

# SUNDS CYKELMOTION

**DGI**

# FAKTA OM DGI



DGI'S VÆRDIER...

I DGI arbejder vi ud fra tre værdier, der sammen og hver for sig er bærende i vores arbejde

- **udfordring**
- **sundhed**
- **fællesskab**

Vi skaber idræt for alle og ønsker, at idræt skal være sjovt, sundt og tilpas udfordrende for den enkelte

**Landevejscykling** er et højprioriteret strategisk indsatsområde – (det samme er gældende for MTB)

### **Vision**

DGI ønsker at bidrage til en positiv udvikling af landevejscykling i Danmark og visionen er at blive ” motions cykelklubbers foretrukne samarbejdspartner”.

Det gør vi ved at tilbyde en bred palette af aktiviteter, events og uddannelser.

Ca. 16.000 "cykel" medlemmer

Ca. 300 "cykel" medlemsforeninger

Største gruppering:  
mænd 25-59 år



Erfaringerne med motion og idræt er store og kompetencerne stærke.

Professionalisme, kvalitet og målrettet viden er nogle af nøgleordene.

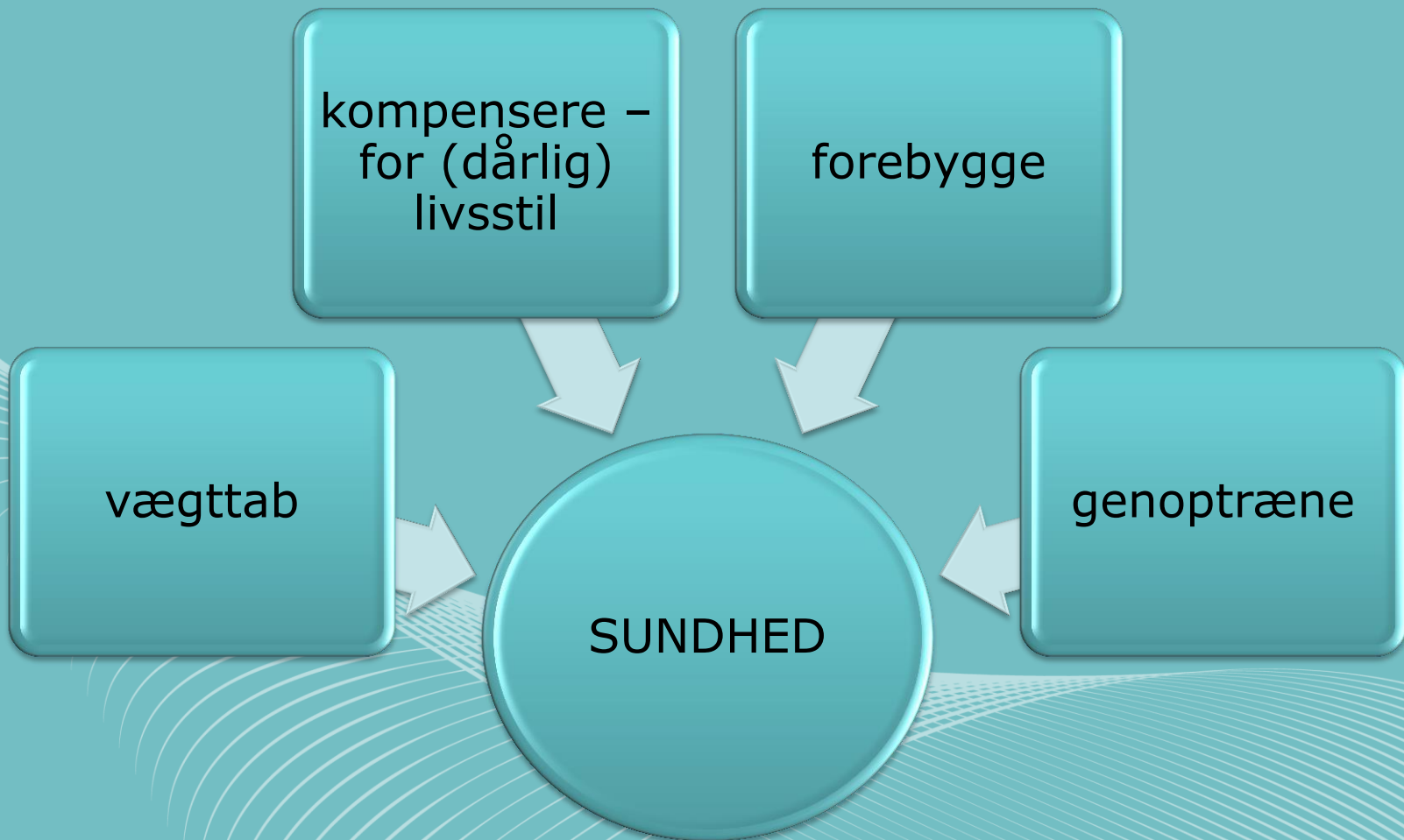
Hvad enten man er begynder eller øvet cykel motionist, så tilbyder DGI en lang række muligheder.

