



## Verksamhetsberättelse 2023

### Järfälla CK

Årsmötet hålls den 5 februari 2024 och styrelsen har haft flertalet möten under 2023.

Antalet medlemmar var vid årsskiftet 215 registrerade (248 st 22/23). Se bilaga 1 för ålders- och könsfördelning bland medlemmarna.

Verksamheten i ungdomssektionen är fortsatt mycket aktiv och träningsgrupperna är välfyllda. Ett uppstartsläger i Falun anordnades och blev mycket uppskattat deltagarna.

Vi fyllde även i år både vandrarhemmet och Finnhallstugorna när vi reste till Högbo Bruk i maj.

Vi anordnade likt tidigare år många teknik- och intervallbaserade träningar samt längre skogsturer under sommarhalvåret. Träningsgruppen för vuxna och äldre ungdomar fortsatte och fick ett nytt skraddarsytt träningsprogram och föreläsning från Aktivitus.

Tävlingssäsongen var bra med många ungdomar och vuxna som var runt i Stockholm och Sverige och tävlade. Bl.a. Keps Cup, Upplandscupen, Långloppscupen, SWE Cup XCO, SWE Cup CX och MTB SM. Vi fick även ett fint brons i en gren som vi inte tävlar i så ofta i klubben, Tempo-SM på landsväg för F10-12.

Vi arrangerade Järfälla XCO som nationell tävling. Ett mindre arrangemang än förra årets SM, men fint arrangerad och bra tävlingar. Deltagarantalet blev tyvärr lågt vilket ledde till ett dåligt ekonomiskt resultat.

Även en Keps Cup arrangerade vi 25 mars och en deltävling i Mälarcrossen i CX den 1 oktober.

Mountainbikebanan vid Bruket har numera cyklats 15726 gånger (Bruket MTB Blå SS 3) på Strava av 1118 personer.

Klubben har erbjudit sig att officiellt ta hand om förvaltningen av slope style-området i Bruket. I samband med det har vi på kommunens direktiv skickat in en ansökan om dispens att få ha hoppen/landningarna i naturreservatet, vilket saknats hittills.

*Järfälla, 21 januari 2024*

*Styrelsen JCK*



## Verksamhetsplan 2024

Inför detta år har vi återigen många aktiviteter planerade.  
Vi satsar fortsatt på barn- och ungdomsträningen detta år.

Den tävlingsinriktade träningen fortsätter med tränare och träningsprogram.  
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 har oviss framtid då det är brist på ledare/deltagare.

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.

Uppstartsläger för ungdomar kör vi i år i södra Sverige. Detaljerna är inte bestämda ännu.  
Gemensamt för både stora och små blir det en cykelresa till Högbo och deras familjevänliga MTB-arena 9-12 maj. Det är Kristi himmelfärdshelgen, varför vi har bokat en dag extra detta år.  
Vandrarhemmet och stugorna vi bott på tidigare år är bokat igen för årets cykelresa.

Vi planerar att arrangera en Keps Cup på vårkanten och Järfälla XCO 17 augusti.  
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.

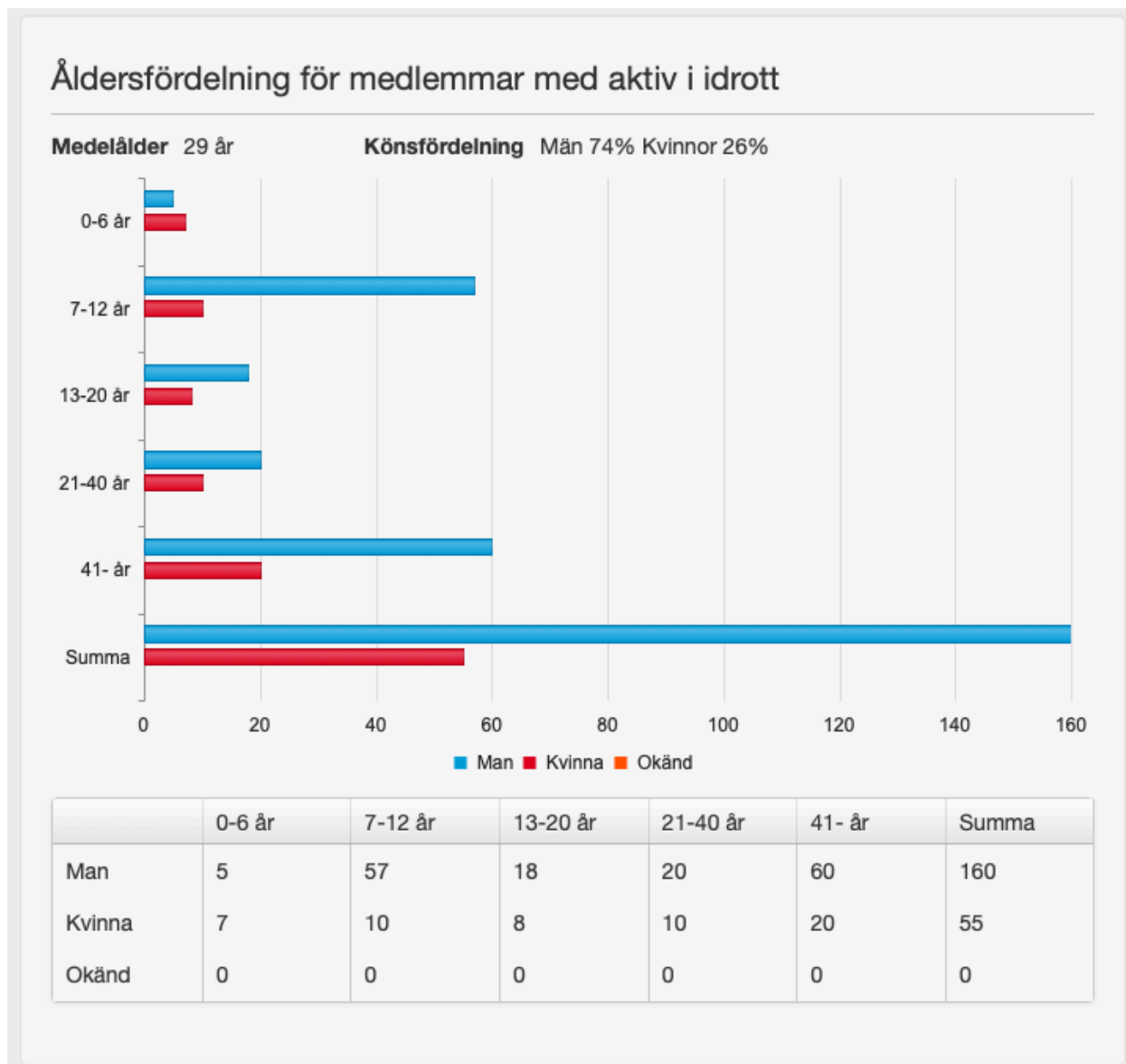
Arbetspass kommer i år att tilldelas alla som är med i träningsgrupp. Dessa är obligatoriska, men vid förhinder kan passen bytas mellan medlemmar. Det är respektive medlems ansvar att hitta ersättare om man inte kan närvara på sitt pass.

Vi har precis i början av året redan bytt system för medlemsregister och avgiftshantering till laget.nu

*Järfälla, 21 jan 2024*

*Styrelsen JCK*

Bilaga 1.  
Medlemsstatistik



Medlemmar 2023 (2022): 215 (248) varav betalande 215 (229) och ej betalat 0 (19).  
Kvinnor 26% (23%), män 74% (77%). Medelålder 29 år (30 år).