



# PEDALTRYCKET

Medlemsblad för Södertälje Cykelklubb

Februari 2010

## Ordförande har ordet

Jag måste bara börja med att säga, tack!

Jag har varit med i den här klubben många år nu och varit ordförande större delen. Jag har sett framgångar, misstag, bragder inom alla delar, mindre bra saker har också förekommit men jag kan bara konstatera att detta år har varit ett av de bättre! Vi växer som klubb. Fler och fler ansluter sig till klubbarbetet bara för att man vill (ingen som tvingas). Jag har sett under hösten att den positiva "inputen" är väldigt hög just nu. Självklart kommer det här att variera hela tiden som en sinuskurva.

Jag är riktigt glad över att fler och fler medlemmar har förstått att input ger output.

*"Södertälje CK ska vara en klubb för alla. Motionsverksamheten ska växa. Vi ska ha elitlag i LVG både på dam och herr sidan. Vi ska vara en framstående klubb på Elitsidan inom MTB. Ungdomsdelen ska växa och ha kul."* Det här skrev jag 2008 och vi är nu väldigt nära och det tycker jag är jättespännande.

Jag ser framemot ett fantastiskt 2010!  
/Stefan Ek ordf. i Södertälje CK



## Ekonomi

Ekonomi i klubben har varit stabil under året där våra största intäkter har varit:

- Telge som huvudsponsor (ca 60 kkr)
- Ungdomsverksamheten, som gett oss bidrag från staten och Södertälje kommun (ca 49 kkr)
- Våra arrangemang Nationaldags-trampet, Kringelloppet och Sörmlands-trampet (nettovinst på ca 37 kkr)
- Medlemsavgifter (ca 26 kkr)

Vi beräknas göra en mindre förlust på helåret 2009 då styrelsen har beslutat att använda tidigare överskott på extra satsningar under 2009 bla på: 75-årsfesten, ett subventionerat ungdomsläger, uppfräschning av lokalen, nya testcyklar, inköp av extra klubbkläder och rekrytering av nya motionärsmedlemmar genom subventionerad gruppstart i Vätternrundan.

/Janne (Kassör)

## Ungdomssektionen

Nu står vi inför säsongen 2010 och vi som har varit ungdomsledare under 2009 tycker det har varit en givande säsong med många roliga träningar. Det har varit många barn/ungdomar framförallt på tisdagsträningarna, det är jätteroligt. När Cristoffer och Angelica började studera blev det lite svårt att få ihop ledare till alla, men det har ordnat sig med hjälp av föräldrar. Till kommande säsong hoppas vi på ytterligare hjälp.

Till 2010 har vi tre killar, som kommer att tävla i juniorklassen både på MTB och Landsväg, Sebastian Frodin, Ludwig Ek och Björn Fox, Björn är ny i klubben sen i somras. Han slog ner som en bomb när han ställde upp i LVG SM och vann efter en hård spurt. Grattis till SM guldets Björn!

Vi hoppas och tror att dessa tre unga herrar kan hjälpa varandra till framgångar och segrar framöver.

Anton Wiggberg har tävlat mycket under året och det med framgång. 2 individuella SM silver i MTB, totalseger och sex etappsegrar i Västgötacupen är mycket bra gjort. Grattis Anton!

Klubben tog även SM-silver i klassen pojkar 11-12 lagtempo

Nog om tävlingar, de flesta som kommer och tränar med oss gör det bara för att det är så kul att cykla! Det är helt okej tycker vi. Vi försöker att anpassa träningarna så att alla får ut något av dom. Vi ser fram emot nya utomhus-träningar i regn, lera och solsken!

Kjell Johansson, Ungdomsledare

## Motion

Nu, under vinterhalvåret kör vi inomhus träning på spinningscyklar. I vår fina i ordning gjorda lokal och hit är alla klubbmedlemmar välkomna. Efter träningspassen brukar det avslutas med gemensam avslappnings stund med fika.

Längre fram i vår, kommer vi att ha samordnade cykelträningar. Dessa kommer att anpassas efter var och ens förmåga.

Vi brukar ha 3 grupper långsam – medel – snabb. Dessa turer kommer igång i början av april. De är väl lämpade för den som vill anta utmaningen för Vätternrundans olika lopp, andra motionslopp, eller varför inte bara hänga med på våra motionsträningar för sitt eget välbefinnande.

