

Eliteidrætspuljen

Ansøgningskema for aktive hold og idrætsudøvere i Varde Kommune.

Ansøgningskemaet indsendes til Kultur og Fritid senest 15. januar 2019 på mail til bera@varde.dk

Faktuelle oplysninger:

Foreningens navn:	Varde Cykelklub		
Holdbetegnelse	VCK MTB Senior Licens og VCK MTB B&U Licens		
Ansvarlig ledelse	Navn	E-mailadresse	Telefon
Formand	Ole Tang	formand@vardecykelklub.dk	30 89 00 06
Eliteansvarlig	Ole Klemmensen, Formand MTB Udvalg	ole@klemmensen.dk	28 10 02 41
Træner	Henrik Schmidt, ansvarlig og træner for VCK MTB Licens	hsbramming@gmail.com	24 45 60 50

Hvilket projekt søges der støtte til?

Træningsprogram og træningsplanlægning for VCK MTB B&U Licens trup (indeholder ca. 12 ryttere), samt VCK MTB Senior Licens Trup (indeholder ca. 25 ryttere).
Både B&U og Senior truppen træner målrettet efter licensløb, arrangeret af Danmarks Cykle Union, DCU.

Licensløb er inddelt i aldersgrupper for B&U for både drenge og piger:
U9, U11, U13, U15, U17, U19.

For Senior inddeles som flg.:

I mellem 19 og 39 år, Dame B og Dame A (Elite), samt Herre C, Herre B og Herre A (Elite).
Fra 40 år, Dame 40, Herre 40, Dame 50, Herre 50, Herre 60, Herre 70.

(Klubben har en ekstern træner, der laver al programmering for årets 365 dage, Henrik Schmidt formidler træningen i det daglige)

Ligeledes søges der til træningslejre, hvor truppen kan samles, og øve specifikke færdigheder op til og i sæsonen.

Nogle af truppens ryttere kører også cyklocross på eliteniveau, og træner målrettet efter dette i 4-5 måneder om året. Her er der samme rækkeinddeling som MTB løb.

Hvilket beløb ansøges der om?

40.000 kr.

Sportslige spørgsmål:

Holdets eller udøvernes nuværende placering i forhold til den nationale elite eller elite på eget alderstrin?

På B&U niveau (U13-U17) har klubben 8-12 ryttere, der ligger i top 10 i deres aldersgruppe i Danmark.

I Herre U19 har klubben 2 ryttere, (1 i top 7 og 1 i top 15)

På Senior niveau har klubben 2 Herre ryttere, der ligger i top 10-15 i landets bedste række - Herre Eliterækken (Herre A).

2 Dame ryttere, der ligger i top 10 i Dame Eliterækken (Dame A).

6 ryttere, der ligger i top 15 i Herre B (landet næstbedste række)

6-8 ryttere i Herre H40 (+40 år), der ligger i top 15.

3-4 ryttere i Herre H50 (+50 år), der ligger i top 10.

Hidtidige bedste resultater for de udøvere eller det hold, der søges støtte til:

Resultater fordelt på B&U og Senior truppen i sæson 2018:

I alt 80 podiepladser ved DCU Licensløb (løb, hvortil der kræves licens, og som arrangeres af Danmarks Cykle Union, DCU).

4 ryttere rykkede op i Herre B, 4 ryttere i Herre Elite (Herre A) og 1 rytter i Dame Elite (Dame A), således, at klubben nu har hele 7 ryttere til start i Herre A og 3 i Dame A, når 2019-sæsonen starter.

