

## CK ÖRNEN VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

### STYRELSEN

Ordförande	Tomas Karlson	
Kassör	Carina Eriksson	
Sekreterare	Karin Sellgren	
Ledamöter	Jan-Erik Backman	Magnus Hallén
	Elin Gustafsson	Moa Nordin
	Jörgen Sundqvist	
Suppleanter	Adrian Johansson	Oskar Karlsson

### MEDLEMMAR

562 medlemmar (en ökning under året med 57), varav 152 kvinnor och 410 män. 194 medlemmar som är 25 år eller yngre

### MÖTEN

Styrelsen har haft 6 sammanträden under året samt genomfört årsmöte i mars, ledarträff i april och en säsongsavslutning i november.

Två samverkansmöten med Örnsköldsviks Kommun är genomförda för Örnen MTB Arena.

Ett stort antal planeringsmöten har genomförts tillsammans med FV Backe, STF och Örnsköldsviks kommun för att med gemensamma krafter få igång Paradisliften.

### INFORMATION

Information om föreningen och våra aktiviteter finns på vår hemsida [www.ckornen.se](http://www.ckornen.se). Vi har två officiella Facebook sidor *CK Örnen* och *CK Örnen MTB Arena* samt vårt medlemsforum, *CK Örnen Medlemsforum*, där alla medlemmar i CK Örnen själva kan göra inlägg och bjuda in till aktiviteter. Vi har även en sida på Instagram *CK Örnen*.

### VERKSAMHETEN

#### MTB & Fatbike

##### Ungdom och vuxna

Mountainbiketräningar har genomförts på tio måndagar med start 2/5 på Genesmon och Örnen MTB Arena fram till 4/7. Efter sommaruppehåll startade vi 15/8 och körde fram till 26/9 med ledarledda pass. Deltagandet har varit stort med upp till 35-40 deltagare men vikande på hösten.

Vi har genomfört 3st XCO på Örnen MTB Arena med totalt cirka 170 deltagare vuxna, ungdomar och barn så det har varit lyckat även om vi fick ställa in ett lopp under juli pga för få anmälda. Stort tack till Skoda och Nordemans bil som sponsrat arrangemanget.

I övrigt har deltagande i tävlingsklass i Långloppscupen skett av Jan Erik Backman samt flera andra som cyklat i olika motionslopp i Norrland samt Cykelvasan. Säsongen började dock med stort deltagande i Nalovardo Fatbikerace 26/3 där CK Örnén fanns med i stort deltagarantal både i tävlings- och motionsklass med seger av Sanna Lindqvist som vann damklassen.

I det stora etapploppet Swiss Epic deltog Martin Gidlund och Peter Sjölund som lyckades komma in som 18:e lag av 76 på totalt 24 timmar i veteranklassen efter 35 mil och 12000hm på 5 dagar. En diger prestation.



### Ungdomssatsning

Vi hade tyvärr fortfarande inga pågående ungdomssatsningar 2022 men är villiga att hjälpa till om någon vill ta steget att tävla. Vi fortsätter att satsa på lite lokala XCO för att väcka intresset för att tävla med mountainbike.



### CK Örnen MTB Kids

Föreningens barnverksamhet (7-11 år) har fortsatt bedrivit lördagsträning under 2022. Intresset har som tidigare år varit mycket stort under vårsäsongen för att framåt sommaren tydligt avta. Mountainbiketräningar har genomförts varje lördag under maj-september med ett sommaruppehåll. Alla träningar har genomförts på MTB Arena vilken möjliggör varierande och mycket uppskattade träningstillfällen. Som mest har ett träningstillfälle samlat över 50 cyklister och framförallt bland de yngsta har det varit stort deltagande. Som tidigare är föräldradeltagandet väldigt högt och tenderar också att öka. Träningarna leds av utbildade ledare, men med välbehövligt stöd av medcyklande föräldrar. Denna säsong har även fler deltagit i prova på-tävlingen som anordnats i samband med våra XCO-tävlingar. För att fortsätta bygga för en barn- och ungdomsverksamhet och säkra framtida ledare, pågår en ständig rekrytering av nya ledare bland föräldrar. Speciellt viktigt blir detta arbete inför säsongen 2023 eftersom flera av våra ledare flödats över till måndagsgruppen för de äldre barnen. Inför säsongsstarten planeras en ledarträff för att fortsätta utveckla träning och även tävlingsmöjligheter.



