-grupperna, motionsgruppen och damgruppen deltog. Vi bodde tillsammans på vandrarhemmet och cyklade lördag och söndag i strålande sol.

Från styrelsens håll applåderar vi det fantastiska arbete som lades ner i planering och genomförande av det uppskattade lägret i Högbo!



Lägerdeltagare, Högbo

MTB leder

Klubben har idag två leder Flottsbro med omnejd som vi arbetar aktivt med. Det är en XCO-bana (Cross Country Olympic) ca 5 km lång med 150 höjdmeter. Det är en jobbig och utmanande bana med A- och B-spår (lättare väg vid hinder) så den passar de flesta mtb-cyklister. Den andra leden/banan är en sk. flow trail, en maskingrävd led på 2 km med hinder, doserade kurvor och hinder för teknikträning. Där finns också en samlingsplats med ett vindskydd. Denna bana är främst byggd för klubbens yngre förmågor men det finns partier som är utmanande för de flesta cyklister.

Under året har arbetet mest varit inriktat på att förvalta och underhålla lederna. Vid flowtrailen har vi dock börjat bygga ett par hinder för att träna step upp och drop. Här har vi tagit granar från området som grund. Under 2025 planerar klubben att starta en arbetsgrupp för både nybyggnation och underhåll.

Cykelvasan (MTB)

5 Spårvägare fanns representerade under Cykelvasahelgen.

Landsväg (LVG)

Spårvägen har under året bedrivit motionsverksamhet för landsvägscyklister. Vi har haft tre fartgrupper:

- Lugn - snittfart 23-25km/h)
- Mellan- (snittfart 27-31km/h)
- Snabb (snittfart 32+km/h).

Träningarna har hållits på söndagar från april till oktober, med uppehåll för juli och augusti. Samtliga grupper har utgått från klubbhuset vid Källbrink på söndagar och distanserna har varierat mellan 8 och 18 mil, beroende på grupp och tid på säsongen. Egna grupper har förekommit, framför allt på våren inför Vätternrundan.

Även i år har några sökt sig till andra klubbar med mer tävlingsverksamhet.

Trostrampen (LVG)



Spårvägare i mål, Trostrampen

Trostrampen i maj bjöd på strålade väder när 10 deltagare från Spårvägen CF gav sig ut på 90 km i Trosabygden.

Siljan Runt (LVG)

Första helgen i juni deltog 14 Spårvägenklädda cyklister i de vackra 16 milen runt Siljan och Orsasjön. Loppet var som vanligt väl arrangerat och 2024 var den ordinarie bansträckningen tillbaka vilket var uppskattat.

Även denna helg bjöd på vackert cykelväder i behaglig temperatur.



I Tällbergsdalen, Siljan Runt



Vätternrundan 315 km (LVG)

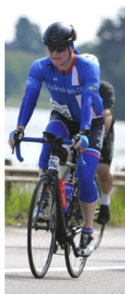
I gryningen, kl. 04.18 den 14 juni cyklade 15 Spårvägare ut ur startfällan i Motala för att starta sin resa runt Vättern. I år blev det ingen sub-satsning utan det var en stor motionsgrupp som var anmäld för Spårvägen. Deltagarna delade in sig i flera mindre grupper beroende på tidsmål och dagsform, och genomförandet tycks ha gått strålande.



Spåret på omkörning efter Karlsborg, Vätternrundan 315 km

En extra applåd för vår Vätterncyklist Johan Bjärås som 2024 genomförde sin 26:e Vätternrunda! Mycket imponerande!

Halvvättern 150 km (LVG) och MTB-Vättern (MTB)



En extra eloge till Tomas Pleiborn som värmdde upp inför Vätternrundans långlopp genom att cykla både Halvvättern och MTB-Vättern veckan före i Spårvägens blå färger. Bra jobbat!

Gotland360

Endast ett fåtal medverkande från Spårvägen.

Aktiviteter under året

Klubbkväll

Den 25 januari 2024 hölls en klubbkväll hos vår sponsor JB Cykelsport i Torvalla. Denna gång hade klubben bjudit in Martin Söderholm, en duktig cyklist, cykelcoach och sportdirektör som höll ett föredrag om träning. JB Cykelsport erbjöd även fina rabatter på varor och tjänster.

Spinning

Under perioden november – mars (med uppehåll mellan Lucia och Trettonhelgen) har Spårvägen anordnat spinning två gånger per vecka med egna ledare hos Friskis och Svettis i Farsta. Dessa tillfällen är öppna för både LVG och MTB och de är gratis att delta på för medlemmar.