Podiepladser DM XCO MTB:

U9: Jeppe Laumand Nielsen, 2. plads
U11: Bertil Laumand Døssing, 2. plads
U13P: Kamma Bergholt, 2. plads
U15P: Cille Frederiksen, 1. plads
U15P: Katrine Olsen, 2. plads
Herre C: Jacob Armose, 1. plads
Herre B: Thomas B. Dahl, 1. plads

Podiepladser DM XCM MTB (Marathon):

Herre C: Rasmus Bohnensach, 1. plads
U19 Dame: Emilia Braun, 1. plads
Dame B: Marianne Westergaard, 3. plads

Samlet podieplads i MTB Ligaen efter 5 afdelinger:

U11: Bertil Laumand Døssing, 3. plads
U13P: Kamma Bergholt, 2. plads
U15P: Katrine Olsen, 1. plads
U15P: Cille Frederiksen, 3. plads
Dame A: Camilla Knudsen, 2. plads
Herre H50: Lars Storgaard, 3. plads
(MTB Ligaen køres over 5 afdelinger rundt om i Danmark, og er det "nationale svar" på World Cuppen).

Klubben hele 5 ryttere udtaget til Ungdoms EM i MTB, august måned, i Pila, Italien.
EM er for U15 og U17 ryttere.

Janni Spangsberg blev Verdensmester i aldersgruppen, Kvinder 30-34 år, juni måned, på Fyn, i Cross Duatlon (MTB+Terrænløb+Svømning).

I december fik klubben Christian Storgaard udtaget til VM i CykleCross, i Herre U23, der afvikles i Bogense, februar måned, 2019.

Sportslige målsætninger for den kommende støtteperiode:

B&U,

fortsætte den gode sportslige udvikling, som vore B&U ryttere er inde i, herunder fortsat at præge rækkerne, både ved podieplaceringer, men også top ti placeringer (der er mellem 35-40 ryttere i flere af rækkerne!). Fortsætte med at få ryttere udtaget til Ungdoms EM, da dette giver rytterne en masse erfaring.

Senior,

oprykning af yderligere 2 ryttere til Herre A rækken, der indeholder omkring 40-50 ryttere.

Top 10-15 placeringer til vore Herre A ryttere.

Podieplaceringer til vore Dame A-ryttere.

Podieplaceringer til vore H-ryttere (H40 og H50).

Oprykninger af vore C ryttere til B rækken.

Podieplaceringer til vore C og B ryttere.

Sportslige målsætninger for de kommende 3 år:

Fortsætte den strukturerede træning, som startede i 2010, og som for alvor blev intensiveret i 2016 med yderligere strukturering af de to truppes træning.

Fortsætte med at integrere unge ryttere på klubbens seniorhold efter oprykning fra B&U og fastholde disse i elitemiljøet.

Det er et kendt problem i mange idrætsgrene, at et stort antal unge talenter stopper med deres sport, når de bliver 17-18 år!

VCK Elite har haft stor succes med at holde disse ryttere i elitetruppen, da der ligges stor vægt på kammeratskab og træningsmiljøet, således at cykelkammeraterne også er venner uden for cykling.

Dette skulle på sigt gerne udmønte sig i endnu flere MTB Liga sejre og Danske Mesterskaber.

Ugentligt antal træningspas for de udøvere eller det hold, der søges støtte til, herunder tidspunkter for disse:

Mandag: Selvstændig styrketræning

Tirsdag: Klubtræning fra kl. 17-19.

Onsdag: Selvstændig cykeltræning og styrketræning.

Torsdag: Klubtræning fra kl. 17-19.

Fredag: Selvstændig styrketræning eller fridag.

Lørdag: Klubtræning fra kl. 10-12.

Søndag: Klubtræning fra kl. 09-13.

Træningssted/steder:

Sporet i "Grusgraven", Sdr. Plantage – Sporet i "Militærskoven" - Sporet i Bordrup – Sporet i Blåbjerg, samt eksterne spor i bl.a. Silkeborg og Vejle, samt landevejsture.

Trænerens baggrund, herunder idrætsmæssig uddannelse:

Ikke nogen "teoretisk" uddannelse, men mange års erfaring som aktiv idrætsudøver inden for bl.a. løb, styrketræning og MTB.

Der spares jævnligt med klubbens træningsplanlægger, Jacob Agger, Endura Consulting.

Jacob er cand.scient. i idræt fra Århus Universitet med specialisering inden for idrætsfysiologien.

