

EnKäten

Säsongsavslutning 2022

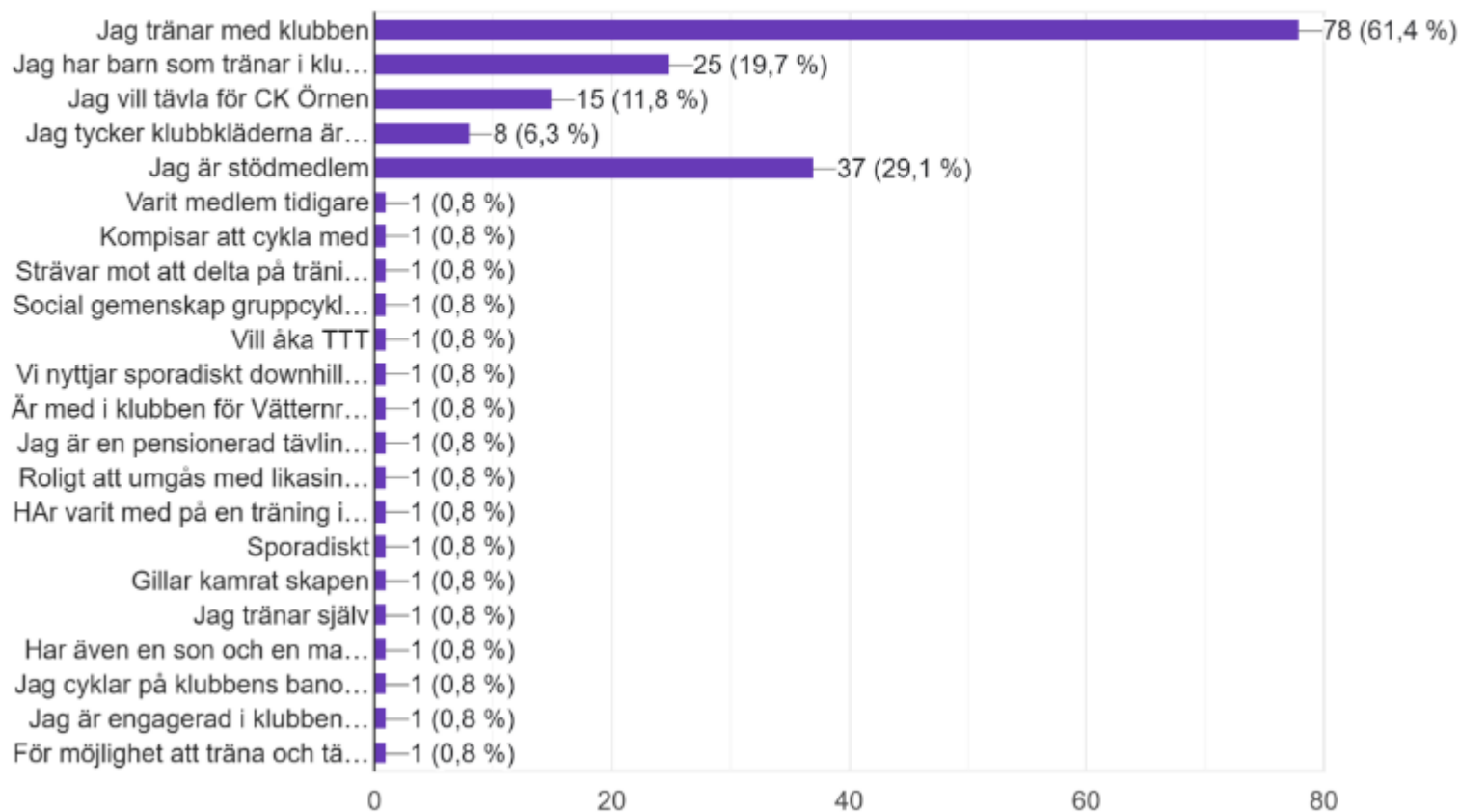
2022-11-16



Enkäten

Vilken är anledningen till ditt (eller ditt barns) medlemskap i CK Örnén ?

