



Verksamhetsberättelse
för
Spårvägen Cykelförening
avseende
verksamhetsåret 2023

ALLMÄNT

Ännu ett spännande verksamhetsår har gått och Spårvägen cykelförening har framgångsrikt genomfört det vi är bäst på, att tillsammans genomföra cykelaktiviteter i olika former.

Våra verksamheter LVG träning, MTB träning och underhåll av Flow Trail och MTB leder i Flottsbro samt genomföra vår tävling Tempo di Grindsjön, har vi lyckats uppfylla på ett mycket bra sätt.

Vi har under året lyckats med våra verksamheter på grund av engagerade ledare och medlemmar som på ett fantastiskt sätt fått verksamheten att fungera på ett mycket bra sätt. Vi i styrelsen har under året arbetat med att bli bättre på att uppmärksamma och premiera våra ledare för de jobb de utför. Det arbetet fortsätter kontinuerligt.

Året har i samhället präglats av mycket oro, ekonomiska besvärigheter och miljökonsekvenser både utomlands men också här hemma i Sverige. Allt detta påverkar våra medlemmar och vår förening. Vi som förening har klarat oss bra och försökt verka som en plats där du ska kunna slappna av, träffas och ha kul med kamrater, må bra och för en stund slippa tänka på alla svårigheter och problem som finns i vårt dagliga liv.

Träningar för LVG motion, MTB Ungdom, MTB Motion genomfördes under mars/april - juni och augusti – oktober med gott deltagande.

I maj arrangerade vi åter Tempo di Grindsjön vid Västerby Café. Klubben genomförde en strålande bra tävling med ett hundratal deltagare. Alla funktionärer gjorde sitt bästa för att tävlingen skulle bli så bra som den blev. Tävlingen är en del av Stockholms Landsvägs cup.

Våra fina Flow Trail i närheten av Flottsbro användes för ett flertal event och är mycket uppskattad av både våra egna medlemmar som andra cyklister från andra klubbar. Kul. Platsen är öppen för alla men även lämna bidrag för underhåll till klubbens swish nummer.

Till Vätternrundan samlades även i år många medlemmar för att kämpa sig igenom detta motionslopp som åter igen var tillbaka på sin ordinarie tid i mitten på juni. De allra flesta lyckades bra och kunde berätta om sina bedrifter på kvällen om de orkade. Ett bevis på att träning ger resultat. Bra genomfört arrangemang för klubben av de ledare som var utsedda.

MTB cyklisterna kunde genomföra många träningar och även några utbildningar för ledarna. De genomförde en del läger på bland annat Bergs Gård och Högbo Bruk. Alla ledarna gör ett mycket bra arbete för alla ungdomarna.

Våren och höstens spinning genomfördes på vår nya plats hos Friskis & Svettis lokaler i Farsta som passar oss bra. Vi körde två dagar i veckan under jan-mars och nov-dec. En mycket uppskattad träningsform under tider där cykling utomhus är svårt. Tack till ledarna som gör ett strålande jobb.

Året 2023 blev medlemsantalet något lägre än föregående år. Vi har uppmärksammat detta och tittar på vad vi kan göra för att få fler till klubben. Ökad tävlingsverksamhet, fler gemensamma läger, bättre kvalitet på träningarna och fler aktiviteter som kan locka nybörjare att våga komma, kan kanske göra att fler söker sig till oss.

Till sist ett stort tack till alla duktiga och engagerade ledare som löst våra uppgifter på ett mycket föredömligt sätt och som gör att vi kan utveckla vår verksamhet.

Tack vare alla medlemmar som har deltagit i klubbens aktiviteter och bidragit med en god stämning och med ett glatt humör. Vi ska fortsätta på samma sätt att ta hand om varandra, bry oss om varandra, och vårda vår gemenskap. Tillsammans har vi roligt.

Spårvägens styrelse

Spårvägens styrelse har 2023 bestått av ordförande och sju ledamöter. Styrelsen har haft tio protokollförda möten under året. Styrelsemötena har genomförts vid klubbstugan i Källbrink. Under året har styrelsen arbetat med sitt vanliga styrelsearbete men också utvecklat vår hemsida som vi startade den 1 januari 2023 efter vi bytt leverantör för den tjänsten till SportAdmin. Styrelsen har också samarbetat med Spårvägen Alliansförening och dess Spårvägen föreningar för att kunna utveckla föreningen till en bättre och modernare klubb. Vad vi menar med bättre och modernare förening jobbade vi med under hösten för att kunna ta fram ledord och riktlinjer vad vi som förening vill åstadkomma.

