

Denne folder er lavet for, at du skal komme godt fra start i Varde Cykelklub, uanset om du er ny på cykel, eller garvet licensrytter.

Vi har i klubben et stort ønske om, at kunne rumme så mange aldersklasser og ryttertyper som muligt...

Der er eksempelvis ungdomsryttere fra vores nedre grænse på 9 år og ryttere der har rundet pensionsalderen. Vi har "rene" landevejsryttere, "rene" mountainbikeryttere og så alle dem der ikke kan lade være med at køre begge dele.

Vi har ryttere der kører cykelcross og licensryttere, der kæmper i mange forskellige klasser og aldersgrupper. Vi har både tynde og tykke ryttere, og ryttere der kører både om dagen og natten.

Derudover har vi en stor gruppe motionister, der igen er delt op efter tempo, og en stadig større gruppe børne- og ungdomsryttere, der med kyndig træning på både landevej og i skoven, bare bliver bedre og bedre.

Det vigtigste er blot at du føler dig tilpas i klubben og synes at det er sjovt at cykle.

Så velkommen i klubben, uanset hvem du er...



Vi har et lavt kontingent i klubben for at gøre adgangen til klubben så billigt som muligt. Det kan vi gøre i kraft af vores gode sponsorer, der støtter os og vores arrangementer. Varde Cykelklub får man meget for pengene...

Kontingent, Senior.... Kr. 325,- (o 18 år)

Kontingent, B/U.....Kr. 200,-

Introdage:

Vi har introdage, hvor du som nyt medlem, kan høre om vores træning og mange andre ting, der er godt at vide. Disse dage er du selv med til at forme, da det er dig det drejer sig om.

Træning, landevej:

Der køres fra klubhuset på Stausvej 1, Varde, hver tirsdag og torsdag klokken 18.30 i sommerhalvåret, og typisk om søndagen klokken 10.00 hele året rundt, eller efter aftale.

Vi har træning i forskellige klasser på landevej:

A. Elitegruppen er tilknyttet uddannet træner. Primært konkurrence niveau. Kører typisk intervaltræning, eller tempotræning. Kører længere træningspas og starter derfor kl 17.30. Der er næste altid ledsagervogn med.

B. Gruppen for de veltrænede motionister tilknyttet en holdkaptajn ordning. Kører typisk tempotræning med forskellige spurter undervejs. Man holder sammen i feltet og alle kommer med hjem.

C. Denne gruppe består fortrinsvis af motionister der ikke vil "ræse" afsted. Kører typisk tempotræning med få spurter undervejs. Gruppen kan opdeles efter niveau og behov. Er tilknyttet en holdkaptajn ordning. Man holder sammen i feltet og alle kommer med hjem.

Børne-og ungdomstræning foregår tidligere på dagen: Tirsdag Kl. 16.00 - 17.30 og Torsdag 16.45-18.15

Træning, MTB:

Mtb-træning foregår efter aftale. Tilmed dig mail og sms-lister på www.vardecykelklub.dk. Så modtager du info om træningen. Forhør dig i klubben og de etablerede ryttere hjælper dig på vej. Der er også ungdomstræning for MTB rytterne. Tirsdag kl. 15.15 - 17.15

Ruter:

Der køres på forskellige ruter i området omkring Varde. Ruterne er af forskellig længde fra 27km til 65km, og turene planlægges før sæsonstart. Der kommer løbende nye ruter til og gode forslag modtages gerne.

"Holdkaptajn" der holder styr på at alle kommer med og at der sættes spurter ind på de rigtige steder.

Fælles tilmelding:

Der er et antal motionsløb med fælles tilmelding, så vi starter i samlet flok, og kan derfor køre med nogen vi kender, og kan følges med. I vores licensafdeling er der også fælles tilmelding.

Klubtøj og låncykler:

Vi har i klubben valgt at have vores eget klubtøj, der ikke er klistret til med sponsorer, så tøjet ikke bliver "forældet" efter 1-2 år. Klubben køber tøj ind og sælger non-profit til klubbens medlemmer og derfor til indkøbspris.

Der er mulighed for at låne en af klubbens Låncykler og derved prøve sporten af inden du farer ud og køber en cykel selv. Det er et fantastisk tilbud vi kan give nye medlemmer, da vi kan spare dem for dårlige investeringer.