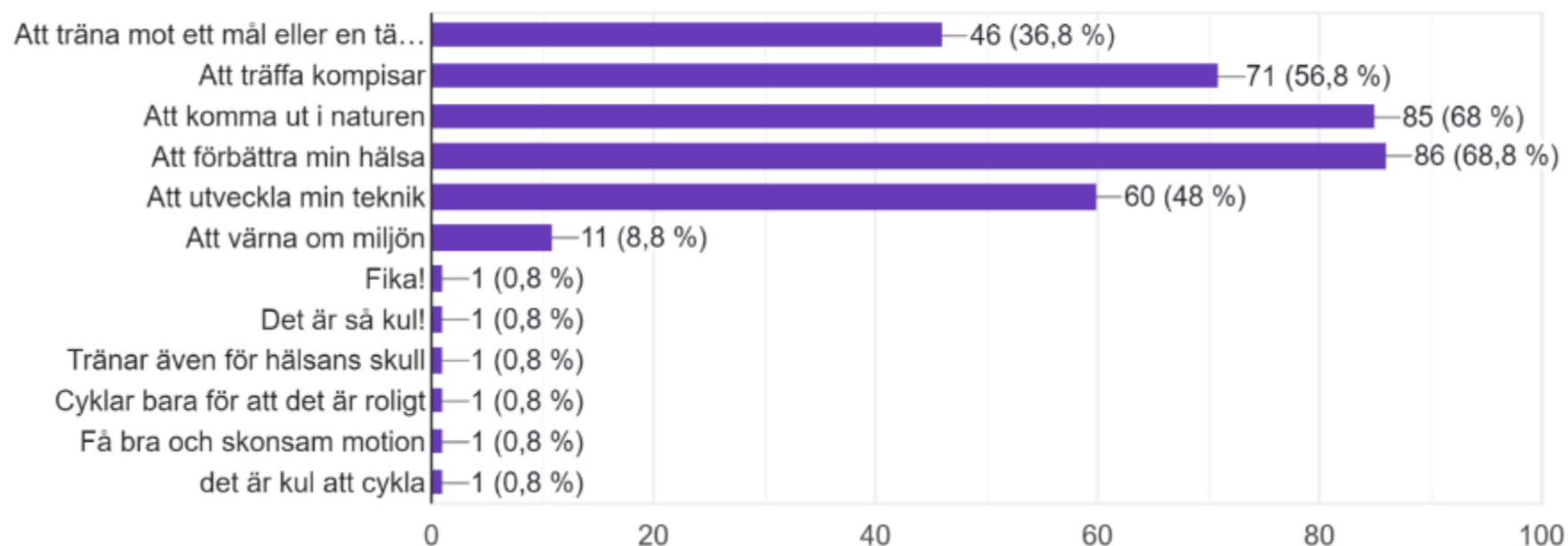
127 svar



Enkäten

Vad motiverar dig (eller ditt barn) att cykla?

