

# Motion till årsmöte Väsby SS Triathlon 2020-03-07

## ***Inför organiserad cykelträning för ungdom och vuxen, inomhus och utomhus***

### **Bakgrund:**

Som nybörjare har jag upplevt att triathlon är en fantastiskt rolig och samtidigt komplex sport att komma in i. För att upprätthålla intresse tror jag det är viktigt att få medlemmar komfortabla i de tre grenarna och köra några tävlingar. Min erfarenhet från barnens idrott är att det gäller även dem, känna sig komfortabel med sporten och vara med och tävla.

Klubben erbjuder idag mycket bra möjlighet till simträning, löpning en gång i veckan, men saknar organiserad cykling.

Cykling tar tid och träningen blir roligare, säkrare och mer effektiv om man cyklar i grupp där man kan bli utmanad med högre tempo. Ligga på rulle om man blir trött, etc.

På vinterhalvåret är man hänvisad till ensamcykling på egen trainer vilket medför flera nackdelar, speciellt för nybörjare och ungdomar, exempelvis:

- \* Trainer är dyrt och inte det första man köper som, ny eller ungdom
- \* Träningsdisciplin är ofta inte lika etablerad bland nybörjare och ungdomar, att köra i grupp på bestämda tider gör att träningen blir av.

### **Två förslag:**

#### **1. Inför schemalagd spinning en gång per vecka under vinterhalvåret**

Förslaget är att klubben står för egen instruktör och kör ett pass i hurd spinningssal en gång i veckan 1,5 till 2 timmar långt pass där man kan avvika om man inte vill/orkar köra hela passet.

Målgrupp är både ungdom och vuxen där vi kan dela in oss i grupper i salen om vi vill. En positiv aspekt är att gammal och ung kan köra på lika villkor, svettas tillsammans och få ett bra pass oavsett nivå. Med wattcykel får man även ett tydligt bevis på sin kapacitet med jämförbarhet över tid. Kan kompletteras med teoretisk föreläsning och träningslära, effekt, puls, träningsupplägg, etc. Ett område där flera medlemmar har hög kompetens och kan lära de mindre erfarna.

En annan aspekt speciellt för ungdom är att inomhuscykling är säker och enkel.

**Kostnad**, 1000 -2000kr per pass för två timmar. Jag har kollat med flera gym och de två som är mest intressanta är Friskis Väsby som byter till wattcyklar i sommar, pris 500kr / timme och Vilundabadet (har standardcyklar) pris 1.200 kr för två timmar. Avgörande för att få ekonomi i spinningen är att många vill delta. Här kan olika ekonomiska upplägg diskuteras, från att klubben står för hela kostnaden till att medlemmen står för hela kostnaden. Förslagsvis så bidrar klubben med halva kostnaden under en första försöksperiod.

Förslaget kräver egen instruktör och där har en medlem Håkan Melinder anmält sig som intresserad.

## **2. Inför organiserat cykelpass på söndagar under sommarhalvåret**

Idag bjuds in till cykelrundor på helgerna vi Facebook-gruppen, vilket är mycket trevligt. För nybörjare kan det dock vara svårtillgängligt då man inte vet gruppens nivå (läs alla är snabbare än mig.... man vill inte sinka andra, etc). Ett organiserat pass med exempelvis två fartgrupper skulle göra cykling i grupp mer lättillgängligt. Säkerhet är ett annat område där cykling i grupp med en erfaren ledare ger en trygghet i hur man uppträder på vägen, tecken, etc.

**Kostnad**, ingen utöver att det krävs engagerade ledare som ansvarar för passen.

Jag erbjuder mig att bistå med administrativt arbete för att få till förslag 1 och 2 ovan, kontakter med gym, ev hantering av betalning / ekonomi, organisering av ledare för båda förslagen, schemaläggning, kallelser, närvarorapportering, etc.

Sollentuna 2020-03-03

Andreas Hjalmarsson