

<b>MØDE</b>	CYKELUDVALGET - IDRÆTSFORUM 2019
<b>DATO</b>	27. OKTOBER KL. 9.30 – 15.45
<b>STED</b>	Dalum landbrugsskole
<b>Deltagere</b>	Region Nordjylland: Eddy Maarup Region Syddanmark: Jørgen Bjarning, Jens Frislev Region Hovedstaden: Svend Trust, Allan Hansen Region Sjælland: Sussi Rifsheim, DAI konsulenter: Andreas Thiesson & Lisbeth Crafack

### Dagsorden for mødet:

1. Velkommen – godkendelse af dagsorden - valg af referent
2. Status fra regionerne (præsenteres regionsvis)
  - Hvilke aktiviteter har været afviklet?
  - Hvad har regionen af ambitioner for fremtiden?
3. Cykel landsudvalg under DAI – valg af formand. Mødefrekvens, er det nok at mødes på Idrætsforum hvert 1.5 år?
4. Ideer/dialog omkring rekruttering af en cykelrepræsentant i Region Midt
5. Cykelkoncepter og overførbarehed: (brainstorm)
  - Overblik over eksisterende koncepter skrives på tavlen og kategoriseres i områder (MTB, "havelåger/hverdagscykler", IFS mv)
  - Overførbarehed – hvordan kan det enkelte koncept tilpasses en anden målgruppe og region?
6. Indsatser 2020
  - Hvad og hvilke aktiviteter vil hver region forsøge at iværksætte?
  - Hvad skal der til for at det lykkes?
  - Hvad kræver det af økonomi?
  - Hvad vil cykeludvalget gerne være kendt for? (landskampagne)
7. Eventuelt

#### Ad: 1

Andreas vælges som mødeleder og Lisbeth som referent.

#### Ad. 2

##### **Region Nordjylland:**

Konsulent Poul og Eddy er gået sammen i et udvalg og har afholdt 4 mindre

arrangementer for tur på hverdagscykler. Søgte aktivitetsmidler i Dai og fik bevilget veste, drikke dunke til at få det løbet i gang hos 4 klubber, en kampagne i samarbejde med Bevæg Dig For Livet senior.

BIFOS – idrætsforening i Brønderslev fik bevilget midler kr. 35.000 fra friluftsrådet til i samarbejde med et socialpsykiatrisk værested Det blå Hus at etablere et cykelværksted, som skal betjenes af en fra målgruppen. Der er indkøbt 5 MTB cykler – så der kan cykles overalt. Foreningen udbyder træning en gang pr. uge. Der arbejdes på et samarbejde med Brønderslev cykelforening og Røde kors (som sætter gamle cykler i stand til flygtninge og videre slag etc.). om at afholde et kaptajnkursus.

IFS Hjørring, BIFOS og IF mob din krop, deltog i fejringen af verdensmentale sundhedsdag den 10. oktober (10-10-10).

### **Region Syddanmark:**

MTB Fyn har afviklet 8-10 arrangementer af Vis mig din hjemmebane. Et koncept, som har vist sig særdeles succesfyldt for MTB medlemsforeninger og uorganiserede. Konceptet har fået status af at være det sted hvor alle MTB ryttere mødes og udfordres på eget niveau, samtidig er det blevet et forum og mødested for nye medlemsforeninger og foreningsløse, som her motiveres til at tegne et medlemskab af DAI. Arrangementer afvikles primært på hverdage og kun få weekender. Der deltager mellem 70-90 pr. gang. Konceptet har indgået et samarbejde med bageren BRØD i Svendborg/Odense som leverer lækre kager, drikke dunke mv. til deltagerne (mod en rimelig betaling fra DAI MTB).

Der er kommet 3 nye foreningen på baggrund af ovenstående, og der er i alt 9 medlemsforeninger på Fyn.

Der har været afvikles 3 MTB arrangementer for seniorer, i samarbejde med en senior forening i Svendborg. Deltagere på op til 80 år, har nu prøvet at cykle MTB. Der er efterfølgende etableret et fast hold under foreningen, der ugentligt cykler.

Vis din hjemmebane konceptet er afviklet i Kolding med ca. 70 deltagere. Udvalget har ikke ressourcer til at fortsætte udviklingen i Jylland og håber at der findes nye foreninger i trekantsområdet, som i samarbejde med DAI konsulenten vil lave et udvalg til at drive konceptet videre på fastlandet.

Arrangeret fællestur til Silkeborgskovene, 74 deltagere, 3 p. havde taget turen fra Køge/Stevns, 3 p. kom fra Nordjylland.

En dag med kulturcykling i Svendborg for "havelåger", udskudt til 2020.

### **Region Sjælland:**

3 IFS-foreninger samt Odsherred kommune deltog i 100 km for mental sundhed.

Den 10. oktober deltog IF Frisk/Sussi, i afvikling af et nyt tiltag, en cykel eftermiddag for alle borgere, som samtidig markerede åbningen af Ringsteds nye MTB spor.