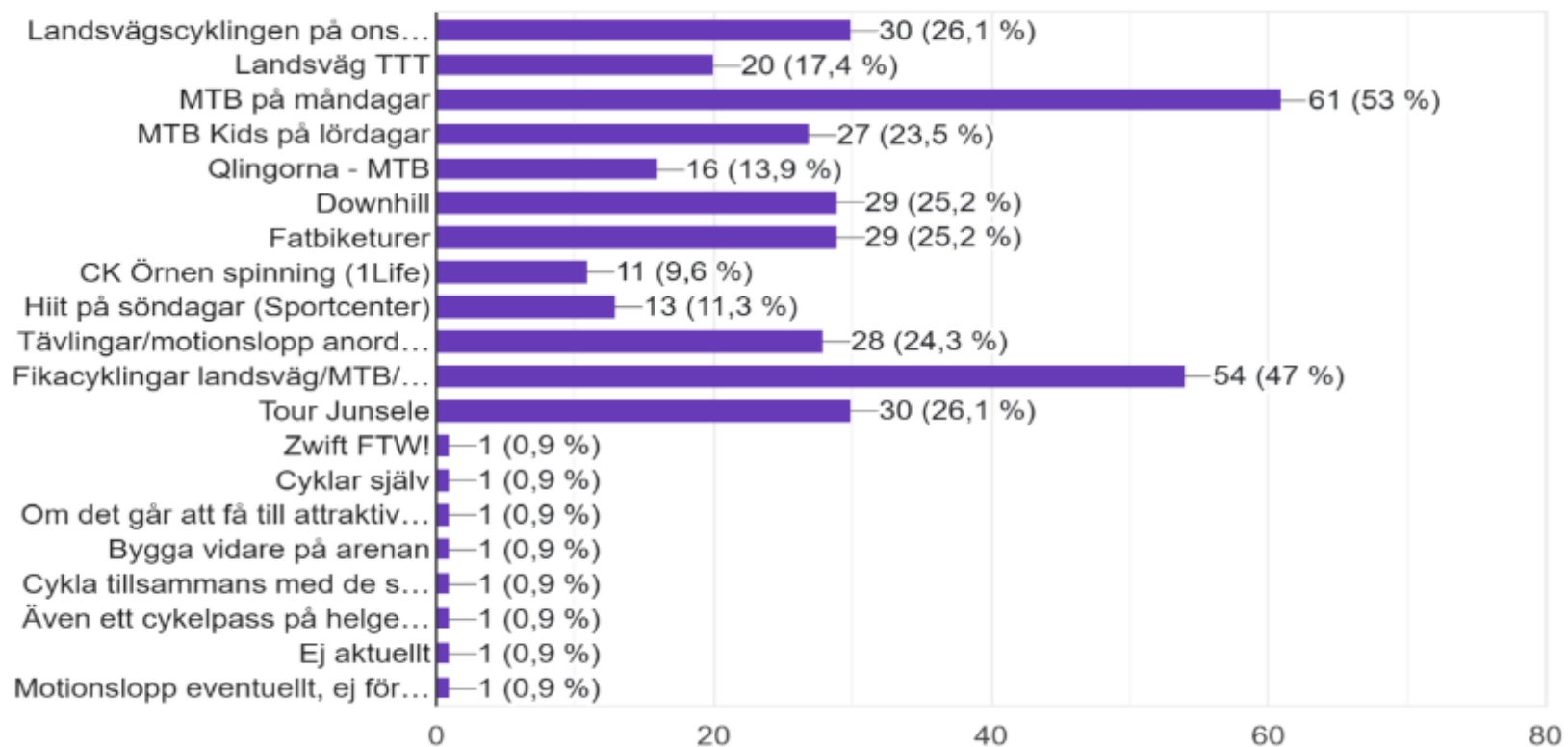
125 svar



Enkäten

Vad skulle du (eller ditt barn) vilja delta i för aktiviteter under kommande säsong?

