

Varde d. 24-01-2016

Ansøgning fra Varde Cykelklub (VCK) om tilskud fra Eliteidrætspuljen i Varde Kommune.

VCK er bekendt med Varde Kommunes regler for tilskud fra Eliteidrætspuljen, og søger ud fra disse.

I 2009 igangsatte VCK eliteprojektet "DM kandidaterne".

Det gjorde man for at opstarte et egentligt elitehold for klubbens mountainbikeryttere i alderen 15 år (U17) og opefter.

Denne trup skulle således træne målrettet mod at skabe gode resultater ved DM på hjemmebane i 2010 i Blåbjerg Plantage.

Hidtil havde klubbens bedste ryttere (licensryttere) trænet mere sporadisk og uden en decideret træningsskabelon og planlægning af sæsonen.

I mellemtiden er der sket rigtig meget i VCK og i særdeleshed i klubbens mountainbikeafdeling.

Denne afdeling er vokset enormt, og eliteprojektet "DM kandidaterne" er blevet til en fast bestanddel af klubben som "MTB Licens".

Ligesom VCK er blevet den førende klub, indenfor mountainbike, i den syd- og vestlige del af Danmark, og herved tiltrækker de bedste ryttere herfra til klubben.

Beskrivelse af "MTB Licens".

Holdet er for klubbens bedste dame- og herreryttere i flg. rækker og består af ca. 25 ryttere:

Ungdom: U17 og U19 (ryttere henholdsvis under 17 og 19 år).

Senior: A, B, C, H40/D40 (ryttere over 40 år) og H50 (ryttere over 50 år).

Holdets løbsplanlægning retter sig mod Dansk Cykle Unions (DCU) licensløb, hvor man skal tegne licens hos DCU for at deltage – heraf navnet "MTB Licens".

Der er ca. 15 licensløb i sæsonen, incl. DM i mountainbike. Til disse løb deltager landets bedste ryttere i samtlige klasser, der går fra U9 (ryttere under 9 år) til H50.

Holdet har fællest træning 4 gange ugentligt, hvor træningen foregår på kommunens MTB-ruter eller på ture til andre steder i landet. Derudover træner rytterne selv 1-2 gange + styrke- og stabilitetstræning. Hvilket for de flestes vedkomne giver en træningsuge på 12-15 timer.

Holdet træner efter en fast træningsskabelon/program, hvor den ugentlige træning er skematiseret meget præcist, mht., hvordan der skal trænes den pågældende dag.

Cheftræner for holdet er Jan J. Rasmussen der, ud over selv at være blandt landets bedste H40 ryttere, har mange års erfaring både som træner og med mountainbike generelt.

Holdet har tidligere haft Kim Petersen til at lave den teoretiske del af træningen, altså træningsskabeloner og programmer, samt sæson-planlægning, hvilket har givet rigtig gode resultater, og som klubben har været meget tilfreds med.

Kim er dog blevet landstræner for Cykelcross, og har ikke mulighed for at arbejde sammen med VCK længere.

Derfor har klubben søgt efter en ny person der, fra begyndelsen af 2016-sæsonen, kan udarbejde den overordnede træningsskabelon, lave sæsonplanlægning (hvilke løb skal prioriteres af hvilke ryttere), samt deltage i træningssamlinger og have løbende sparring med Jan J. Rasmussen om den daglige træning.

Efter 6 år med den samme træningsplanlægning var det også tiden at prøve noget nyt, for at få ny motivation, samt inspiration ind i truppen, så denne kunne rykke sig endnu et skridt i den rigtige retning.

En stor del af klubbens motivation for at finde den helt rigtige person lagde også i, at klubben i 2016-sæsonen råder over 5 meget stærke U19 ryttere, som med den rigtige træningssammensætning, samt sæsonprioritering helt sikkert har muligheder for at gøre sig gældende i toppen af U19-rækken, og medvidere tage medaljer ved DM i mountainbike.

Disse U19 ryttere er ligeledes en fast bestanddel af klubbens "Young Guns", der er et tilbud til klubbens ryttere fra 15-23 år.

VCK har lavet dette tiltag for at fastholde de unge ryttere i klubben, da alle erfaringer og undersøgelser peger på, at det netop er svært at fastholde medlemmer i den alder, som flg. af uddannelse mv.

Der laves både træningssamlinger og sociale tiltag for de unge mennesker, da kammeratskabet og glæden ved at komme i klubben er særdeles vigtigt for netop den aldersgruppe.

Cykling er en sport, der kræver en forholdsvis stor træningsmængde på eliteniveau, derfor er det vigtigt, at der er et godt sammenhold de unge ryttere i mellem, samt selvfølgelig også mellem alle ryttere på "MTB Licens", generelt, på tværs af alder og niveau.

Netop sammenholdet er meget stort på holdet, og det er helt unikt, at ryttere på 17 år træner sammen med ryttere på 52 år, hvor begge parter drager stor nytte af hinanden.

Valget, som er erstatning for Kim Petersen, er faldet på Jacob Agger, der ud over selv at være tidligere eliterytter i A-rækken, også har en Kandidat i idræt, med specialisering indenfor idrætsfysiologien.

Jacob er desuden tilknyttet Vejle Idrætsefterskole som lærer på "Cykellinjen".

Ud over ovenstående vil Jacob Agger også have en løbende evaluering med "Young Guns" rytterne, samt de bedste af seniorrytterne.

