

Verksamhetsplan 2026



Verksamhetsidé

Vi är en ideell förening som bedriver träning inom löpning, cykel och triathlon mitt i Glasriket. Våra ledarledda pass och aktiviteter passar en bredd av motionärer med syfte att utveckla medlemmarna både fysiskt och psykiskt genom gruppträning, gemenskap och glädje.

Vision

Trivsel och utbyte mellan människor är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och fortsätta utveckla vår verksamhet till en naturlig mötesplats för vardagsträningen, där medlemmarna ska kunna främja sin hälsa genom hela livet.

Verksamhetsinriktning år 2026–2027

- På veckobasis (under resp. säsong) bedriva ledarledda gruppträningar av flera olika slag inom grenarna löpning, cykel och triathlon
- Genomföra aktiviteter för gemenskap och trivsel mellan medlemmarna som tex träningsdag/helg på hemmaplan, träningsresa, föreläsning
- Anordna eller stödja hälsofrämjande lokala aktiviteter för den breda motionärsmassan, tex Linnealunken, Papricalunken, Vintercupen och Klappjakten
- Aktivt engagera oss för utvecklingen av Svartbäcksmåla och andra idrottsanläggningar i närområdet tillsammans med kommunen, föreningar och andra intressenter
- Kommunicera och tydliggöra mervärden för medlemmar och sponsorer
- Aktivt marknadsföra oss och våra aktiviteter för att öka antalet aktiva medlemmar i föreningen, framför allt värva fler ungdomar, tex genom samarbete med Nybro Simklubb samt subventionering av klubbkläder 50% för nya medlemmar

Verksamhetsplan 2026



Övergripande klubbaktiviteter

- Vi skall genomföra Klubbmästerskap i löpning, triathlon och cykel.
- Vi skall genomföra en träningsresa till Isaberg 11-13 september, subventionerat pris för medlemmar. Boende sker i stugor (Uttern, 39 m²) med två sovrum, kök, dusch, WC och vardagsrum. Pris för stuga är 2 740 kr för två nätter. Matpaket med 2 frukost, 2 lunch och 2 middag kostar 1 150 kr/person. Totalt blir kostnaden 1 835 kr/person. Förslag är att klubben subventionerar 1 000 kr, så deltagarna betalar 835 kr. Vid 32 platser blir klubbens kostnad 32 000 kr. Trailpass för MTB tillkommer med 100 kr/person.

Sektioner

Cykel

Träningar:

- Sommarupplägg April – September
- MTB tisdagskvällen med fokus på stig och teknik
- MTB lördagsförmiddagar (ad hoc ifall intresse finns, dvs ingen stående planering)
- Landsväg: lördagsförmiddag

Vinterupplägg Oktober - Mars

- MTB lördagsförmiddagar, långpass. Ifall vädret tillåter.

Sommarpaus för alla grupper: v 28-32

Verksamhetsplan 2026



Lopp / tävlingar / speciella evenemang 2026

- *MTB vårtur ca 90 km, ansvarig Markus K, datum lör 2 maj 2026*
- *MTB norra Öland rund, ansvarig Torsten K, datum lör 30 maj 2026*
- *KM MTB i September, ansvarig Torsten K, preliminärt datum tis 15 sep 2026*

Löpning

Träningar

- *Tisdagar 16:45 - Jogg 6 km från stationen. Ansvarig: Ingen förbestämd ledare.*
- *Onsdagar 17:30 Intervaller. Ansvariga: Ewa, Stefan, Markus A, Viktor, Maria och Andreas.*
- *Pass och plats presenteras på GRC's Facebooksida.*
- *Söndagar 10:00 från simhallen – Distanspass. Ansvarig Ingen samordnare, runda väljs tillsammans eller kan man frivilligt lägga ut distanspass med runda på GRC's Facebooksida.*
- *"Happening- pass" kommer erbjudas några gånger under året. Datum och plats kommer informeras via facebook och hemsida.*
- *Vandringsledslöpning söndagarna 3 maj och 21 juni. Ansvarig: Markus A.*

Träningarna tar paus under semesterveckorna.

Verksamhetsplan 2026



Arrangemang

- Klubbmästerskap löpning i samband med Florhultsloppet 5,7 km lördagen 13 juni Ansvarig: Andreas Skarsäter
- Vintercup 8 feb, Hanemålarundan 5 km Ansvarig: Styrelsen.
- Ölands kyrkstafett lördag 9 maj Ett lag på långa banan (11 sträckor). Ansvarig: Markus A.
- Linnéalunken + Papricalunken tisdagen 19 maj Ansvariga: Jan, Alexander, Markus A.
- Vintercupen nov, Svarta femman 5 km Ansvarig: Styrelsen.
- Klappjakten i samband med Julskyltningen. Ansvarig: Styrelsen.

Triathlon

- Vi ska erbjuda triathlonträning 2 ggr på våren och 2 gånger på hösten, mars, april, nov, dec, med simning, spinning, löpning. Datum, tider och anmälan annonseras på GRCs Facebooksida. Ansvarig: Jessica/ny triathlonansvarig.
- Klubbmästerskap Triathlon tisdagen 16 juni i Rismålagöl kl 18.00, enbart sprintdistans. Ansvarig: Styrelsen.