Trænersteam omkring hold eller udøvere:

Senior Licens: Henrik Schmidt

B&U Licens: 7 ryttere fra Senior Licens træner på skift B&U rytterne, hvilket fungerer helt optimalt, da de unge ryttere træner efter samme koncept som seniorerne, blot tilpasset deres alder og fysiske udviklingstrin.

Beskriv rammerne omkring klubbens konkurrencer/kampe. (konkurrence sted/kampbane, tilskuermuligheder, sponserernes eksponering, presse m.v.):

MTB og Cyklecross Licensløb foregår i skove og plantager, hvor lokale klubber har fået lov til at etablere spor, der kan cykles på, f.eks. "Grusgraven" i Sdr. Plantage.

Ruten er som oftest ca. 5-6 km, og cykles et vist antal omgange alt efter niveau og alder.

Det er forholdsvis let at komme til løb som tilskuer, da der ikke opkræves entre, og man har mulighed for at stille sig langs hele ruten, eller hvor ruten er mest seværdig.

Der laves ofte tiltag med en lille kaffe/forfrisknings-bar, der hvor ruten er mest spændende (kunne være "udsigtspunktet" i Grusgraven).

Som oftest kører B&U ryttere om lørdagen og seniorerne og søndagen ved MTB Liga arrangementer.

Nogle løb afholdes også som éndagsarrangementer, hvor både B&U og senior kører om søndagen.

Sponsorer eksponeres som oftest ved logoer på løbenes hjemmesider, plakater og lign.

Men i stor grad også med bannere og skilte, der opstilles langs ruten.

Pressen kan som oftest lave gode historier/billeder, der både MTB og CykleCross er meget aktion præget med krævende nedkørsler, hop osv.

Økonomiske spørgsmål:

Hvilke økonomiske midler har klubben afsat til det projekt, der søges støttet i projektperioden?

Ca. 80.000 kr.

Har klubben p.t. en økonomi, der kan bære en deltagelse på højeste niveau både pt. og fremadrettet? Hvis nej findes der da en plan for at opnå denne økonomi?

Ja, klubben har en god og bæredygtig økonomi, der er gearet til elitearbejdet.

Denne økonomi kommer bl.a. som følge af de mange MTB motionsløb, som klubben afholder.

Ved disse motionsløb yder klubbens licensryttere en stor del af arbejdet omkring organisering, samt opgaver på løbsdagen.

Dette fordi, at licensrytterne har stor erfaring med løb, men også for at bidrage til den omkostning, der er ved klubbens elitehold.

Organisatoriske spørgsmål:

Hvordan er klubben organiseret? F.eks. hvilke ledere, trænere, administration m.v. er der til at føre klubbens målsætninger ud i livet?

Bestyrelse: 7 mand + 2 suppleanter

MTB Udvalg: 8 mand

Senior træner: Henrik Schmidt

B&U trænere: 7 mand

Hvor skønnes det at klubben har mangler i forhold til det der kræves for at være på højeste nationale niveau? Herunder har klubben en plan for at nå dette niveau?

Et muligt punkt til forbedring kunne være, at der laves et samarbejde med en af Varde bys folkeskoler, samt med Varde Campus, så der kunne etableres deciderede eliteklasser med fokus på cykling.

Herved kunne der ligges morgentræning mv. ind i elevernes skoleskema, og eleverne ville på den måde få mere luft i hverdagen til endnu mere struktureret og målrettet træning.

Gode cykelryttere kunne på den måde også holdes eller tiltrækkes til Varde for at tage en gymnasial uddannelse.

Herved ville endnu flere ryttere forblive eller blive integreret i VCK's elitemiljø, hvilket ville give en flere gode resultater.

Har klubben et talentarbejde, der har sammenhæng med det projekt, der søges støtte til? Hvis nej har

Klubben en plan for et sådant talentarbejde?

Klubbens talentarbejde foregår netop på klubbens B&U Licenshold, der søges om tilskud til, samt videreførelse, når rytterne rykker op på seniorholdet.