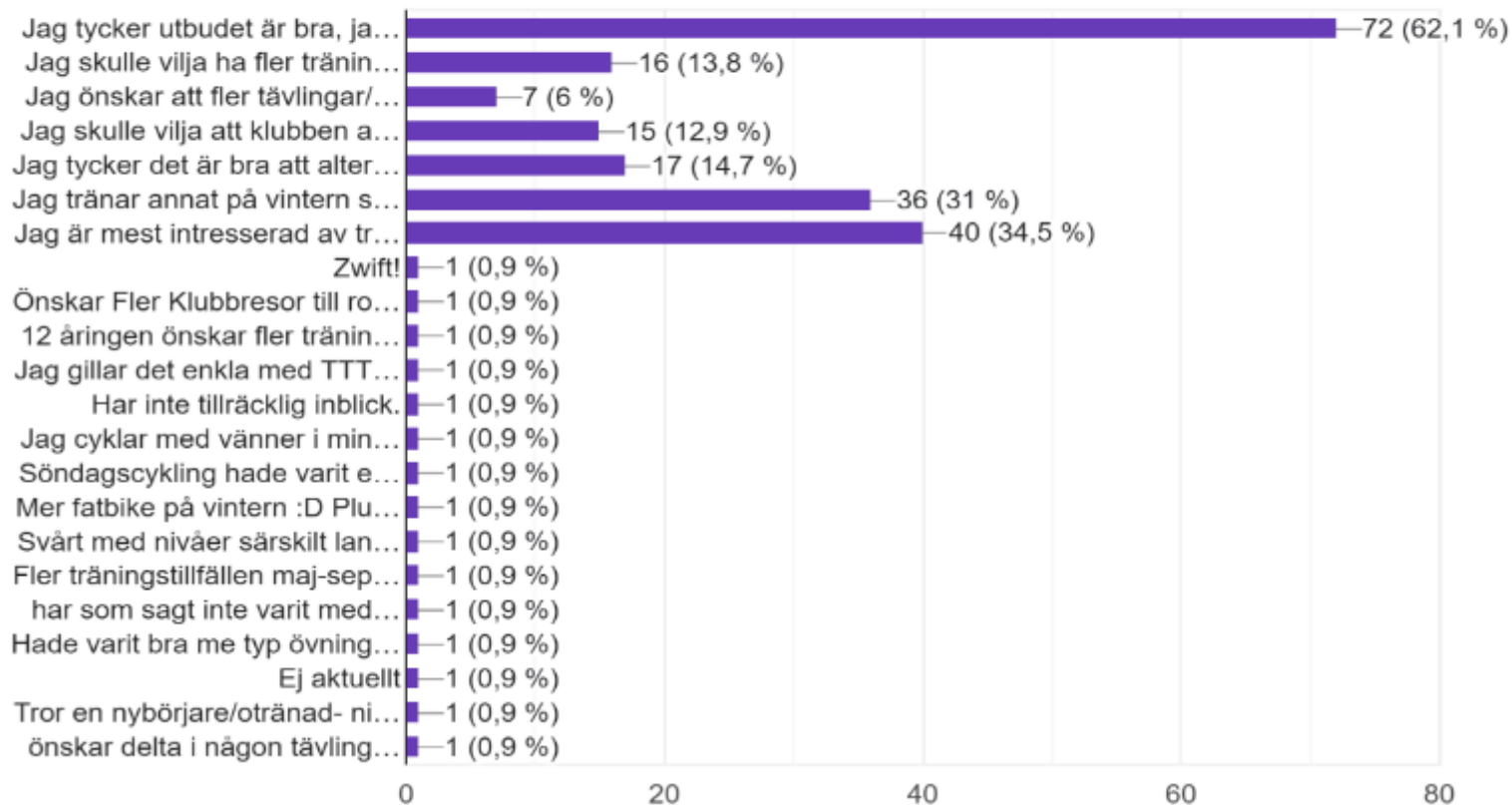
115 svar



Enkäten

Vad tycker du (eller ditt barn) om klubbens tränings-/tävlingsutbud?

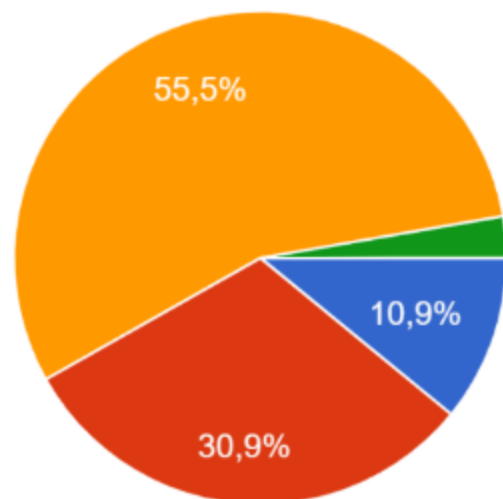
116 svar



Enkäten

Att arrangera tävlingar/motionslopp kräver att våra medlemmar hjälper till både före, under och efter loppet. Skulle du vilja vara med och hjälpa till som funktionär på våra tävlingar/motionslopp?