### Fatbike

Fatbike har pågått från 3/10 och har mestadels körts på de fantastiska lederna ovanför Svartby, den så kallade Cowboystan och några pass på Skyttis vinterstigar.

Vi blev ett stort gäng som cyklade och fikade på Rutbergshotellet 3/12 på Global Fatbike Day.

Vi ser nu fram emot härliga vårvinterturer på skoterlederna.



### CK Örnen MTB Arena

Arenan har inte haft några nämnvärda byggnationer under 2022 men har underhållits med sly- och gräsröjning samt grusförbättringar i utförslederna mestadels utfört av Jan Erik. Under 2023 hoppas vi kunna komma igång med vår större underhållsgrupp.



### **Landsväg**

Vi startade upp säsongen i maj och avslutade i september. Det arrangerades, utöver de vanliga onsdagsträningarna, några helgsrundor samt en avslutning med grillad korv och nygräddad pizza vid Själevads kanotcentral.

Det märks att vi blir mer och mer samcyklade då det flyter på riktigt bra och ibland så bra att det till och med kommer en liten tår av lycka.



### TTT

Denna säsong så har vi fokuserat alltmer på att få TTT (Tempo torsdags-träning) till ett stående event där alla är välkommen, oavsett vilken cykel man har. Vi har bland annat under denna säsong haft cyklister på fatbike, tempo- och landsvägscykel.

TTT-serien startade i slutet av april och avslutades i augusti med en gemensam grillning. Under denna period har vi haft 13 olika event där den längsta etappen var 47 km. I snitt så har vardera etapp varit 19,5 km. Serien har varit väldigt uppskattad och vi har haft 41 unika deltagare. Där 10 st har tävlat i damklassen (8 i Dam och 2 st i Dam master) och resterande i Herr (20 st i Herr och 11 st i Herr Master).



### **Down Hill**

#### Paradisliften

För att öka möjligheterna till mer Downhillcykling så togs ett initiativ tillsammans med FV Backe, Kommunen och STF för att starta upp Paradisliften för turister och cyklister igen. Initiativet lyckades och liften rullade v23-25 och 32-34 på tisdag och torsdag kl18-20 samt v26-31 varje dag kl10-15. Totalt har mer än 2500 rest med liften under sommaren varav ett hundratal varit cyklister. Under sommaren har det sålts 15 årskort och nästan 150 dag/kvällskort samt därutöver ett stort antal enkelåk.



### CK Örnen Downhill Park

Under sommaren genomfördes en större grävning av starten i Salsa/Taco, längst upp i slalombacken, med en rolig serpentindel. Grävandet har sedan fortsatt nedför halva den gamla Grävmaskinsleden som vi hoppas få klar 2023.

Ett antal broar byggdes och byttes ut under sommaren tillsammans med bra underhåll så som dränering, röjning, skyltning.

Sammantaget har det blivit ett riktigt lyft för anläggningen som har haft riktigt många cyklisterna i sommar.



### **Tjejgruppen Qlingorna**

Säsongen 2022 startade den 3:e maj på Genesmon. De första träningarna fokuserade vi mycket på teknik, att hitta rätt position på cykeln och känna sig bekvämare i branta uppförs och nedförsbackar och i skarpare kurvor.

Vi hann med 20 träningar och en fikacykling under säsongen. Vi valde i år att inte ta något sommaruppehåll utan körde på med träningarna hela säsongen. Precis som tidigare år försökte vi cykla på flera olika platser och vi fick se Genesmon, Örnen mtb Arena, Bratthusberget, Genesön, Rutberget, Hamptjärn, Skyttis, Cowboystan, Ögeltjärn mm. 2022 var vi som flest 13 deltagare på en träning och vi har hållit ett snitt på ca 7 deltagare på träningarna.

På hösten deltog vi på en träning i MTB-O vilket var första gången för flera av Qlingorna och något som togs emot positivt så det ska vi fortsätta planera in nästa år också.

Vi avslutade säsongen den 27:e september med en sista cykling tillsammans på Örnen MTB Arena med pannlampor på. Vi tog en lite kortare tur för att sen gå in i den varma Örnenstugan och fika tårta och ballerina med sprutgrädde.

