

Sportsleg rammeplan Flora Cykleklubb

Styringsdokument
Flora Cykleklubb

FLORACK

www.florack.no





Innhold

- Innleiing
- Målsetnad
- Verdigrunnlag
- Alle har eit ansvar for...
- Er du ein del av Flora CK forventar vi...
- Driftsføresetnader
- Ung i Flora CK
- Treningstilbodet



Innleiing

I høve etableringa av eit betra **aktivitetstilbod** retta mot barn og unge, samt interesse for større rekruttering, har styret i Flora CK oppretta ein sportsleg **rammeplan**. Rammeplanen er meint som eit **styringsdokument** som trekk retningslinjene for korleis arbeidet i klubben skal utøvast. Retningslinjene er tufta på felles forståing av klubbens verdisyn og føresetnader for drift.



Vi har som mål...

- ... å skape eit positivt og inkluderande miljø for aktive syklistar
- ... å skaper ein arena for **unge** som ønsker å utvikle seg som syklist
- ... å skape eit miljø fleire **damer** ønskjer vere del av
- ... å legge til rette for at aktive mosjonistar har eit sykkeltilbod
- ... å bidra til ei **bredt** aktivitetstilbod for alle i lokalmiljøet
- ... å kunne tilby eit sykkeltilbod med brei treningskompetanse
- ... å samhandle med andre klubbar for å auke aktiviteten i regionen



Verdigrunnlag

Godt og tilrettelagt treningsmiljø

- for unge, for satsande og for mosjonistar.

Godt sosialt miljø

- ansvar, respekt, disiplin, toleranse og moro – skaper trivsel.

Likeverdige behandling – ikkje lik behandling

- Vi er alle ulike og treng ulike behandling.



Alle har eit ansvar for...

...å skape eit **inkluderande** miljø

...å skape trivsel og bidra til at andre kjenner seg bra.

...å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel slikt at det er med på å legge til rette for eit treningsmiljø ein kan prestere i.

...å vere opptatt av haldningsskapande arbeid.

Sentrale omgrep for kvar enkelt syklist, leiar og trenar vil vere; ansvar, respekt, disiplin og toleranse.



Er du ein del av Flora CK forventar vi...

...at du bidreg til fellesskapet

...at du har innsats

...at du viser humør

...at du føl reglar og vedtekter i høve ritt

...at du alltid føl trafikkreglane om du syklar i trafikken

...at du opplever meistring

... at vi som klubb gjev deg eit godt tilbod, uavhengig av kjønn, alder eller ambisjonsnivå.



Driftsføresetnader

Flora CK er, og ønskjer å vere, ein klubb med **bredde** i medlemsmassen. Den største delen av medlemmane i klubben er mosjonistar, i tillegg har vi ein vaksande del med barn og unge. Kjønnssfordelinga viser eit klart overtal av menn, vi vil *aktivt* arbeide for å auke andelen kvinner i Flora CK. Å merke ei auke på talet interesserte unge som ønsker representere Flora CK, er ein gyllen moglegheit til å ta tak i **rekrutteringa**. Styret, og medlemmene i Flora CK, vil av den grunn vere klar på at dei unge har ein klar prioritering i klubben. Utgifter knytt til medlemsmassen som er vaksne mosjonistar – skal langt på veg vere sjølvfinansiert gjennom medlemskontigent og treningsavgifter. Dette for å sikre best mogleg tilrettelegging for barn og unge.



Ung i Flora CK

Som ung i Flora CK er du med i eit sunt og treningsvillig miljø. Her vil du få moglegheita til å vere del av ein stadig meir populær idrett. Vi vil legge til rette for at du kan få prøve deg utan at du treng kjøpe eigen sykkel eller anna utstyr. Vi kan tilby både trening i sal, løping og sykling, både inne og ute. Du vil på nokre treningar trene saman med berre andre unge, men du får og tilbod om å vere med på trening med medlemmer i ulik alder og på ulikt nivå. Alle har likevel det felles at dei trivast med å vere i fysisk aktivitet saman. Vi sikrar og tilpassa trening av høg kvalitet, til deg som møter på trening.



Er du aktiv rytter i Flora CK?

Om du vel å legge ned arbeid for å utvikle deg som syklist og er i alderen 13-23 år, vil Flora CK i så stor grad som mogleg legge til rette for utviklinga.

Vi vil då, gjennom sportsleg utval, tilby deg eit opplegg for sesongen når det gjeld trening og ritt. Om du følg opplegget – vil vi kunne tilby deg:

- Eit draktsett til å konkurrere i
- Stønad til deltaking på aktive ritt/ klubbens utvalde ritt.
- Det kan vere seg reising, startkontigent og overnatting i høve ritt.
- Utstyr til å utøve idretten. Har ein ikkje midlar til å anskaffe utstyr – har vi, så du kan låne. Vi vil og vere hjelpsame med å søke etter midlar slik at du kan få støtte til å utøve idretten.

Treningstilbud i Flora CK



Flora CK har eit breidt treningstilbod. Vi har og god kompetanse på å legge til rette for eigentrening/tilpassa treningsopplegg. For å vere med på spinning må du vere 12 år. Fredagstreninga er ei lavterskeltrening kor vi gjerne stiller heile familien(frå 6 og oppover).

Måndag	:	1730 – 1900 Spinning for unge
Måndag	:	1900 – 2030 Langløp (alle)
Tysdag	:	1730 – 1900 Spinning (alle)
Onsdag	:	Fri / Eigentrening / Styrketrening
Torsdag	:	1530 – 1700 Spinning for unge
Torsdag	:	1830 – 2000 Spinning (alle)
Fredag	:	1745 – 1915 Kort løp og basisstyrke(familie)
Søndag	:	1800 – 2000 Rolig spinning (alle)

** Spinningsalen er open for eigentrening 24 timer i døgnet heile året(eige reglement).*