5 medlemmer fra IF Frisk/Sussi deltog i en etape af cykeleventen, Cykelforsagen fra Skagen til Varde. En stor oplevelse at være en del af noget større, at bryde personlige grænser ved både at cykle langt og være en del af det sociale fællesskab, møde nye mennesker. Turen blev afviklet i regn, blæst og modvind. Mange punkteringer etc. men

alle borgere er klar på at gentage succesen i 2020. Vigtigt at støttepersoner støtter op og deltager i forberedelser/træning etc. Et krav, at de også træner med i den lokale idrætsforening RIMO.

### ***Region Hovedstaden:***

Afviklet en dag med kulturcykling, for IF Skjold senior. Ca. 20-30 personer deltog, start og slut på Østerbro stadion, 3 forskellige ture a 20-30 km, før der var kaffe og socialt samvær.

Svend og Allan har mødt modstand fra formanden i en af vores medlemsforeninger, han afviste at videre formidle invitationen til, "vis mig din hjemmebane". Hvad skal man så stille op???

Der arbejdes på et "cykel" årshjul for 2020.

100 km for mental sundhed, og 10-10-10, afviklet i Glostrup i samarbejde med fysioterapeuterne på Glostrup Psykiatrisk hospital med Svend som guide.

IFK98, fik hjælp til at finde en cykelrute på 10 km, som blev brugt til 100 km for mentalsundhed og til 10-10-10.

### **Ad. 3 Valg af formand til landsudvalget**

Eddy Maarup blev valgt til formand. Medlemmer Region Hovedstaden: Allan Hansen/Svend Trust, Region Sjælland: Sussi Rifsheim, Region Nordjylland: Eddy Maarup, Region Syddanmark; Mads

Konsulenter: Andreas Thiesson og Lisbeth Crafack

### ***Region Midtjylland:***

Ad. 4. Inge, medlem af Cyklistforbundet, som var tovholder på cykeltur 10-10-10 i 2018, tog på eget initiativ, kontakt til DAI, i 2019, idet hun gerne vil gentage arrangementet i 2019, og igen være tovholder. Eddy, følger op, håber hun kan overtales til at indgå i DAI cykling/udvalg.

### **Ad. 4. A**

Brainstorm på kommende aktiviteter i cykeludvalget.

Regionalt: at fastholde og udvikle VIS mig din hjemmebane – til vis mig din hjemmebane på hverdags cyklen/havelågen. Her er det oplagt at afprøve konceptet i IFS og DAI seniorforeninger og hvorfor ikke afholde et fælles arrangement, da begge målgruppe ofte er aktive i dagtimerne?

MTB udvalget, ønsker der arbejdes for afviklingen af et landsdækkende DAI-cykelevent.

MTB festivalen blev desværre aflyst, for få tilmeldte. Super program og koncept. Kan dele af programmet/konceptet relanceres i nye rammer?

Forslag om afvikling af kombinerede teknik og mekaniker kurser

En fælles udenlandstur til Harzen el. Sverige?

Producere videoklip som har fokus på gode og sjove øvelser af styrketræning som gavner cykelmotionisten

Kickstarte forberedelsen af koncept Cykelforsagen med afvikling på Sjælland.

Fastlægge strategi for rekruttering af frivillige til regionale cykeludvalg

Danmarksstafet på cyklen – for alle med interesse for motionscykling – især psykisk sårbare og seniorer

Afvikle regionale cykeltræf, i tæt samarbejde med en lokal cykelforening.

## **Ad. 5. Eksisterende cykelkoncepter.**

### ***IFS:***

100 km for mental sundhed

start maj - slut den 10. oktober – en tur på 10 km pr. uge.

Der udleveres et ti turs klippe kort til deltagerne

Den lokale forening/bosted etc. udpeger et par kaptajner/guider

DAI udbyder kaptajnkurser (fokus på turlederrollen)

Afvikles på en fast rute, start og slut samme tid og sted

Præmier: Deltagere som har cyklet min. 10 gange, deltager i lodtrækningen om lækre præmier.

Foreninger får hjælp fra IFS, til pr. materiale, se endvidere på konceptets hjemmeside.

10. oktober Verdens mentale sundhedsdag.

Cykeltur på 10 km, heraf navnet 10-10-10 målrettet psykisk sårbare men alle er velkommen

Den lokale forening sørger for guider, kaffe/kage og rammer for socialt samvær.

IFS hjælper med pr. materiale samt udkast til en pressemeddelelse/invitation af en lokal VIP (borgmester etc.) til at åbne dagen – og måske cykle med.

La Vuelta på kondicyklen (2 timer).

IFS hjælper med pr. materiale til markedsføring af arrangementet.