110 svar

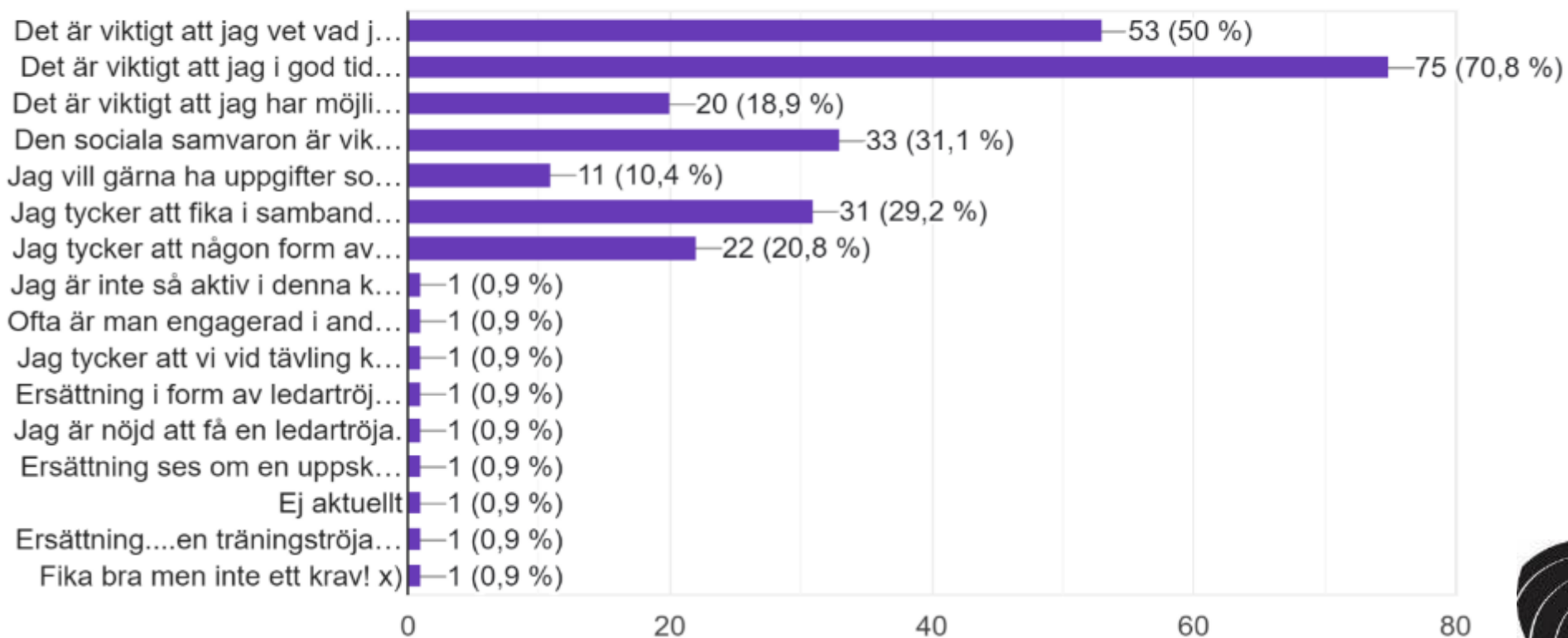


- Ja, absolut! Jag lämnar mina kontaktuppgifter så ni vet hur ni når mig!
- Ja, vid något enstaka tillfälle kan jag hjälpa till!
- Kanske, det beror på när tävlingen/motionsloppet är
- Nej, jag tycker inte klubben ska lägga tid på tävlingsarrangemang

Enkäten

Om du ska hjälpa till med någon av föreningens sysslor, vad är då viktigt för dig?

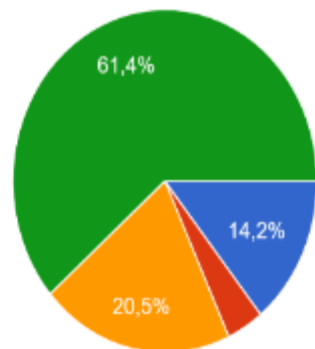
106 svar



Enkäten

Så lite bakgrundsinformation för att hjälpa oss tolka svaren i enkäten. Jag är

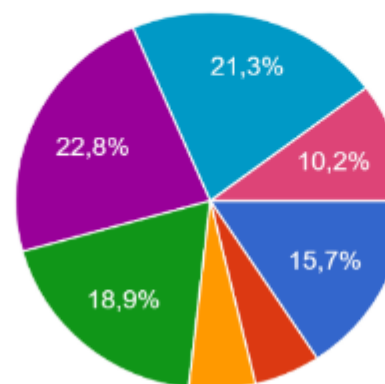
127 svar



- Förälder med son som är aktiv i klubben
- Förälder med dotter som är aktiv i klubben
- Kvinna
- Man
- Jag identifierar mig inte som man eller kvinna