Vår verksamhet

Spårvägen CF har medlemmar inom MTB och LVG. Inom MTB har även Spårvägen en stor ungdoms- och barnverksamhet. Tävlingsverksamheten är liten men det jobbas på att försöka öka den. Nedan följer en genomgång av vad som hänt inom de olika grenarna under året.

MOUNTAINBIKE

Säsongen startade med första träningen den 15/4 för allagrunder, barn, ungdomar och vuxna.

Våravslutningen höll vi den 17/6 med festis och bullar på Spårvägen Flowtrail.



En gång under våren och en gång efter sommaren gjorde vi besök på Bergs Gård i Trosa med samtliga grupper, barn, ungdomar och vuxna. Det var väldigt uppskattat och något vi kommer fortsätta med kommande säsong.

Årets KM och säsongsavslutning hölls den 21/10 i ett något gråmulet och kallt väder. Vi höll som vanligt till nere vid Flottsbro och med klasser efter gruppindelningen under terminen. Dom äldre körde XCO-spåret och de yngre en kortare bana. Efter cyklingen grillades det korv och medaljer delades ut till alla deltagare. Inför nästa säsong planerar vi att köra KM tidigare på säsongen då det fortfarande är varmt ute.



MTB – Skolan M1 (ca 7-8 år)

Under 2023 har vi varit ca 25 barn som cyklat med oss regelbundet. På en enskild träning kan vi vara upp till 20 st barn vilket kräver många ledare och stöd från medcyklande föräldrar för att få det att fungera. Det vi främst tränar på är balans, växlings- och bromsteknik. Såklart övar vi en massa i skogen också, och lär oss att cykla på ställen vi inte vågat tidigare.



MTB – Skolan M2 (ca 9–10 år)

När barnen blivit lite mer stabila på cykeln, och behöver lite mer utmaning, oftast runt 9–10 år, så börjar de i MTB skolan 2, M2. Precis som M1 så tränar M2 i Flottsbro eller Visätra på lördagar i en och en halv timme. Det blir mer teknikträning och längre turer jämfört med M1. Man tränar på att köra över stockar, ner för branta partier (med föräldrar utplacerade för att fånga de som eventuellt ramlar) samt uppför brantare backar och över rötter och stenar. Under året har det varit ca 20 st barn som cyklat med gruppen

MTB Ungdom U1 (ca 11–12 år)

U1 har två träningstillfällen i veckan, på lördagar med ett två timmarspass med start i Flottsbro eller Visätra och på tisdagar med start vid Harbro. 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. Gruppen har varit ca 10 stycken plus ledare och medcyklande föräldrar.



MTB Ungdom U2 (ca 13–14 år)

I U2 har vi under året tränat två gånger per vecka, tisdagar med start från Harbrostugan och på lördagarna oftast vid Flottsbro men vid några tillfällen med start i Visättra. Vi har blandat nya och gamla stigar, övat teknik på kluriga sektioner ute i spåren och kört en del längre distanspass. Under hösten har också några tagit steget upp till den nyuppväckta U3-gruppen. Gruppen har under 2023 varit ca 15 ungdomar plus ledare och medcyklande föräldrar.



MTB Ungdom U3 (ca 14 år och uppåt)

Till höstterminen 2023 startade vi upp en M3 grupp igen genom att flytta upp ungdomar från U2 för att kunna fylla på den gruppen underifrån. Gruppen har lite tunt på ledarsidan så där behöver fyllas på inför starten våren 2024.



MTB Dam

Denna del har oftast ingått i MTB Motion under året

MTB Motion

Vi har fortsatt under 2023 att vidare utveckla vår MTB vuxengrupp. Fokus har legat på social cykling med fin gemenskap i gruppen. Vi har en bra blandning på damer och herrar med olika mycket erfarenhet.

Det har varit ett roligt år där deltagarna har utvecklats och haft kul tillsammans. Vi har kört lördagar och tisdagar, precis som de andra grupperna.

Det har varit kul att utforska nya områden i Flottsbro under året som bjuder på fin stigcykling.



Spårvägen Flowtrail och XCO-spåret

Vår Flowtrail som vi invigde i Juni 2022 och XCO-banan som vi nu haft i några år är nu i ett läge där vi underhåller och förbättrar banorna. Vi kommer att söka bidrag för underhållskostnader samt tillstånd att dra nya leder i Flottsbroområdet. Vi skall också skapa arbetsgrupper och involvera medlemmar för arbetet.

Lederna nyttjas frekvent både på schemalagda träningar samt vid spontancykling och Swischbidrag kommer in för Flowtrailen löpande.