# En idrætsorganisation i et sundhedssamfund!

... hvor kommer motivation fra? OG hvad gør vi så ved det?



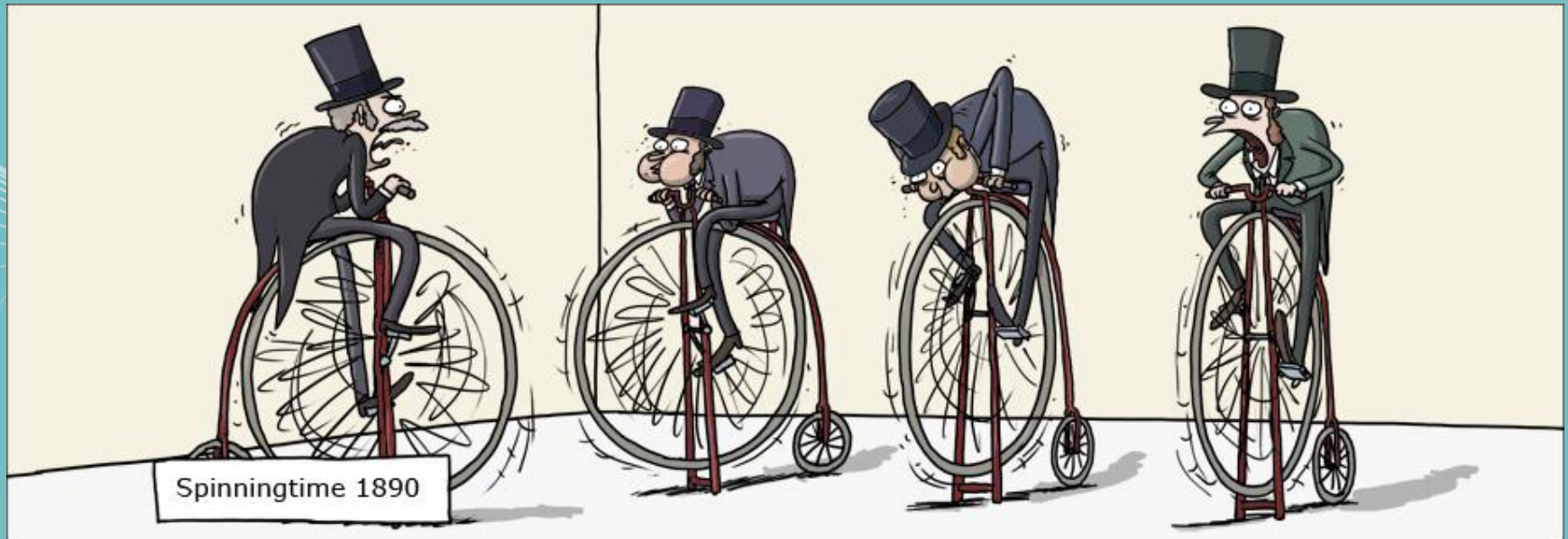
# Motivation (før) – sundhed



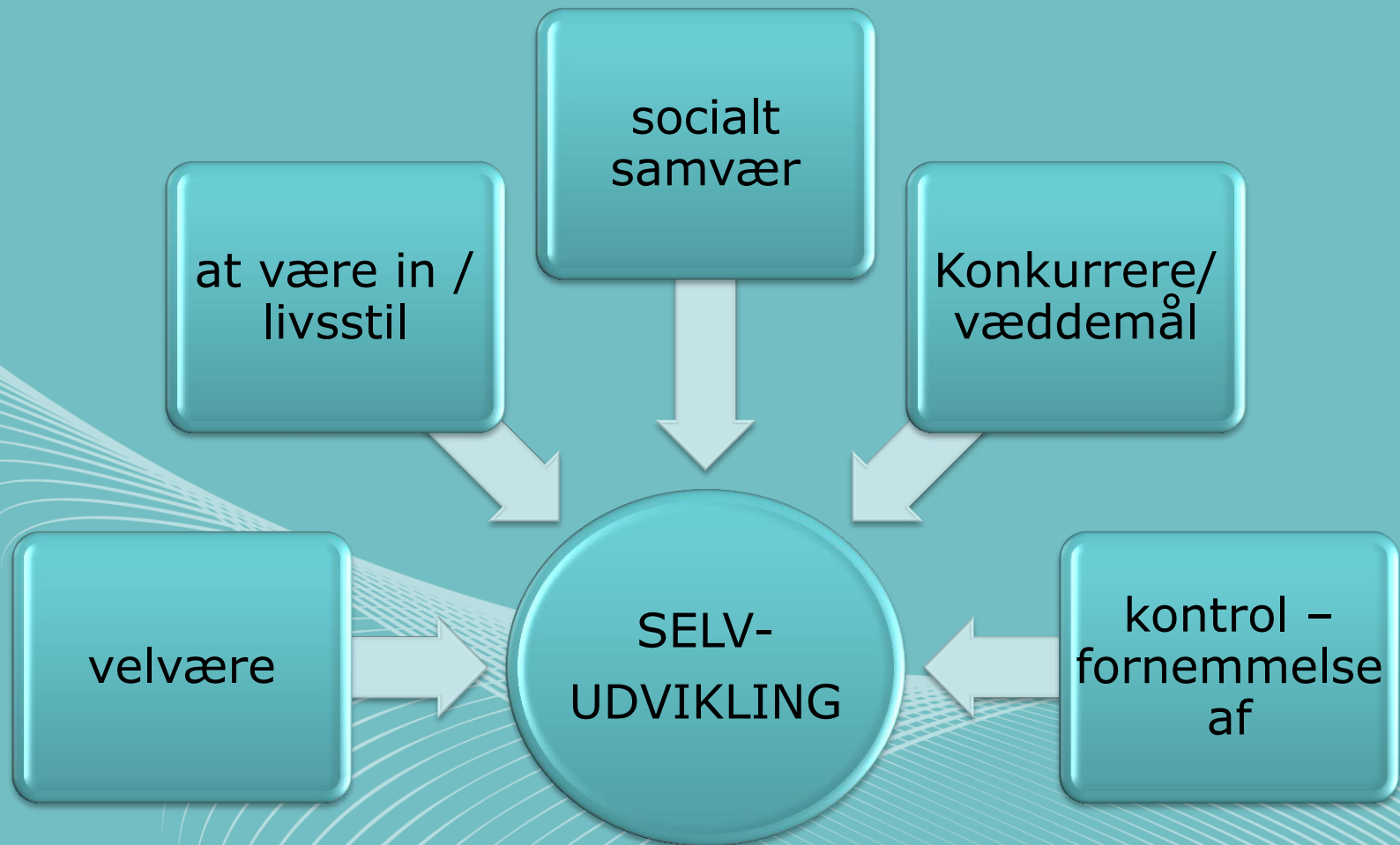


# Hvad er bevæggrundene?:

Fortidens idrætsudøver vs. fremtidens motionist



# Motivation (nu) – selvudvikling



# DE TRENDS SPOTTER OG FORFØLGER VI

– Så hvad gør vi så?

## Foreninger/klubber:

- Foreningsudvikling med konsulentbistand og rådgivning
- Hjælp til opstart af cykelklubber eller cykel-afdelinger under eksisterende foreninger
- Uddannelse/kurser målrettet foreningens ledere og/eller bestyrelse
- Målrettede aktiviteter der tiltrækker de uorganiserede motionister
- Mulighed for billig leje af tidtagningsudstyr og målportal
- Forsikringer af instruktører, trænere og ledere

## Trænere:

- Instruktøruddannelse over 3 moduler
- Øvrige uddannelse/Kurser
- Diverse "spot" kurser (førstehjælp, den lille cykelmekaniker, adfærd & sikkerhed i trafikken, indstilling af cyklen, fysisk træning m.m.) Spotkurser er små moduler, velegnet til en klubaften eller lignende
- Rejser, for eksempel **Mallorca Bike Camp** – med mulighed for at tage DGI landevejsinstruktør uddannelsen.
- Medansvar og medspil i relation til hensynsfuld og sikker færdsel

## Udøvere:

- Spændende træf og landevejs løbsserier i samarbejde med lokale foreninger/klubber
- Mallorca Bike Camp – 7 dage på Mallorca med mulighed for at cykle i spektakulære omgivelser med andre cykelmotionister