Ud over de talentfulde U-ryttere råder klubben også over 3 stærke ryttere i Herre A-rækken og 2 ryttere i Dame A-rækken (landets eliterække), der alle har gode muligheder for top 10 placeringer eller bedre i årets løb.

Her en den ene af rytterne, Ketil Lehm Nordestgaard, der er førsteårs-senior, og i U15, U17 og U19 har været tilknyttet landsholdet.

Det skal det nævnes, at top 15 i A-rækken stort set alle er "semiprofessionelle", og således har helt optimale betingelser for træning mv.

Ligeledes har klubben nogle rigtig gode ryttere i "Masters" rækkerne, dvs. H40, D40 og H50, hvor der med rette kan forventes podieplaceringer ved licensløb, samt DM i mountainbike.

At VCK's elitearbejde er en succes, vidner de mange podiepladser i de seneste 6 sæsoner om, samt de 2 bronzemedaljer, som klubben fik i U19 Herre og H50, ved DM i Mountainbike 2015.

Ligeledes hentede 3 af vore mountainbike-licensryttere alle guldmedaljer ved det nyligt afholdte DM i Cykelcross 2016.

Her fik klubben således danmarksmestre i U13 Drenge, U19 Herre og H50.

En del af vore mountainbikeryttere mestrer også denne disciplin, og deltager i disse løb i vinterhalvåret.

Danmarksmesteren i U19 Herre, Christian Duus Storgaard, er efterfølgende blevet udtaget til VM i Cykelcross, der afholdes sidst i januar 2016.

Derudover deltager klubbens licensryttere også i et stort antal motionsløb landet over, og både i "volumen" og på podiepladserne fylder rytterne godt, hvilket giver både VCK, samt Varde generelt en masse positiv omtale rundt om i landet.

B&U Mountainbike Licens

Ligesom mountainbike er vokset nærmest eksplosivt for voksne mennesker, er antallet af børn, der kaster sig over sporten også vokset kraftigt.

Fra, at klubbens børnehold igennem mange år bestod af en fasttømret gruppe på ca. 10 "hardcore" børn, der kom til træning uanset vejr og vind, og som kørte licensløb, har vi nu en helt ny situation med næsten 40 medlemmer under 15 år, fordelt på både piger og drenge. For at tilgodese alle disse ryttere, der hver især er på forskellige niveauer, både færdighedsmæssigt og ambitionsmæssigt, har vi opdelt rytterne på 2 hold – "B&U MTB for Alle" og "B&U MTB Licens".

"B&U MTB Licens" består af ca. 10 ryttere i alderen 11-15 år (U13 og U15).

Det er både "indfødte" Vardebørn, men også en række børn fra omegnsbyerne, da de bedste børneryttere herfra naturligt søger mod VCK for at få større udfordringer, samt få deres ambitioner opfyldt.

Børnene deltager i de samme licensløb som de, i ovenstående beskrevne, ryttere.

Rytterne har et højt ambitionsniveau og elsker at køre mountainbike, og selvom det er en regnfuld og våd januar-aften, så møder folk op, og har det sjovt på cyklen.

Rytterne har klubtræning 3 gange ugentligt + selvtræning, og trænes af 6 forskellige trænere, der alle har stor erfaring som licensryttere, og med træning på holdet for "voksne" licensryttere.

Indtil nu har træningen været baseret på en "light version" af det træningsprogram, som de voksne ryttere kører efter, tilsat en masse leg og sjove øvelser i skoven.

For at træne børnene rigtigt ud fra alder, størrelse, køn, genetik og færdigheder har klubben besluttet at lave et samarbejde med Jacob Agger omkring B&U Licens også begyndende i 2016-sæsonen.

Dette, fordi vi finder det særdeles vigtigt, at børnene trænes rigtigt, da cykling er en meget fysisk betonet idrætsgren.

Ligeledes vil vi gerne have hjælp til at planlægge træningen ud fra løbskalenderen, så børnene trænes rigtigt op til uger med løb, og herved præsterer optimalt.

Derfor vil Jacob stå for den teoretiske del af træningen, med træningsprogrammer og skabeloner, samt evaluering med holdets trænere og deltagelse i træningssamlinger.

At VCK allerede er godt på vej i B&U arbejdet, vidner en masse podiepladser i de forgangne års licensløb om.

I 2015 blev det bl.a. til 3 guldmedaljer og 1 bronzemedalje ved DM i Mountainbike.

Med baggrund i ovenstående beskrivelse søger klubben hermed Eliteidrætspuljen i Varde Kommune om flg. beløb:

Tilskud til træningsplanlægning, skabeloner mv. til "MTB Licens"
fra Jacob Agger, Endura Consulting. **Kr. 30.000,00**

Tilskud til træningsplanlægning, skabeloner mv. til "B&U MTB Licens"
fra Jacob Agger, Endura Consulting. **Kr. 13.000,00**

Tilskud til div. træningssamlinger og ophold. **Kr. 10.000,00**

Egenbetaling for deltagelse på "MTB Licens" og "B&U Licens".
Hver rytter betaler kr. 300,00 foruden alm. klubkontingent,
35 x kr. 300,00 **Kr. 10.500,00**

I alt søges der Eliteidrætspuljen om flg. beløb **Kr. 42.500,00**

Vi håber, at Varde Kommune vil se positivt på vores ansøgning,
og ser frem til at høre fra jer!

På vegne af Varde Cykelklubs bestyrelse og MTB Udvalg

Henrik Schmidt