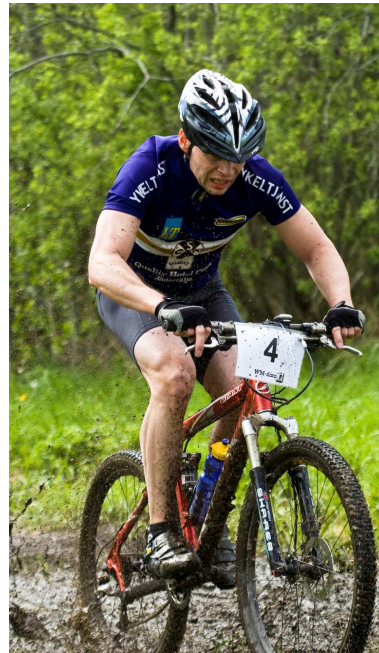
Vi kommer även att försöka planera in några rena utflyktsturer på cykel med ett trevligt fikaställe som mål och att alla åker i en och samlad grupp.

Det finns önskemål inom motionärerna att man ska försöka samordna och anmäla sig till olika tävlingar/motionslopp och visa upp våra fina klubbfärger, en kul utmaning att utföra om man känner sig sugen på det.

Vi planerar även i år att anordna två stycken egna motionslopp som kommer att utföras i juni och augusti.

Information angående träningstider och utflyktsturer kommer att finnas på vår hemsida. Titta gärna in på fliken diskutera där vi brukar skriva olika inlägg om träningar, tider mm.

Leffe & Bolle



## Kläder och profil

Snart är det dags att beställa kläder igen. Vi kommer kunna ta in beställningar av nya kläder på årsmötet samt vid någon helg i slutet av februari. Håll utkik på hemsidan för exakta tider!

Nytt för i år är att vi räkna med att kunna få lägre priser efter förhandling av nytt avtal. På hemsidan kan ni se vilket utbud som finns att tillgå. Det som finns kvar i lager hos klubben är i första hand stora storlekar och små barnstorlekar. Övriga storlekar beställer vi hem. Kvalitén är riktigt bra för priset ni betalar så se till att köpa kläder så att ni kan visa vilken klubb ni tillhör. Vi kommer även att ta upp beställningar på munkjackor och byxor. Andra profilkläder så som mössor, handskar och strumpor kommer att komma.

Vid alla förfrågningar och funderingar o ev. beställningar kontakta: Jonas Frodin 0733-442270.

Mvh Jonas

## ÅRSFEST 2010 - Lö den 20 mars 19:00

Efter årsmötet kommer vi i klubblokalen att ha den årliga fest som är till för alla klubbmedlemmar och deras respektive. Unga som gamla, barn som motionärer är hjärtligt välkomna. Det kommer att vara lekar och andra trevligheter under kvällen.

Chili con carne och tillbehör kommer att serveras som mat. Om någon är vegetarian vill vi veta det vid anmälan. Dryck både med och utan alkohol kommer att finnas till självkostnadspris.

Vi har en festkommitté men om du gärna vill vara med och hjälpa till så kontakta Åsa Andersson 076 1860420.

Det kommer mer info på hemsidan inom kort. Pris för vuxen blir 100 kr och för barn 10-17 år 50 kr. För yngre förmågor är det gratis.

Det att vara föränmälan så att vi vet hur mycket mat som kommer att behövas.

**Anmäl dig genom att sätta in avgiften på SCK:s bg 5661-1205 senast den 10 mars 2010.** Ange alla deltagares namn på inbetalningen.

## Våra sponsorer

Ekonomi i en idrottsförening idag hänger i avgörande grad på företag som är villiga att skjuta till pengar till föreningens aktiviteter. SCK har nyligen avslutat en förhandling med en av Södertäljes största och mest idrottsengagerade företag: TELGE. Vi är överens att TELGE kommer att vara vår främsta sponsor under 2010 och 2011. Vi kommer att ställa upp på en rad aktiviteter som TELGE förbereder. Inte bara därför att vi får betalt, men därför att vi gör det för Södertälje och för vår förening.

Under säsongen 2010 har vi ambitiösa planer på att organisera cykeltävlingar, som kommer att ge efterklang i Cykelsverige. Vi skall vara stolta över att andra cyklister vill komma till vår stad och tävla på våra vägar och i våra skogar. Vi har en fantastisk chans att stärka vår ekonomi ytterligare genom att knyta fler Södertälje företag till vår förening och våra tävlingar. Låt oss ta den chansen och jobba aktivt med flerföretag som vill visa upp sig under våra evenemang. Känner du att du vill ingå i en sponsorgrupp som bygger goda relationer mellan föreningen och Södertälje näringsliv, hör av dig till:

Robert Dahlberg 0709 62 62 48 eller [robban.dahlberg@bredband.net](mailto:robban.dahlberg@bredband.net)

Vi ses! Robban Dahlberg, Mediaansvarig

## Tävling/Veteran

2009 Fick vi många fina segrar av Tulli och Uffe, bl a SM-guld, tack. Hoppas att 2010 blir lika framgångsrikt.

Säsongen 2010 ser vi alla fram emot och vilket år det kan bli. Flera verkar sugna på att tävla i veteran- och damklasser. Vi kanske även får se några i sportklass i våra färger under året. Det är trevligt att höra att många vill vara med och visa upp klubbens färger och sprida Södertälje CK:s namn runt om i cykel Sverige.