Även XCO-spåret som är 5 km och startar vid parkeringen på Flottsbro har fått en uppdatering. När vi hade entreprenören som byggde Flowtrailen på plats i området lät vi dom bygga till en flowsektion i kraftledningsgatan vid Nibblebacken och även lite rollers inne i skogen. Kostnaden för detta fick vi Huddinge kommun att betala. Vi har även gjort mindre arbeten med att fylla igen några surhål.

För att hålla Flowtrailen och XCO-spåret i trim ser vi behov av att få fler medlemmar och föräldrar engagerade och vi kommer se över hur vi kan ordna arbetskvällar. Är vi fler går allt så mycket snabbare.

LANDSVÄG

Motionsverksamhet

Under året har vi haft en bra och omfattande motionsverksamhet för klubbens landsvägscyklister. Främst har träningarna bedrivits som teknikträningar på torsdagar och distansträningar på söndagar. Dessa organiserade träningar har genomförts under perioderna april-juni och aug-okt. Under jan-mars och okt-dec har vi genomfört träningstillfällen i form av gravel-/cross-/mtb-turer under söndagarna.

Även mycket liten tävlingsverksamhet på landsväg har förekommit detta år. Några medlemmar har deltagit på några enstaka lopp. Några medlemmar har sökt sig till andra klubbar som har bättre tävlingsverksamhet. Vi önskar öka tävlingsverksamheten framöver för att kunna vara en attraktiv klubb och locka nya medlemmar.



Söndagsträningarna har bedrivits från klubblokalen vid Källbrink i tre olika fartgrupper. Deltagandet har bitvis varit mycket gott. Vi kan konstatera att skillnaden mellan grupperna är ganska stor vilket leder till att ingen vågar flytta på sig uppåt för att kunna utvecklas. Fler grupper vore önskvärt men då behövs också ledarstaben bli större. Varje ledargrupp behöver vara minst 3 st för att kunna få det hela flyta och för att belastningen inte ska bli för stor. I dagsläget är det svårt att få ihop ledare till de grupper vi har idag. Här behöver vi tänka till hur vi önskar ha det och vad vår målsättning ska vara.



De gemensamma träningarna på torsdagarna från klubblokalen vid Källbrink, har fokus legat på kvalitetsträning. Torsdagsträningarna med teknikträning har varit dåligt besökta under 2023 och vi har försökt förändra utformningen för att det ska passa flera. Träningen ska vara olika typer av intervall-, back- och tempoträningar. Vi kan konstatera att dessa träningspass är oerhört effektiva för de som vill nå en ökad förmåga att cykla snabbt och säkert. Vi hade en SUB-grupp till Vätternrundan som genomförde teknikträningar från Västerhaninge till Nynäshamn och tillbaka under en del tisdagar vilket ledde till att torsdagsträningarna inte blev så välbesökta. Vi som klubb borde klara av att genomföra bägge träningarna, men det krävs ledare till det.

Spårvägen Vätternrundan 2023

Klubben genomförde en SUB satsning (en viss måltid) på Vätternrundan och med flera grupper "Vanliga" Spårvägencyklister". Resultatet blev bra om än kämpigt för många. Bra genomfört av alla som deltog. Att genomföra en Vätterrunda inger respekt



Tempo di Grindsjön



I maj arrangerade vi åter Tempo di Grindsjön vid Västerby bygdegård. Tävlingen genomfördes som en del tävling i samråd med Stockholms cykelförbund. Klubben genomförde en strålande bra tävling med ett hundratal deltagare. Alla funktionärer jobbade som vanligt föredömligt för att tävlingen blir så bra som den blev.

KLUBBKLÄDER

Vi har under året fortsatt att sälja kläder från vår leverantör Trimtex. Vi har under året träffat ett nytt avtal med Trimtex för 2024 som är löpande med 3 mån uppsägning från båda parter.

Vi har provat ett större sortiment med plagg i den dyrare änden av skalan, men även en prisvärd tröja för barn. Finns med både kort och lång ärm.

Till nästa år kommer vi behålla 3 beställningsfönster och upplägg som vi haft senaste åren.

Sortimentet i varje fönster kommer variera efter säsong.



SAMARBETSAVTAL

Under året har vi haft fortsatt samarbete med i första hand **Sportson**. Avtalets reglerar huvudsakligen medlemsförmåner och sponsring av logo på våra klubbkläder. På kläderna finns även **Ekströms Plåt** och **IcePower**.

Under hösten fick en ny sponsor, **JB Cykelsport**. Butiken ligger i Handen och är väl värd ett besök. Sponsringen sker i form av medlemsrabatt på sortimentet. Vi har 10 % rabatt. Sedan tidigare har vi kvar även **Bobys Cycles** i Tullinge, främst MTB.

Utbildning

Under två kvällar i maj utbildades våra MTB-ledare av företaget Trailfit. Detta var steg 2 i då vi hade en första utbildning under 2022. Planen är att fortsätta att utbilda ledarna.