Vi är dock några som inte avslutat säsongen helt utan trampar på våra fatbikes på skoterspår. Både på Skyttis och Cowboystan finns det fantastiskt fina spår att cykla på men även på andra spår som trampas upp av skottrar och gångare går att cykla på.

Under 2022 ökade vi från 137 till 152 kvinnor i klubben, där möjligheter för tjejer att cykla tillsammans i Qlingorna förhoppningsvis har bidragit.



## Egna tävlingar

### Tolvjärnsloppet

Tolvjärnsloppet 2022 genomfördes för 10:e året i det sämsta vädret hittills och ett deltagarantal under 100 personer, som dock var mycket nöjda med bana och arrangemang. En särskild jubileumsmedalj delades ut till alla deltagare. Jan Erik har tillkännagivit att han inte drar i trådarna för fler Tolvjärnslopp och ingen efterträdare har klivit fram så risken är stor att det inte blir fler tävlingar.



### Örntrampet

Örntrampet stötte på många utmaningar där bland annat den ansökta delsträckan efter Landsjövägen har varit stängd en längre period. Detta berodde på att vägen hade raserat under våren 2022 och krävde en stor ombyggnation. Efter att en ny sträcka godkänkts så söktes funktionärer, men tyvärr var det få som var intresserad av att arbeta som funktionär på loppet. När sedan tillräckligt många funktionärer anmält sig kunde anmälan öppna. Tyvärr

var det nära inpå loppet och få deltagare anmälde sig. Detta medförde att Örnrampet 2022 ställdes in. De få anmälda fick anmälningsavgiften tillbaka.

## **Gemensamma aktiviteter**

### Resor

Under 2022 åkte vi 16-18/9 11 personer till Järvsö där vi cyklade både Cross Country, downhill. Vi åt även god mat och mycket glass.



### Tour Junsele

Tour Junsele genomfördes helgen, 28-29/5, med bra uppslutning. Både landsväg och MTB/Gravel körde med lite olika fartgrupper så att ingen skulle bli ensam och hade uppskattade lunchstopp på vägen. Traditionenligt hade vi sedan gemensam middag på Hallstaberget där även möjlighet till spabesök fanns.





## Spinning och HIIT

Under vintern 2022 genomfördes ett antal spinningpass på 1Life men med vikande deltagande, varför vi på hösten valde att inte starta upp spinning igen. HIIT genomfördes under vintern 2022 med ett bra deltagande (>10 per gång) och startades sedan upp igen under senare delen av hösten 2022.

## **Utbildning och Ledarutveckling**

I slutet av 2022 inhandlades en online-utbildning till tävlingsledare landsväg samt 13 online-utbildningar till ungdomstränare som våra ledare kommer att genomföra innan säsongen 2023 startar upp.

## **Säsongsavslutning, enkät, tankar om framtiden och inspiration – att träna för tävling**

Säsongsavslutningen hölls traditionsenligt på Bruksgården 16 november. De olika verksamhetsområdena presenterade vad som genomförts under året, vilket är lika imponerande att se varje år, många timmar på cykeln spenderar vi tillsammans. Under hösten genomfördes en enkät bland våra 500 medlemmar för att bättre förstå vilka vi är, vad som håller oss samman, hur vi vill att föreningen skall utvecklas och hur vi kan få fler att engagera sig i föreningen. Enkäten kan sammanfattas så här;

- 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.
- Det finns intresse och engagemang kring att hjälpa till med olika sysslor för att klubben ska kunna bedriva sin verksamhet.

Styrelsen sammanfattade lite tankar för framtiden och Jan Erik avslutade med en uppskattad inspirationsföreläsning om att träna för tävling.

*Bilderna med enkätsvaren, framtidstankarna och inspirationsföreläsningen är bifogade.*

## **TACK**

Vi tackar våra medlemmar, sponsorer och samarbetspartners för det gångna året och ser fram emot ett spännande och framgångsrikt 2023.

## **CK Örnens styrelse 2023-02-16**

Tomas Karlson

Carina Eriksson

Moa Nordin

Jan Erik Backman

Magnus Hallén

Elin Gustafsson

Karin Sellgren

Jörgen Sundqvist

Adrian Johansson

Oskar Karlsson