



CK Örnen Avslutning 2021

23 november



Kvällens program

- 1730 Vi samlas, småpratar, kanske tar något att dricka och hittar en plats att sitta.
- 1800 Andreas Domeij, Landslagstränare Skidlandslaget för juniorer, berättar om hur man kan lägga upp sin försäsongsträning.
- 1830 Taco buffé
- 1930 Vi summera säsongen 2020-21, delar ut lite priser och informerar om kommande planer
- 2100 Tack för ikväll

Summering av säsongen 2021

- Qlingorna – Elin
- Downhill – Adrian
- MTB Kids – Jörgen
- MTB ungdom/vuxna – Jan Erik
- Örnen MTB Arena – Jan Erik
- Landsväg Motion – Magnus
- Landsväg satsning inkl prisutdelning – Johan
- E-sport – Johan
- Vi blickar framåt – Tomas

Qlingorna

Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



Qlingorna –2021



@qlingorna



Qlingorna – CK
Örnens Tjejer

- Första träningen tillsammans 21 maj
- Mycket teknikträning i början av säsongen
- Vi har cyklat på många olika platser
 - Genesmon, Örnens mtb Arena, Genesön, Hamptjärn, Skyttis, Ögeltjärn m.fl.



Qlingorna –2021



@qlingorna



Qlingorna – CK
Örnens Tjejer

- 25 olika tjejer med ett snitt på ca 8-10 st på träningarna
- Testade på MtbO i höst
- Avslutningsmiddag på Pinchos med lite utvärdering och tips till nästa säsong
 - Mek. kvällar
 - Långturer med fika, testcykla Tolvtjärnsloppet.
 - Följas på motionslopp/tävlingar, heldag i Umeå m.m



Downhill

Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



Downhill –2021



@ckornendownhillpark



CK Örnen Downhill Park

- Säsongspremiär 3 Juni
- Liften har gått på Torsdagar under sommaren
- Som flest drygt 20 cyklister på en kväll



Downhill –2021



@ckornendownhillpark



CK Örnen Downhill Park

- Ny led, Random
- Avslutningshelg med fotograf



MTB Kids



Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



MTB Kids - 2021

- Första året vi erbjuder 7-11 år att delta i organiserad träning.
- ”Lättsam”, otvungen träning utifrån CYKELTUREN. Grön, blå och röd grupp (90 min kondition, ofta i för tuff terräng)
- 10 ledare som delar ansvaret. Rekryterar bland föräldrar.
- 70 deltagare, men ibland dussinet. Stort vuxenstöd – inte ovanligt +20.



MTB Kids - 2022

- Fler prova på-tävlingar.
- Vad gör vi med bredden vid 13-14 års ålder?
Ledare & utbildningsnivån.
- Var ska nivån ligga?
- 90% killar –hur behålla tjejerna?



MTB-Ungdom/Vuxna



24/5-5/7. Allt mellan 15 till 30 deltagare på MTB-måndagar. Här med absolut sämsta vädret där det trots spöregn dök upp en tapper skara

MTB-Ungdom/Vuxna



Träningsstävlingar i XCC och XCO blev lyckade



MTB-Ungdom/Vuxna



Avslutning innan sommarupppehåll bjöd på finväder

MTB-Ungdom/Vuxna



HemmaVasan 2021

7 Augusti



MTB-Ungdom/Vuxna

Tolvtjärnsloppet hölls 29 augusti. Det var rekordmycket jobb med banan och bara knappt 100 deltagare, dock JÄTTENÖJDA!!



MTB-Ungdom/Vuxna



Deltagande i Fjällturen i Funäsdalen blev trevlig men inte så framgångsrikt pga en rad misstag och tekniska missöden

MTB-Ungdom/Vuxna

Deltagande i Bikeboost
och Obbola XCO i Umeå



MTB-Ungdom/Vuxna



6/9-27/9 MTB-måndag med avslutning för hösten

Där det bjöds på fikacykling



MTB-Ungdom/Vuxna

Resa till Järvsö i oktober för Downhill, XC-cykling, glassbuffé och trevligt umgänge



MTB-Ungdom/Vuxna



Anna Persson vinner veteranklassen på Järvsö Enduro

16:e juli



 **CK ÖRNEN.**
ÖRN SKÖLD SVIK SWEDEN

Örnen MTB Arena



Arenan tinar fram i april



Hasse skruvar ihop möbler
i Örnen stugan

Örnen MTB Arena



Vid en arbetsdag i mitten på maj förvandlar vi pump- och skillsområdet till mera parkliknande