Jag/mitt barn är

127 svar



- 7 - 11 år
- 12 - 20 år
- 21 - 30 år
- 31-40 år
- 41 - 50 år
- 51 - 60 år
- 61 år och äldre

Enkäten -sammanfattning

- Bra svarsfrekvens och många stödmedlemmar som svarat!
- Många av våra medlemmar tränar för hälsans skull och för gemenskapen med intresse finns också för tävlingsverksamhet.
- Våra medlemmar är i nöjda med tränings-/tävlingsutbudet; några önskar fler träningstillfällen.
- Många tränar annat under vinterhalvåret men det finns ett intresse för vinteraktiviteterna Hiit och Spinning.
- Det finns intresse och engagemang kring att hjälpa till med olika sysslor för att klubben ska kunna bedriva sin verksamhet.
- En viktig förutsättning är att behov av engagemang signaleras med god framförhållning så det kan planeras in.
- Det är också viktigt att arbetsuppgifterna är tydliga så man vet vad som förväntas



Våra tankar om framtiden ..

Säsongsavslutning 2022

2022-11-16



Vår Vision och Värdeord är oförändrade

Vision

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

Värdeord

- ✓ Delaktighet
- ✓ Allsidighet
- ✓ Utveckling



Föreningens utveckling- Organisation

- Kärnverksamheten att cykla, utvecklas och ha roligt
 - MTB
 - LV
 - Downhill
- Etablering av **sektioner/utskott/nämnder** är nu möjligt!
 - Anläggning
 - Tävling
 - Arrangemang
- Valberedningen börjar jobba i januari

Lite inspiration som avslutning – Att träna för tävling

Säsongsavslutning 2022

2022-11-16



Träna för tävling



Anton Niederbach UCI
World Cup Cyklócross
Danmark 2017

Träna för fikarundor



Jan E, Fredrik och FatDude Svedje ett bra år

Vad motiverar dig att träna?

1. Hitta DITT syfte
2. Sätt upp ett mål
3. Hitta din inre motivation
4. Gör resan rolig
5. Planera för "down" perioder
6. Utnyttja pausperioder ibland
7. Träning ska vara kul!



Sätta ett SMART mål

1. Specifikt
Pallplats H60 på något lopp i långloppscupen
2. Mätbart
Under 3 timmar på Mörksuggejakten kan räcka.
3. Accepterat
Jag vill detta och ser inga hinder. Frun vill också 😊
4. Realistiskt
Jag har kört på kring 3:14. Endast 14 minuter förbättring
5. Tidsbestämt
Början juli 2023
6. Anpassat till helheten
Jobbar mindre i år och nästa så jag hinner träna. Inga andra stora projekt, ingen renovering hemma.

