

Ledarmöte cykelträning

20230404

20.00-21.30

Online

Möte sammankallat av:	Mats Hedström	Typ av möte:	Planeringsmöte
Assistent:	Ange mötesassistent här	Sekreterare:	Jörgen
Tidshållare:	Ange mötets tidshållare här		
Deltagare:	Mats H, Börje J, Christine H, Jörgen S, Ellen S, Henrik B, Karin W, Mikael S, Patrik E, Magnus, Hanna W, Åke G, Andreas E, Anders A, Ellinor B, Patrik K, jon Rackner		
Läs:			
Ta med:	Sunt förnuft		

Minuter

Dagordningspunkt: Föregående säsong **Presentatör:** -

Diskussion:

Bra/dåligt/förbättring

Grön

Bra

- Uppslutning verksamma och ledare
- verksamhet hela sommaren
- bra stöd
- Bra träningar

Dåligt

- Svårt med varierande nivå inom grupp olika färdighet kan bli splitt av grupp vilket kräver mer ledare.
- Förbättring
- Högre fokus på upplägg polariserat, distans, teknik etc.

Röd –

Bra

- Homogenare grupp tekniskt kapacitetsmässigt.
- Dåligt
- Inte så stor grupp.
- Mindre bra/utmaning överlapp mellan grön och efter rött. Dvs ha rätt nivå på gruppen när någon kommer "upp" i röd.
- Svårt att som ledare bemöta spannet.
- Vi behöver mer tjejer i röd. Hur får vi fler unga damer till gruppen.
- Ledarrekytering till gruppen kan bli aktuellt. Ledarna börjar "växa" ur.

Förbättring

- Att jobba med kan föräldrakontakten smörja verksamheten på ett positivt sätt. Dvs få hjälp med att motivera de unga hemifrån.
- Historiskt var det en ambition med röd att vara en inkörsport till tävling. En spännvidd bland aktiva gör detta svårt. Och kan vara ett utvecklingsområde. Något som även bäddar för att lyfta till motionsgruppen.
- Flaggat för mer behov av ledarstöttnig

Tjej –

Bra

- Positiv respons från de som var med
- Delat upp gruppen för att bemöta utmaningar på olika nivåer.
- Bra med många ledare.

- Mål att nå ut till bredd/nybörjare.

- Fikaavslutning

Dåligt

- Stor spridning i gruppen

- Motionsgrupp och tjejgrupp kan vara konflikt tidsmässigt. Lämpligt att förlägga olika tider ev. för att sporra fler att vara med vid olika tillfällen och träna mer.

Förbättring

- Alternativ dag? Som inte krockar med motion

- Kan fungera som inkörsport till andra grupper.

Motion

Bra:

- 4 ledare ger variation på passen.

- Upplägget med slingor uppskattas och håller ihop gruppen på ett naturligt sätt.

- Det har alltid funnits minst en ledare på plats, oftast flera.

- Gemensamma excel-arket ger enkel och överskådlig planering.

- Messenger-gruppen ger snabb och enkel kommunikation mellan ledarna.

- Många deltagare på passen.

- Distanspasset runt Hertsöträsket var (troligen) uppskattat.

Dåligt:

- Samlingsplatsen vid starten på Hundspåret är för trång. Risk för olyckor med passerande bilar och cyklister.

- Information om träningar på FB blev rörig när antalet träningsgrupper och träningar ökade.

Förbättringar:

- Flytta tillbaka samlingsplatsen till stadion på Ormberget.

- Lägg information om träningar på Laget.se.

- Vi lägger in några distanspass med olika fartgrupper. Kräver dock att flera ledare är med på passet.

Ledare 2023:

- Börje, Åke, Anders, Patrik och Fredrik (backup vid behov). Till nästa år finns 4+1 ledare.

Snabb –

Bra

- ledarkompetens och variation

- Tillgång på ledare.

Dåligt

- Färre deltagare

- För få träningar

- Dålig planering och framförhållning

- Svårt att hitta tempo på transporter

- Tidsoptimism

Förbättringsförslag

- bygga ett upplägg kring MTB – för de som satsar på MTB för tävling. 2 enklare(XC/XCM) och 1 svårare pass (XC/XCO).