Örnen MTB Arena

Färdigställande av skyltar



Örnen MTB Arena



Invigning av kommunledningen
och deltagare från MTB-kids
lördag 22 maj

Örnen MTB Arena



Skitbra grejor kommer på plats, dass och altandäck

Örnen MTB Arena



Tompa gör sina sista grejor på arenan

Örnen MTB Arena



Lars startar byggandet av den svåra leden VRÅNG
Som byggs färdigt under sommaren

Landsväg - Motion

Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



LVG –2021

- Första träningen tillsammans i maj
- Vi har cyklat ett flertal olika sträckor
- Vi har haft 14 st. onsdagscyklingar
 - 12 st. deltagare i snitt
 - 51 km i snitt/runda
- Vi har haft 6 st. helgcyklingar
 - 7 st. deltagare i snitt
 - 83,7 km i snitt/runda
 - Årets cykelfika har inbringat 2600:- till Hjärt och Lungfonden.



Tour Junsele 12-13 juni
Landsväg och MTB med
30 deltagare



LVG –2022

- Planer inför 2022
 - Uppstartsmöte
 - Mek. kväll
 - Helgcykling med fika
 - Följas på motionslopp/tävlingar



Landsväg - Satsning

Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



Träning



TTT - TräningsTävlingstorsdag



E-sport

Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



Vad är E-cycling?



WTRL-körning med AAC

314 W
64 RPM 203 BPM

22 kph 18.7 KM 303 M 32:54 ET
43 9,090,340
LAP 1/1 7.5km

Leith Hill
6.8% 1.9km
Event 7/5

RANK	NAME	TIME
1	✓ Einstein [Ele]	4:48.0
2	✓ uris [ZSUNR]	6:42.8
3	✓ Kevin [ZSUN]	6:43.6
4	✓ amon [ZSUNR]	6:44.5
5	✓ rray [ZSunR]	6:45.8

9th/92 WTRL Team Time Trial - Z...

Kevin [ZSUNR]	-1:04	2.6 w/kg	19.4kH
J.99 Mouris [ZSUNR]	-1:03	2.2 w/kg	19.4kH
C. Murray [ZSunR]	-1:03	2.6 w/kg	19.4kH
M. Oskarsson [SZ]	+0:00	2.7 w/kg	18.7kH
G. Henrik [AAC] [UP]	+0:00	3.6 w/kg	18.7kH
J. Segerholm [AAC]	+0:00	3.9 w/kg	18.7kH
J. VESTBERG [AAC] [UI]		3.6 w/kg	18.7kH
L. Sjöström [AAC]	+0:00	4.2 w/kg	18.7kH
K. Hagglund [AAC]	+0:00	3.4 w/kg	18.7kH
M. Taleryd [AAC]	+0:00	3.7 w/kg	18.7kH
C. Read [ZSUNR]	+0:05	3.7 w/kg	18.7kH
R. Pooley [ZSUNR]	+0:05	3.9 w/kg	18.7kH
A. Harris [CRYO-GEN]	+0:13	4.8 w/kg	18.6kH