- Danmarks hurtigste cykelmotionister
  - motionsholdløb for 5 mands hold
- Cykelskoler for både begyndere og øvede

## Udøvere:

- Diverse "spot" kurser (førstehjælp, den lille cykelmekaniker, adfærd & sikkerhed i trafikken, indstilling af cyklen, fysisk træning m.m.)  
Spotkurser er små moduler, velegnet til en klubaften eller lignende
- Øvrige uddannelse/kurser - med tilskudsmulighed, hvis man er medlem af en klub/forening under DGI.
- Medansvar og medspil i relation til hensynsfuld og sikker færdsel
- Den digitale platform **vorespuls.dk**, hvor DGI motions cykelklubberne tilbydes unikke muligheder for opbakning til at arrangere, markedsføre og afvikle lokale motionsevents. Sitet indeholder derudover eventkalender og masser af inspiration

...et online motions-univers for voksne, der søger inspiration og viden om træning. (primært mod de uorganiserede)

vorespuls.dk er resultatet af et samarbejde mellem DGI og Nykredit.

**\* Formålet:**

...at styrke folkesundheden og få flere danskere til at motionere ved at give inspiration til sjov og afvekslende træning.

...at målrette events mod begyndere/let øvede (over 200 events om året) (min.)



# LØB / EVENTS

Her kun landevej – der er også masser for MTB

...en forårsdag på heden

...1864 løbet

...Holdløb for motionister

...Hærvejsløbet

...Mallorca

...Kvindeskoler

...Træf

...Fælles træninger

...pt. i alt 26 cykel events  
på [vorespuls.dk](http://vorespuls.dk)

**Så DGI er i dag langt  
mere end gymnastik!**