Tempo Di Grindsjön (LVG)

Vår egen tävling, Tempo Di Grindsjön gick av stapeln den 11 juni 2024 med start och mål vid Västerby Café i Sorunda. Kanske hade väderprognosen något med saken att göra, kanske inte, men i år var det knappt 40 som kom till start. I ungdomsklassen startade endast två. Det visade sig dock att vi hade vädret på vår sida och regnet höll sig borta till slutet, några tävlande gick i mål i regn och prisutdelningen för de sista klasserna skedde under tält då regnet tilltog. Men alla inblandade - tävlande, funktionärer från Spårvägen CF och Stockholms Cykelförbund samt Västerby Café var alla nöjda och uppskattade arrangemanget.

Föreläsning om första hjälpen

Med hjälp av stöd från RF-SISU kunde vi bjuda in våra medlemmar till en föreläsning om första hjälpen och akut sårvård. Föreläsningen hölls på Folkes av Andreas Ehrenreich och innehåll även vissa praktiska moment. Drygt 30 personer deltog från föreningen, både vuxna och ungdomar.

HLR-kurs för ledare

För att utveckla våra ledare genomfördes i september, återigen med stöd av RF-SISU, utbildningen Hjärt-lungräddning Vuxen, enligt riktlinjer från Svenska rådet för hjärt-lungräddning. 12 personer fick under 3,5 timmar blandad teori och praktik i klubbhuset av certifierad instruktör Andreas Ehrenreich.



Medlemskap och ekonomi

Klubbens ekonomi är god. Under året har klubben investerat i MTB-banan i Flottsbro och Flowtrail. Klubben har även bidragit med kostnadstäckning av utgifter i samband med träningsläger. Övriga större investeringar har varit ledarutbildning och spinning hos Friskis & Sveltis.

Sammantaget har det inneburit att klubben gjort en förlust för verksamhetsåret, vilket var budgeterat.

För att kunna utveckla verksamheten i ett större perspektiv skulle klubben behöva stöd i form av fler sponsorer. Sponsorer under 2024 har varit Sportson, ICE Power och Ekströms Plåt.

Antalet motionärer och cyklister i MTB-skolan har minskat något jämfört med föregående år. Årets beslutade höjning av medlemsavgiften har dock inneburit att medlemsintäkterna ökat med ca 10%. Det totala antalet medlemmar vid årets utgång var 316 (325).

En budget med ett mindre underskott kommer läggas för verksamhetsåret 2025. Vi räknar med en ökad kostnad för bl. a spinning och lokalkostnader. Även sponsorintäkterna räknar vi med kommer minska då Sportson sagt upp avtalet med klubben. Vi kommer under 2025 fortsatt kunna erbjuda gratis spinning för medlemmar och öronmärkta pengar för våra ungdomar att användas i samband med läger och tävlingar.

Framtidsplaner

Styrelsen ämnar fortsätta arbetet kring vision och målsättning med hjälp av stöd från RF-SISU.

Till våren kommer det att starta en MTB Endurogrupp, än så länge är gruppen liten, men vi tror att intresset kommer att öka med tid. Det ska bli mycket kul att följa.

Vi kommer under nästa år att testa ett nytt koncept gällande klädprovningen. I stället för att, som tidigare, ha en provkollektion med många storlekar, kommer vi använda fribeloppet vi har hos Trimtex (15 000 kr) och köpa färdiga kläder i Spårvägens färger. Det innebär att man kan få en bättre känsla för vad man köper, men det innebär också färre storlekar att prova. Beslutet baseras dels på att det inte finns juniorstorlekar i provkollektionen, dels på att Trimtex digitala storleksguide (<https://trimtexcustom.se/pages/fitle>) är riktigt bra. Vi tror att värdet blir större när man kan se hur plagget kommer att se ut än att kunna prova storlekarna på plats. Tyvärr räcker inte fribeloppet till att köpa varje plagg som erbjuds, men vi försöker få så mycket variation det går.

Vi ingår ju i Spårvägens alliansförening och under 2025 kan vi se fram emot Spårvägens 1000:e SM-guld! Spårvägen leder ligan med 988 SM-guld (per den 30 november 2024), som kuriosa kan nämnas att SK Neptun som ligger på andra plats, i skrivande stund, har 731. Man räknar med att det 1000:e guldet troligen tas antingen under SM i tyngdlyftning 6-8 juni, eller på simningen under SM-veckan 25-29 juni.



Avslutning

Slutligen vill vi rikta ett stort och varmt tack till alla våra medlemmar, sponsorer och andra som har bidragit till föreningens framgångar under året. Ett speciellt tack till våra ledare som lägger ner mycket tid, framför allt för våra ungdomar. Allas ert engagemang, stöd och hårda arbete har varit ovärderligt och har gjort det möjligt för oss att fortsätta växa och utvecklas. Tillsammans skapar vi gemenskap och en plattform för framtida framgångar. Vi ser fram emot ett nytt år fyllt av möjligheter och utmaningar, och vi hoppas på ert fortsatta stöd och engagemang.

Tack för att ni är en del av vår förening!

/Styrelsen