Klubaftner:

Vi har haft store navne på besøg til foredrag, som Alex Pedersen og Brian Holm, hvor vi i afslappede omgivelser kunne lytte og stille spørgsmål. Der har også været foredrag om doping osv. , derudover er der mulighed for at bruge klublokalet til bl.a. spinning osv.

Licens:

Du har mulighed for at tegne Licens til DCU gennem Varde Cykleklub. Forhør i Eliteudvalget.

Vi håber, du er inspireret til at blive medlem i Varde Cykelklub og vi glæder os til at tage imod dig...

Find flere oplysninger på www.vardecykelklub.dk eller spørg løs i klubben....på gensyn!

Organisationsplan/ansvarsområder for Varde Cykelklub 2008



Varde Cykelklub
-motion og elite...

Formand:

Henrik Nielsen 75 22 52 48
formand@vardecykelklub.dk / 23 73 12 16
hn@mailvarde.dk

- Klubbens kontakt til DCU og Syd & Sønderjysk Samarbejde
- Medlem af Landevejsudvalget Elite – ansvarlig for B/U
- Kontaktperson vedrørende Cykel-Cross
- Ansvarlig for "klubbens" PR. Bl.a. Radio Charlie Udvalgene sørger selv for deres egen PR. Dog altid koordineret med Henrik.

Næstformand:

Jan Rasmussen 20 23 33 95 skilte@skilte-reklame.dk

- Referent ved bestyrelsesmøder
- Medlem af MTB-udvalg

Kasserer:

Aase Lykke Hansen 75 22 41 22
aase.richard@hansen.mail.dk

- Ansvarlig for kassebeholdning og regnskab
- Ansvarlig for opdateret medlems-, mail- og telefonliste
- Ansvarlig for etablering og opdatering af medhjælperliste
- Licensskrivning

Best.medl.:

Steen Kruchov 75 21 18 93 kruchov@privat.dk

- Indkalder til bestyrelsesmøder med dagsorden
- Ansvarlig for Klubhuset, Materialer og kiosken
- Sponsoransvarlig
- Ansvarlig for Intern Info og VCK's hjemmeside
- Medlem af MTB-udvalget

Best.medl.:

Michael Ø. Kristensen 75 26 41 44 hm.sig@mail.dk

- Ansvarlig for VCK's klubbetøj
- Klubbens kontaktperson til Antidoping Danmark
- Medlem af Landevejsudvalget Motion
- Medlem af Landevejsudvalget Elite – for B/U

Revisor:

Bent Mulbjerg

Revisorsuppleant:

Birgitte Nicolaysen

1. Suppleant:

Claus Termansen 75 22 53 51 / 23 27 89 81

- Medlem af Landevejsudvalget Elite

2. Suppleant:

Jan Brix 75 26 78 80 / 40 20 25 19

- Formand for Landevejsudvalget Motion

Udvalgene i Varde Cykelklub 2008

Web/Internet: www.vardecykelklub.dk

- Ole Klemmensen Webmaster
- Steen Kruchov (Ansvarlig) (se bestyrelsen)

Klubhus, Materialer & Kiosk:

- Jytte Sørensen 75 21 18 93
- Steen Kruchov (Ansvarlig) (se bestyrelsen)

MTB-udvalg:

- Ole Klemmensen 75 21 02 81
- Rene Plauborg Jensen 75 12 30 80
- Christian Sloth Christensen 21 22 88 55
- Lars Storgaard 75 16 77 03
- Kaj Pedersen 43 32 12 63
- Jan Rasmussen (se bestyrelsen)
- Steen Kruchov (se bestyrelsen)

Landevejsudvalget Motion:

- Arly Lauritsen 75 22 47 84
- Peter Hansen 60 60 61 62
- Kirsten Uhre Schmidt 75 21 13 20
- Jan Brix (Formand) (se bestyrelsen)
- Michael Ø. Kristensen (se bestyrelsen)

Landevejsudvalget Elite:

- Henrik L. Møller (Formand) 75 21 24 28
- Michael Gregersen 75 16 80 63
- Jan Vestergaard(Tilmelding) 75 21 05 26
- Claus Termansen (se bestyrelsen)
- Henrik Nielsen (B/U) (se bestyrelsen)
- Michael Ø. Kristensen (B/U) (se bestyrelsen)

Klubbens hovedsponsor