Utåtriktad verksamhet

1 januari 2023 byte vi system för medlemsadministration och hemsida till SportAdmin. Vid årsskiftet 2022/2023 avslutade förbundet den del av IdrottOnline som hanterar web-sidor såsom vår hemsida vilket medförde att vår www.sparvagencykel.se slutade att fungera. Därför genomförde vi under 2022 en upphandling av en ny hantering av vår hemsida. Efter konvertering av innehållet på IdrottOnline till SportAdmin kunde vi den 1 januari 2023 öppna en ny web-plats för www.sparvagencykel.se.

Under året har vi jobbat aktivt för att lära oss systemet. Utveckla systemet så det passar oss. Utbildat styrelsen i SportAdmin och sjösatt appar för mobiltelefoner till våra medlemmar och ledare. Efter en hel del arbete har vi lyckats få det mesta som vi önskar, men vi fortsätter att utveckla web-platsen.

SportAdmin, www.sparvagencykel.se, är klubbens primära informationskanal och den officiella platsen för information. Vi har även kvar vår Facebook sida "Spårvägen Cykel" och Instagram-konto, *sparvagencykel*, och en hashtag *#Spårvägencykel*.

EKONOMI

Klubbens ekonomi är god. Under året har klubben investerat i MTB-banan i Flottsbro och slutfört projekt Flowtrail. Klubben har även bidragit med kostnadstäckning av utgifter i samband med träningsläger. Under verksamhetsåret har klubben tagit Sportadmin i drift vilket medfört en kostnadsökning då den tidigare hemsidefunktionen var gratis. Då klubben betalat för Sportadmin från halvårsskiftet kommer kostnaden att öka nästa år. Kostnaden för spinning har också ökat kraftigt och kommer ökan ännu mer undret 2024. Sammantaget har det inneburit att klubben gjort en mindre förlust för verksamhetsåret, Antalet motionärer och cyklister i MTB-skolan har minskat jämfört med fg år vilket inneburit att medlemsintäkterna minskat med ca 10%. Det totala antalet medlemmar vid årets utgång var 325 (364). För att fortsatt kunna erbjuda klubbens medlemmar stöd i form av spinning, utbildning och lägerkostnader kommer styrelsen att vid årsstämman föreslå en ökning av medlemsavgiften för första gången på ca 15 år.

En balanserad budget kommer läggas för verksamhetsåret 2024. Vi räknar med en ökad kostnad för bl.a. spinning och dataprogram. Vi kommer under 2024 bl.a. att erbjuda gratis spinning för medlemmar och öronmärkta pengar för våra ungdomar att användas i samband med läger och tävlingar.

För att kunna utveckla verksamheten i ett större perspektiv skulle klubben behöva stöd i form av fler sponsorer. Sponsorer under 2023 har varit Sportson, ICE Power och Ekströms Plåt.

FRAMTIDEN

Vi i styrelsen har under året fortsatt att försöka upprätthålla och utveckla vår verksamhet. Vi har här samarbetat med Spårvägens GoIF Alliansförening samt kommunen. Alliansföreningen har bidragit med att dela med sig från de andra Spårvägen klubbarnas organisation och hur de gör för att sköta verksamheten. I slutet av året började vi jobba med att ta fram en policy, inriktning och ledord, även försöka sätta upp mål vart vi vil med klubben.

Vi har diskuterat hur vi ska sköta och hantera våra träningar och vad vi ska göra på våra träningar. Vi har på detta sätt lyckats serva våra medlemmar med säkra och bra träningar. Våra ledare har på ett förtjänstfullt sätt gjort detta möjligt. Vi vill också få en bättre och tydligare sätt att kommunicera med våra medlemmar så vi har jobbat mycket med att utveckla vår nya hemsida.

Vi i styrelsen hoppas att vi tillsammans med alla övriga medlemmar ska hjälpas åt att skapa framtiden för Spårvägen CF. Det är vi som tillsammans utvecklar Spårvägen CF. Det gäller för oss alla att engagera oss för att kunna skapa nya verksamheter och en bas för Spårvägen CF att tryggt vila mot. Alla insatser är viktiga. Vår uppmaning är att gå med i arbetsgrupper och/eller genom egna initiativ skapa en och attraktiv klubb med god klubbkänsla.



Huddinge 2024-01-21

Thomas Hugosson
Ordförande

Thomas Söderström
Vice ordförande

Roger Johansson
Kassör

Jörgen Andersson
Ledamot

Robert Molinder
Ledamot &
klädansvarig

Christoffer Lindström
Ledamot

Anders Helsing
Ledamot

Märta Ransjö Zander
Ledamot