Plan

JAG VILL

1. Öka uthållighet och energieffektivitet
2. Öka hastighet
3. Öka styrka



Jag vill ju
vinna

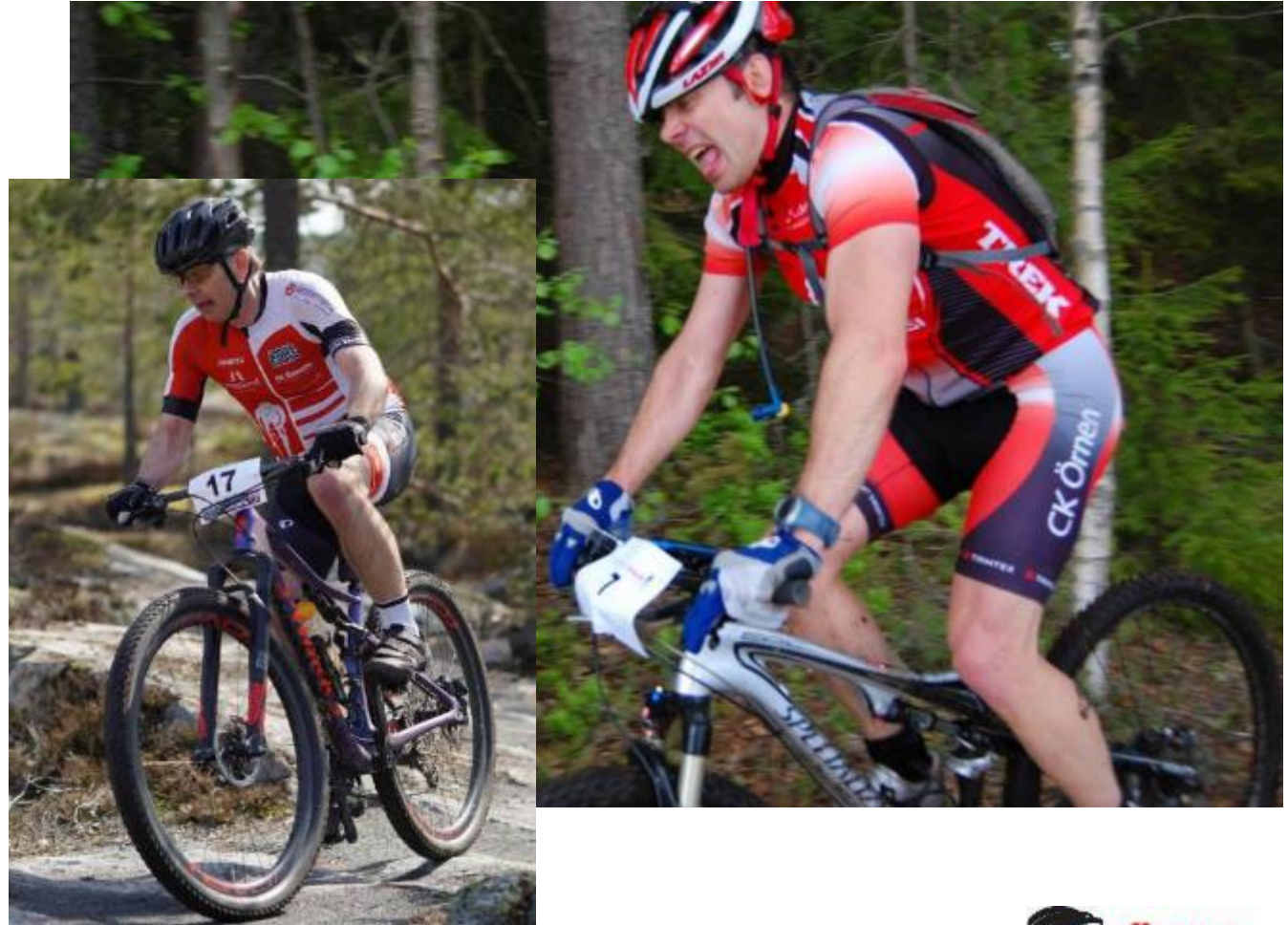
Plan

1. Hur mycket tid har jag?
2. Hur mycket kan jag avsätta till träning?
3. Om jag vill bli riktigt bra krävs minst 8 men gärna 10-15 timmars träning i veckan.
4. Ju mer tid jag har till träning ju mer tid kan läggas på träning av uthållighet. Sliter mindre på kroppen. Upp till 80-90% av tiden
5. 10-20% av tiden kan läggas på hög intensitet som ger STOR motor och snabbhet. Sliter på kroppen



Plan

1. Ju mer vältränad man blir, ju hårdare måste man ta i för att bli bättre.
2. Om man bara tar i som man alltid gjort blir man som man alltid varit men inte bättre.