Just nu tittar vi på vilka träningar vi ska ha under året. Vi tänker hålla kvar tisdagar och torsdagar som träningsdagar, där fart / styrka / explosivitet kommer vara huvuddelen av träningarna. Det är på förslag att vi inom klubben ska genomföra poänglopp och tempolopp som träningsform. Poänglopp kommer i så fall bestå av spurter som ger poäng och även bergspris i form av poäng. Poängloppsidén är i utvecklingsstadiet, men om den blir verklighet kommer det bli en stående punkt en till två gånger i månaden. Vidare information kommer under våren.

Tempolopp som träningsform är på planeringsstadiet och är tänkt att vara ett alternativ till våra vanliga träningar. Miltempo är tanken så alla kan vara med.

Vi har pratat om vilka tävlingar vi ska försöka åka på och försökt plocka ut några tävlingar. Som vi i klubben vill att så många som möjligt åker på tillsammans. Det kommer mer information framöver på hemsidan och i lokalen om vilka tävlingar det gäller. Även annan information om tävlingar och våra träningar kommer komma upp på hemsidan under året.

Under 2010 kommer klubben anordna tre tävlingar, Södertäljeloppet (Tempo och Linje), och Kringelloppet. Vart Södertäljeloppet kommer gå är inte fastställt, men det finns några alternativ. Under de här 3 tävlingsdagarna vill vi att ni alla ställer upp som funktionärer då vi kommer att behöva all hjälp vi kan få.

Det känns som klubben har fått ny glöd och gnista. Nu hoppas jag med flera kunna hålla den och kanske få se ett fyrverkeri ute på vägarna under året 2010.

Henke

## Medlemsavgifter

Stödmedlem	100 kr
	Pedaltryck
Aktiv medlem	500 kr
	Pedaltryck, medlemskort som ger rabatt hos Cykeltjänst, GS Training
Familjemedlem	1000 kr
	Aktivt medlemskap för samtliga i familjen.
Hedersmedlem	0 kr
	Alla förmåner

Medlemsavgiften ska betalas in före årsmötet på SCK:s bankgiro 5661-1205. Ange namnen på samtliga medlemmar som ska ingå.

Passa på att teckna familjemedlemskap så kan hela din familj vara med på t ex våra spinningpass under vintern.

## Kallelse Årsmöte 20 mars kl 17:00

Lördag den 20 mars är det dags igen för SCK:s årsmöte. Denna gång hålls mötet i klubblokalen. Mötet börjar kl 17:00.

Dagordningen för årsmötet:

1. Mötets öppnande
2. Mötet behörigt utlyst
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av justeringsman tillika rösträknare
5. Godkännande av dagordning
6. Styrelsens förslag
7. Uppläsning av verksamhetsberättelse
8. Uppläsning av balansräkning
9. Ansvarsfrihet för den avgående styrelsen

10. Val ordförande, styrelsemedlemmar, styrelsesuppleanger, revisor, revisorsuppleant samt valberedning

Efter årsmötet tar styrelsen tillfället i akt att informera om aktiviteterna under 2010:

- Regler för anmälningar
- Tävlingsprogrammet
- SCK arrangemang för 2010
- Tecknande av licenser

## Licensavgifter

Om du ska tävla är det bäst att betala in licensavgiften samtidigt som medlemsavgiften på klubbens bg 5661-1205. Det går också bra att betala kontant på årsmötet.

Klubben kommer inte att lösa licens innan betalning till klubben skett.

Ungdomar upp till 16år är gratis. Klubben står för den kostnaden.

Nybjörjare	gratis
Ungdom 11-12	gratis
Ungdom 13-14	gratis
Ungdom 15-16	gratis
Junior	400 kr
Elit, U23, Veteran	600 kr
Motion	250 kr

## Medlemsregister

Om du byter adress, telefonnummer eller har frågor om medlemskap i Södertälje CK kontakta Jolle Ijkema, [jolle.ijkema@telia.se](mailto:jolle.ijkema@telia.se) eller 08-55099153.

## Hemsida

De senaste nyheterna hittar du alltid på:

[www.sodertaljeck.com](http://www.sodertaljeck.com)