- Messengergrupp som kallar och informerar för ytterligare pass(gärna självorganiserade)

- Träningshelg (uppstartsläger mitten maj (4 pass helg)) ska planeras in.

- Middagssamkväm planeras i maj.

- Träningsupplägg fram till sommaren ska tas fram.

- Fördelning ansvar bland ledare kan varieras över säsong

- Övergång mellan grupper. Mål är att eg. röd/motion ska kunna prova på att göra det. Eg. genom ett gemensamt pass en gång i månaden för att man ska kunna få prova på. eg. med en slinga. Som inte sprider gruppen. Frågan är hur vi genomför och lockar till en sådan samövning. Det viktiga är kanske att bjuda in till övningen och inte göra det tvingande utan göra övergången smidig.

- Skillnader i fart bland deltagare kan hanteras med sk. grindvakt

- Generellt upplägg Oftast lugn fart på måndagarnas turdel, med hög fart på intervaller

Varvbana på tisdag/onsdag, samt torsdagar

- Möte inför säsongen med genomgång av tankar, upplägg, kompletterande pass, tävlingar etc. (föreläsning) ska hållas.

LVG –

Bra

- Fler ledare, större variation
- Testade mer olika grejjer.

Dåligt

- Antalet utövare minskar.
- Upplevs som stor tröskel/insteget

Förbättring

- LVG får fortsätta med instegsverksamheten för att locka fler. Dvs Alla ska med och kortare distanspass. Vi är lite svåra att hitta på(synas). Ungdomsverksamhet är svår men kan ev bli aktuell på sikt.

Övrigt

Dagordningspunkt: Kommande säsong

Presentatör: -

Diskussion:

Träningsgrupper –

Grön delas in i fler grupper för att överbrygga teknikgap– Röd interface? kan vara en fråga för förändring för att överbrygga gapet?

Ledartillgång i grupperna – Grupperna är grundbelagda. Röd förutspår ett problem. Och behöver fler på sikt. Grön kan ha samma problem på sikt. Föryngring behövs. (Anders B? kandidat?)

Tider för grupper

Tidigare mån/tors 18.00. samma tider.

LVG Tis intervaller, ons Alla ska med, intermittent distans.

Startdatum för grupper – beror på upptork i terräng. Alla MTB grupper 25/5 prel. LVG Startar ev tidigare.

Samordningsbehov –samling på stadion.

Övriga träningsarr.

Tidiga vårpass – eg MTB på väg och gata? Bjud in brett. Respektive grupp annonserar och lägger ut.

Träningsläger – snabb/motion/Röd vilja finns. Separat möte planerar. Mikael S och Magnus S sammankallar.

Spontanträningar – Messengergrupper/ Facebook används gruppvis. Uppmuntras.

Hemmasakonceptet – Börje initierar och leder.

Tävlingssäsong 2023 – vi försöker trappa upp verksamheten.

Årets första tävling genomfört. Vinter fatbike

MTB - GP lopp. Kort på asfalt, MTB på rullskidbanan. Ev i samband med invigning

LVG Tempolopp slutet av Maj.

Antal träningstävlingar MTB Norrcup, varvbana under en timme. Kort annonsering.

MTB tävling – KM för alla åldrar som passar fler deltagare. Dvs inte supertrail upplägget.

Supertrail, svårare XCO tävling.

Samordning inför bortatävlingar. Kan finnas samordningsbehov mellan grupper. Ledare koordinerar.

Push för Sarisäälkä – 3 dagars, snabba gruppen tänker sig vara där med så många som möjligt. Slutet på Aug.

Förslag på lösning av registerutdrag

Enl Pers förslag beslutas. Ledares utdrag visas upp för andra ledare för attest.

Ansv enl nedan

Mottion – Börje

Snabb – Henrik

Grön – Jon R

Röd - Magnus

LVG – Andreas E.

Tjejgrupp – Ellen S.

Info om Laget.se (Ellen S.)

Återkommande info ska läggas ut på Laget.se.

Alla ledare får adminbehörighet i kalender etc.

Grön får fortsätta korsrapportera LOK mellan varandra

Nya deltagare registreras av ledare

Övrigt

Om man vill göra trevligheter med grupp så finns det pengar i föreningen att hämta.

Mikael S. tar fram en utläggsblankett. Kvitton bifogas.