Klubben ligger stor vægt på, at der er en "rød tråd" i den træning, der køres efter på B&U holdet og seniorholdet.

Intervallerne og træningen skal ligne hinanden, man afpasses til niveau og alder, således, at B&U hurtigt kan integreres på seniorholdet, når de er U17 og ældre.

Træningen forestås af erfarne ryttere fra seniortruppen, der kender til børnenes formåen og frem for alt træningsplanen på egen krop.

Der arbejdes med "den lange bane", hvor der sigtes efter at skabe en række gode seniorryttere.

I hverdagen betyder dette, at træningen for en 12-årig måske godt kunne tilrettelægges således, at rytteren ville blive den bedste i sin aldersgruppe på grund af megen træning.

Men, hvis rytteren så er brændt ud mentalt, og måske har ødelagt kroppen pga. overtræning, i for tidlig en alder, når denne er 17 år, så er alle de gode træningstimer og klubbens arbejde spildt på gulvet.

Dermed ikke sagt, at klubben ikke ønsker gode resultater for klubbens talenter, det skal blot drives på en fremtidssikret måde.

Når så den unge rytter rykker op på seniorholdet, og er U19 rytter og ældre, hvor der skal trænes mellem 15-20 timer, ugentligt, for at være med i toppen af dansk MTB, er klubben meget opmærksom på, at det er det gode træningsfællesskab i truppen, der skal være drivkraften i at ligge mange timer i sin sport for at opnå gode resultater.

Der er talrige eksempler på unge ryttere, der er brændt ud, fordi træningen foregår alene i rigtig mange timer. Her er fællesskabet og kammeratskabet en rigtig stor motivation.

Arbejder klubben ud fra en nedskrevet elitestrategi?

Ja, "Plan 2010" – se mere på klubben hjemmeside,

<http://www.vardecykelklub.dk/vck/plan-2010/>

Medieomtale:

Hvorledes er Varde Kommune helt konkret eksponeret i aviser, radio, TV m.v. – lokalt, regionalt eller landsdækkende – i forbindelse med eliteprojektet i den forløbne sæson (hvis I har modtaget støtte i 2017) – og hvilken omtale forventes for den kommende sæson, der søges til?

Varde nævnes, når ryttere er på podiet og på alle resultatlister, da klubbens ryttere altid stiller op under navnet "Varde Cykelklub".

Klubben sender løbsreferater ind til JV og Varde Ugeavis efter hvert licensløb.

Klubben arrangerer hvert år en afd. af MTB Ligaen, hvor 3-400 af landets bedste MTB ryttere kører løb i div. rækker. Disse benytter bl.a. kommunens mange overnatningsmuligheder – camping, hoteller mv.

Klubben arrangerer de fleste år et crossløb i Arnbjerg Parken, hvilket nyder stor anerkendelse for sine specielle omgivelser midt i Varde by.

Klubben har flere gange haft besøg af TV Syd til træninger og løb.

Klubben har 2 gange været involveret som arrangør af "TV2 på Tour", hvor klubbens eliteryttere har gjort sig bemærket både som medhjælpere og på podiet.

Underskrift på vegne af den ansøgende klub, dvs. klubformand eller en af bestyrelsen bemyndiget person (hvis ansøgningen fremsendes elektronisk er fulde navn nok her):

Navn: Henrik Schmidt

DATO: 20-01-2019

Retningslinier for udformning af ansøgning:

Dette ansøgningsskema har til formål at vurdere om foreningens ansøgning lever op til kriterierne for Eliteidrætspuljen.

Det er vigtigt for Kultur og Vækst og Udvalget for Kultur og Fritid, at ovenstående skema er så nøjagtigt udfyldt som muligt.

Hvis klubben har nogle nedskrevne målsætninger og en nedskrevet plan for talent- og elitearbejdet skal disse vedlægges denne ansøgning

Klubber, som søger om støtte til talentudvikling, skal enten være på eliteniveau eller have en plan for at komme derop. Disse ansøgninger vurderes derfor også ud fra ovennævnte punkter.