+79 more in group

L. Sjöström [AAC]
C. Read [ZSUNR]

Vi blickar framåt

Säsongsavslutning 2021

2021-11-23



Vår Vision och Värdeord bär oss framåt

Vision

- ✓ Cykelglädje och gemenskap för alla cyklister i Örnsköldsvik med omnejd

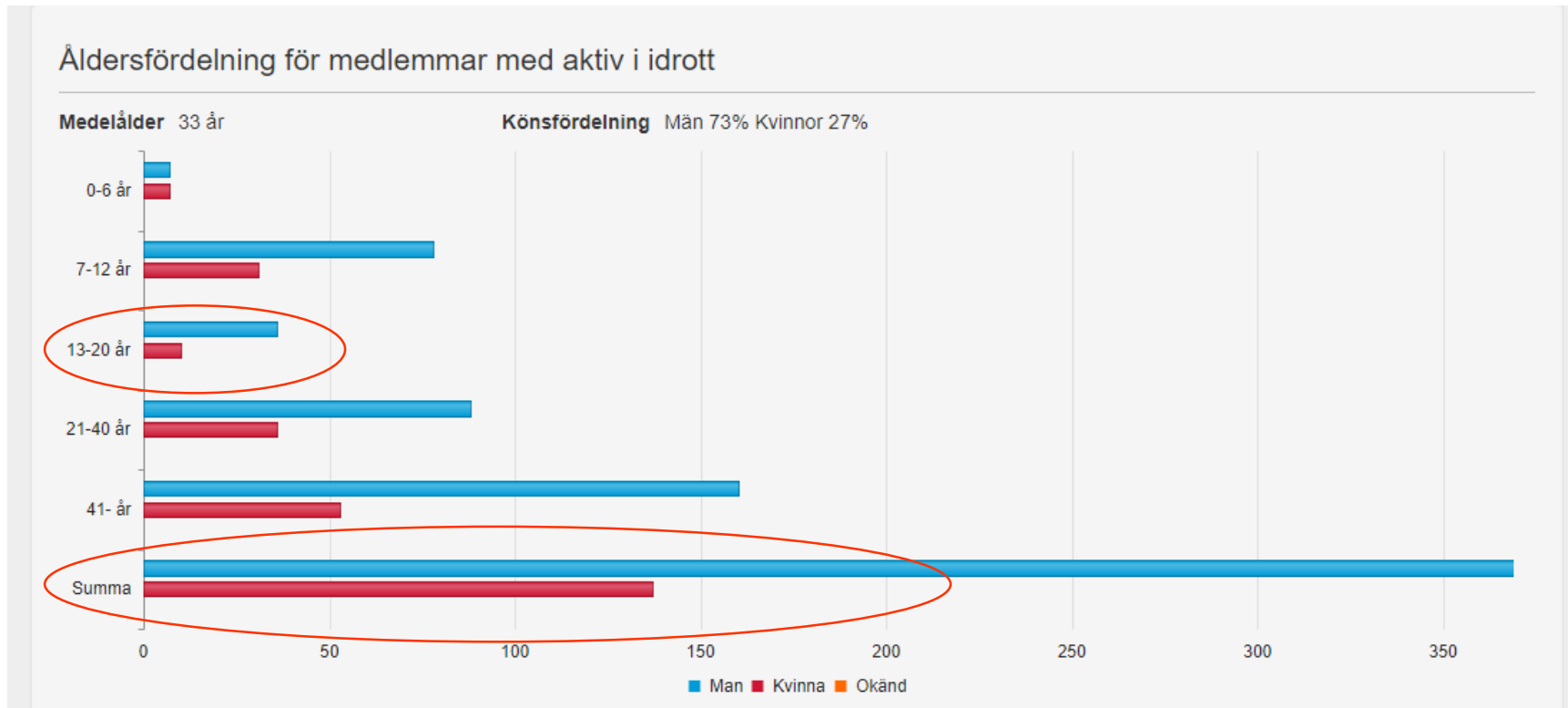
Värdeord

- ✓ Delaktighet
- ✓ Allsidighet
- ✓ Utveckling



Positiva utmaningar

- Vi växer så det knakar – från ca 100 till över 500 medlemmar på 3 år!



- Öka andelen kvinnor
- Öka andelen ungdomar 13-20
- Breddat engagemang

Föreningens utveckling- Organisation

- Etablering av arbetsgrupper
 - Anläggning
 - Tävling
 - Marknad
 - Evenemang
 - Mekaniker pool
- Bredare och starkare träningsgrupper
 - MTB inkl Qlingorna
 - LVG
 - Downhill
- Valberedning

*Din delaktighet är viktig
Möjliggör fördelning av ansvar och uppgifter
Delad glädje är dubbel glädje*

Aktiviteter i vinter 2021/2022

- Fatbike (Mountainbike när det går) på måndagar kl18 samt helger. Missa inte GFBD 4 december
- Spontancykling kan läggas upp av alla Medlemmar på Medlemsforumet – Alltid lika välkommet!
- Spinning på onsdagar kl19 på 1Life (20 platser – Anmälan krävs)
- HIIT söndagar kl09.30 på Sportcenter (18 platser – Anmälan krävs)
- Zwift (Enligt Johans tidigare bilder)
- Årsmöte med säsongsupptaktsträff i tisdag 22 mars 2022 – Motioner senast 4v före årsmötet.
- Blocka redan nu 19 juni – Tolvtjärnsloppet och 27 augusti – Örnrampet!
- Tour Junsele i slutet av maj början juni – Landsväg och CX/MTB
- Info hittar man i Aktivitetskalendern på vår Hemsida <http://www.ckornen.se/aktivitetskalender/> eller vår Facebook sida - CK Örnen

Tack till våra sponsorer och samarbetspartners



Tack för 2021 säger vi i Styrelsen

Magnus Hallén
Suppleant
LVG Motion



Johan Spångberg
Sekreterare
LVG Satsning



Tomas Karlson
Ordförande



Carina Eriksson
Kassör



Jan Erik Backman
Ledamot
MTB Ungdom/vuxen



Elin Gustafsson
Ledamot
Qlingorna



Adrian Johansson
Ledamot



Sanna Lindkvist
Ledamot



Anneli Bartholdsson
Suppleant



Jörgen Sundqvist
Ledamot
MTB Kids
Downhill