Tilmelding til IFS af afdelingsleder/tovholder

En eller flere kondicykler stilles til rådighed – man deltager som et hold

Alt tæller, valgfrit hvor mange kilometer man vil cykle, alle cyklede km tælles med, deltagerne får udleveret et diplom for indsatsen. Antallet af cyklete kilometer sendes ind til DAI.

En landsdækkende cykelevent, som er målrettet, de borgere, som af forskellige årsager, ikke kan forlade matriklen/afdelingen.

Der dystes om pokaler for flest cyklede kilometer – guld-sølv og bronze.

### **Nordjylland:**

Koncept: Vis din rute for seniorer. Man mødes et aftalt sted, med cyklen og cykler på tur - kulturtur

### **København:**

Har afprøvet koncept: Vis mig din hjemmebane – og 10-10-10 for alle

### **Sjælland:**

Cykling for livet i Ringsted – udspringer af gode cykeloplevelser med psykisk sårbare borgere.

\*Alm. cykelture i Ringsted

\* Alm. cykelløb

\* Omvendt forebyggelse. At psykisk sårbare borgere, der selv har taget springet ud i civilsamfundet, og fået nye udfordringer gennem oplevelser på cyklen, er rollemodeller for andre psykisk sårbare. Deltagere i Cykelforsagen har fortalt om deres deltagelse Cykelforsagen / forberedelse/personlig dygtiggørelse som cyklist, nye bekendtskaber/det svære ved at bryde psykiske grænser etc.

### **MTB Fyn:**

Vis mig din hjemmebane (2-3 timer)

- Gruppeopdeling
- Guides
- Kaffe/kage
- Promovering via Facebook (hjælp fra DAI FYN)
- Fokus: hygge/samvær/MTB oplevelser/ejerskab hos den enkelte deltager/kram til de fleste

Fællestur ( 6 timer)

- Aka vis mig din hjemmebane + grill

Gokart - hal:

- Tekniktræning
- Stafet –parvis – etc.

Kurser:

Første hjælp – med fokus på uheld i skoven

3. kamp på mtb.

Mtb – skydning og frissbee golf

### **Indsatser 2020:**

Spontant forslag: at der nedsættes en tænketank med fokus på landskampagner, og ideer til hvordan DAI cykling, vil markere og fejre, at Tour de France kommer til DK i 2021. ☺

Det første møde afholdes den 9. januar 2010, kl. 10-14 mødet på regionskontoret i Odense.

### **Hvad vil hver region forsøge at iværksætte i 2020?**

#### ***Region hovedstaden:***

Allan og Svend vil tilbyde sig som aktive medlemmer af regionsudvalget, som repræsentanter for cykling.

Allan tager kontakt til Jimmy, for at få en liste over de foreninger som tilbyder cykling

- Inviterer dem til kaffemøde for at høre hvad DAI cykling kan hjælpe med (både ML og LC stiller sig til rådighed)
- Mødested kunne være genforeningspladsen, da DAI tennis har adgang til gode og gratis lokaler
- Vil gerne udbyde 10-10-10 til seniorer

#### ***Region Sjælland***

Vis mig din rute – Sussi tager kontakt til foreninger som deltager i 100 km for mental sundhed ( Ringsted, Næstved, Roskilde). Kan foreningen RIMO være et aktiv og blive medlem af DAI?

I overvejelse:

Hvordan kan det nye MTB spor blive et aktiv for IF Frisk og DAI?

- præsentere DAI overfor Næstved cykelklub, som favner både landevej og MTB
- invitere alle medlemsforeninger, i region sj., som udbyder cykling til kaffemøde, Jimmy kan fremskaffe lister. (konsulenterne ML og LC stiller sig til rådighed).

#### ***Region Nordjylland:***

Eddy fortsætter netværksarbejdet mellem klubberne

Eddy har en personlig ambition om at deltage i Cykelforsagen i 2020 – dog på betingelse af at formanden for BIFOS er med på ideen.

Eddy tager kontakt til Inge i region Midt – en ambition at få nedsat et cykeludvalg

**Region Syddanmark:**

5. events af "Vis mig din hjemmebane"

1 event DAI MTB – trekamp

1 event Fællestur til udlandet

1 event MTB – orienteringsløbsarrangement

1 event børnearrangement

1-2 kurser i teknik og mekanik

1 event Fyn rundt på MTB

1 event Night ride

1 event gokart hal arrangement

1 event Træf for alle cykler

Ideer:

Senior arrangement i koncept 100 km for mental sundhed

1 IFS særligt MTB arrangement

Eventuelt:

Få fart på fælleskabet – 10-10-10 for alle foreninger i DAI i 2020

1. møde i landsudvalget 9. januar 2020 på regionskontoret i Odense
2. opfølgning siden sidst
3. Økonomi
4. ideer til markering af DAI i forbindelse med Tour de France 2021.
5. eventuelt