



Verksamhetsberättelse 2022

Järfälla CK

Årsmötet hålls den 6 februari 2023 och styrelsen har haft flertalet möten under 2022.

Antalet medlemmar har ökat under året till 248 registrerade (226 st 2021). Se bilaga 1 för ålders- och könsfördelning bland medlemmarna.

Ungdomsträningen har fortsatt att växa. En ungdomssektion startades under hösten, där en ledningsgrupp i form av Alexander Grindberg, Marie Malmström och Anna Rudberg tillsattes.

Vi anordnade likt tidigare år många teknik- och intervallbaserade träningar samt längre skogsturer under sommarhalvåret. En träningsgrupp för vuxna och äldre ungdomar startades. Gruppen fick ett skraddarsytt träningsprogram och en föreläsning från Aktivitus.

Tävlingssäsongen var bra med många ungdomar och vuxna som var runt i stockholm och sverige och tävlade.

Keps Cup, Upplandscupen, SWE Cup XCO, SWE Cup CX, Cykelvasan och inte minst MTB SM.

MTB SM som vi i JCK, tillsammans med MTB Täby, med största bravur anordnade vid Bruket.

Samtidigt arrangerade vi Järfälla XCO för de klasser som inte har SM-status.

Tävlingarna blev mycket uppskattade och vi fick ett bra ekonomiskt resultat.

“En förbannat rolig bana” - Vinnaren SM 2022

Även en Keps Cup arrangerade vi 23 April. Enklare format men lika kul.

Mountainbikebanan vid Bruket förfinades inför SM, och höll sig väl genom tävlingarna,

Banan har cyklats 13881 gånger (Bruket MTB Blå SS 3) på Strava av 1118 personer.

Vi blev ett stort gäng som reste till Högbo Bruk i maj. Vi fick komplettera vandrarhemmet med att även hyra Finnhallstugorna för att alla skulle få plats.

Järfälla, 14 januari 2023

Styrelsen JCK



Verksamhetsplan 2023

Inför detta år har vi återigen en bred palett av aktiviteter planerade.

Vi satsar vidare på barn- och ungdomsträningen detta år. Vi sänker träningsavgiften för barn och ungdomar efter att Järfälla kommun tagit bort fritidschecken. Vi vill inte att träningsavgiften skall vara ett hinder för barnen och ungdomar skall kunna vara med.

Vi satsar mer på att få ut ungdomarna på tävlingar runt om i Sverige och på träningsläger. Den nybildade ungdomssektionen ger mer resurser och energi i planering och genomförandet av detta.

Den tävlingsinriktade träningen på tisdagar fortsätter med professionellt träningsprogram, fystester och föreläsningar.

Alla som tävlar för klubben (även ungdomar) enligt uppställda normer på hemsidan får ersättning för anmälningsavgifter och licens, även de som inte är med i den betalande tävlingsgruppen.

Den motionsinriktade gruppen på torsdagar fortsätter att cykla de finaste stigarna i grannskapet. Alla är välkomna på alla våra träningar.

Ledarna kommer att gå en första hjälpen och HLR-kurs under våren innan säsongen drar igång.

Dagsturen till Falun för att prova på och träna i Velodromen omplaneras till detta år. Det kräver inga förkunskaper eller egen utrustning och passar de allra flesta nivåer från yngre ungdomar och uppåt.

Gemensamt för både stora och små blir det en cykelresa till Högbo och deras familjevänliga MTB-arena 12-14 maj. Vandrarhemmet vi bodde på 2021 och 2022 är bokad igen för årets cykelresa.

Även gemensamma utflykter till Sigtuna, Trosa etc finns i planen.

Vi planerar att arrangera en Keps Cup på vårkanten. Även Järfälla XCO är tilltänkt. På årsmötet skall diskuteras på vilken nivå vi lägger ribban för årets Järfälla XCO.

Vi använder vår bana vid bruket som tävlingsbana. Underhåll och vissa justeringar är planerade på banan och ett antal arbetsdagar kommer att ske under året.

Järfälla, 03 jan 2023

Styrelsen JCK

Bilaga 1.

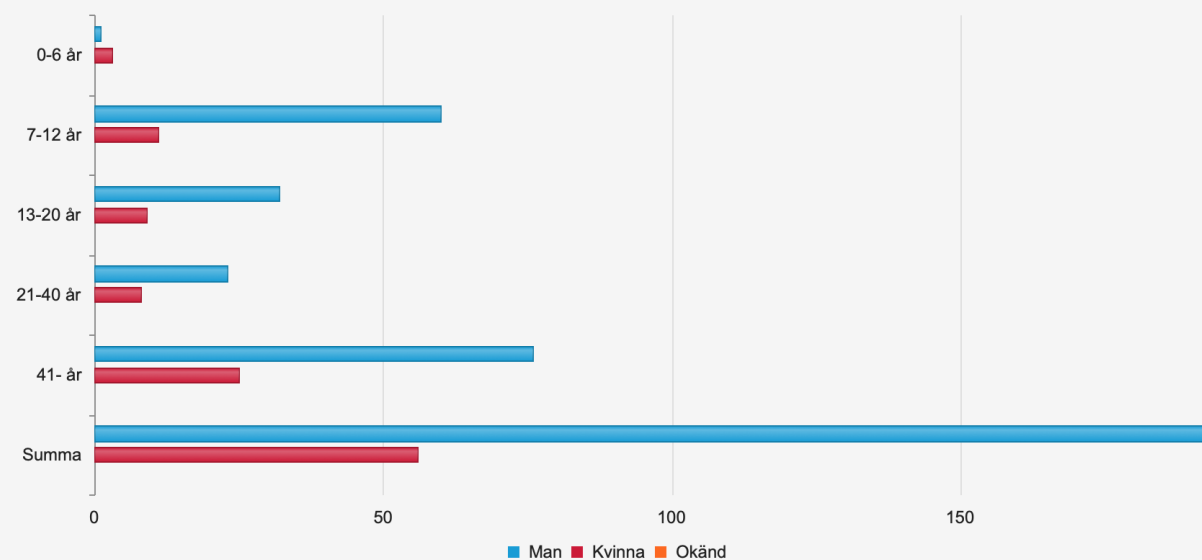


Medlemsstatistik

Åldersfördelning för medlemmar med aktiv i idrott

Medellålder 30 år

Könsfördelning Män 77% Kvinnor 23%



	0-6 år	7-12 år	13-20 år	21-40 år	41- år	Summa
Man	1	60	32	23	76	192
Kvinna	3	11	9	8	25	56
Okänd	0	0	0	0	0	0

Medlemmar 2022 (2021): 248 (226) varav betalande 229 (184) och ej betalat 19 (36).
Kvinnor 23% (21%), män 77% (79%).