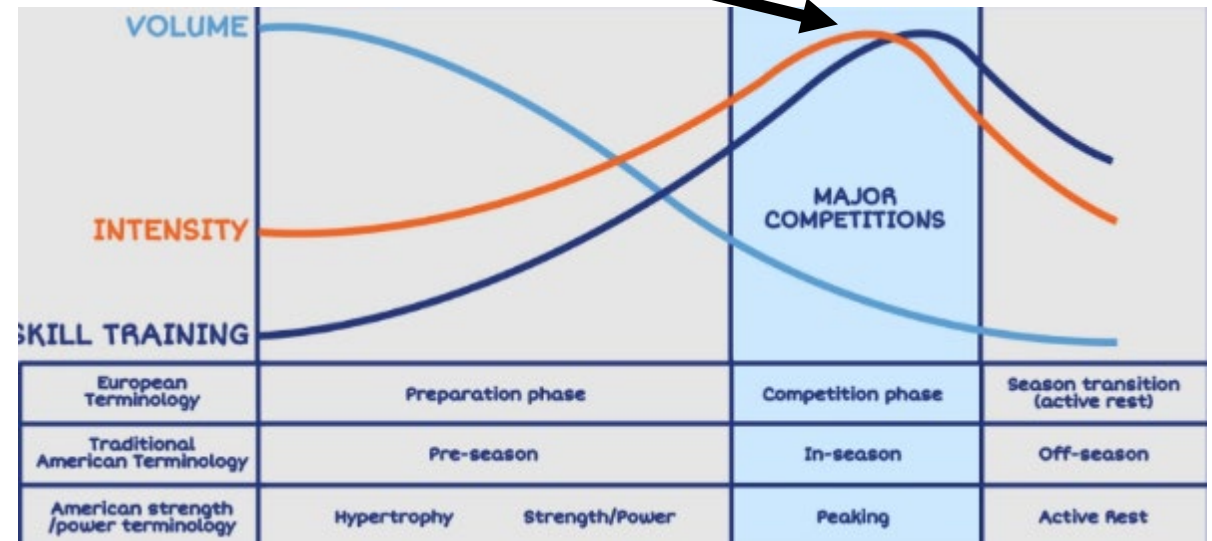
Plan

1. Träning bryter ned kroppen och för att bygga upp den och bli starkare efter varje pass måste man:
2. Äta bra mat
3. Vila och sova bra



Plan

1. När vill jag vara på topp?
2. Om målet är att vara bra på tävlingar i maj juni så måste man börja med uppbyggnadssträningen i slutet på november eller senast januari.
3. I början spelar träningsform mindre roll
4. Ju närmare tävling ju mer specifikt din "gren" måste man träna



Träna för tävling

Om allt gått enligt plan står du där på pallen till slut. Det är en bra målbild!

Anton 3:a i
Tolvjärnsloppet
2017

Vinner Världscuptävling i
Danmark 2017..



Träna för tävling

CK Örnen vill hjälpa fram ungdomar som vill tävla

Vi kan erbjuda individuella träningsprogram

Stöd med licenser, kläder, resor, individuell träning, fystester.



Emil och Alfons på Swecup i Vårgårda 2019



Anton niederbach 2017

Juniorlandslaget

UCI World Cup

Cyklocross

Träna för tävling

Är du vår nästa tävlande ungdom?
Hör av dig till Jan Erik så hjälper vi
dig igång



Tack till våra sponsorer och samarbetspartners



Tack för 2022 säger vi i Styrelsen!

Magnus Hallén
Ledamot



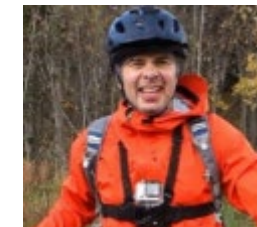
Karin Sellgren
Sekreterare



Tomas Karlson
Ordförande



Carina Eriksson
Kassör



Jan Erik Backman
Ledamot

Elin Gustafsson
Ledamot



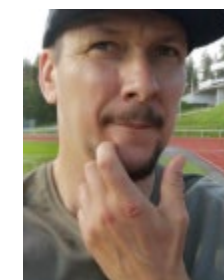
Adrian Johansson
Suppleant



Moa Nordin
Ledamot



Oskar Karlsson
Suppleant



Jörgen Sundqvist
Ledamot

