

## CK ÖRNEN VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

### STYRELSEN

Ordförande	Karin Sellgren	
Kassör	Carina Eriksson	
Sekreterare	Elin Gustafsson	
Ledamöter	Magnus Hallén	Moa Nordin
	Daniel Johansson	Tomas Wik
	Jonas Östman	
Suppleanter	Jan-Erik Backman	

### MEDLEMMAR

518 medlemmar, varav 162 kvinnor och 356 män. Av medlemmarna är det 165 stycken 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 oktober.

### 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 måndagar med start 5/5. Tack vare en varm period i slutet av april kunde vi direkt börja på Örnen MTB Arena till skillnad från tidigare år då vi startat på Genesmon i Nyänget. Utöver ett sommaruppehåll i juli har träningar genomförts fram till avslutningen 27 september. Deltagandet varierar men i genomsnitt cirka 20 deltagare, något färre än föregående säsong då vi ofta var närmare 30. Den stora spridningen i både ålder och erfarenhet har det periodvis varit utmanande att få till jämna grupper. Tack vare ett antal föräldrar har vi dock i regel kunnat lösa det.

Under ett antal träningar har mer erfarna ungdomar fått följa med seniorgruppen under halva träningen (ca 45 min) för att därefter träna själva. Det har både ökat sammanhållningen i gruppen samt ökat motivationen hos ungdomarna. Ett upplägg vi kommer fortsätta med även kommande säsong.

Under 2025 genomfördes Sjölungs Värme XCO motionslopp på Örnen MTB Arena 22 juni och 17 augusti med både barn ungdomar och vuxna bland deltagarna. Stort tack Sjölungs Värme och övriga sponsorer som stöttat arrangemanget.



## MTB Kids

Föreningens verksamhet för barn mellan 6-11 år har återkommande haft lördagsträningar mellan maj-oktober utöver sommaruppehåll i juli. Deltagandet har under våren varit stort och lockat flera nya cyklister, dock noterbart reducerat deltagande augusti-september.

De nya lederna Myran och Fjällräven har varit mycket populära för våra yngsta – och för våra ungdomsledare. Tack vare få höjdmeter och närhet till klubbstugan har de gjort att vi direkt från start kan komma in på roliga och varierande leder.

En nyhet i år är svart grupp – denna grupp är en möjlighet för ungdomar som tränar på måndagar att få ett ytterligare träningstillfälle. Premissen för att delta har varit att man kan leda sin egen träning, i de allra flesta fall har det dock funnits tränare åt dem, alternativt föräldrar som hoppat in. Positivt både för de ungdomar som fått extra tillfälle men även för att kunna flytta upp fler barn från mellangruppen (blå) till den för mer erfarna (röd).

Ett antal tillfällen har vi haft utmaning samla tillräckligt med ledare, en ambition till kommande säsong är att ta fram en lista på vuxna som kan tänka sig hoppa in vid behov enstaka träningar.

Under året har vi tyvärr inte kompletterat med fler hinder vid pumptracken för att kunna träna tekniska moment, det målet får stå kvar för kommande säsong.



## Qlingorna – CK Örnens tjejer

I april blev vi inbjudna till Högen kusten cykel & fitness för att få lite information om deras verksamhet, lite träningstips och vad man bör tänka på när man tar hand om sin cykel.

Cykelsäsongen 2025 startade med en första träning på Genesmon den 7:e maj. 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 19 träningar under säsongen med ett uppehåll under sommaren. Precis som tidigare år försökte vi cykla på flera olika platser och vi fick se Genesmon, Örnen mtb Arena, Genesön, Hamptjärn, Skyttis, Ögeltjärn mm. 2025 var vi som flest 11 deltagare på en träning och vi har hållit ett snitt på ca 6 deltagare på träningarna.

Vi har under säsongen bjudit in landsvägscyklister och cyklat backintervaller. Vi avslutade då träningen med fika tillsammans på UH. Våldigt trevligt att få sitta ner och fika och prata cykling tillsammans. Vi har även provat på mtb-orientering.

De sista gemensamma träningarna cyklades i mörkret med pannlampa.



### Fatbike

Vi cyklar tillsammans på de fantastiska lederna på Cowboystan ovanför Svartby, runt Bergsjön och Skyttis vinterstigar. Vi har på uppdrag av Kommunen preparerat och underhållit Vinterpromenaden, lederna från Skyttis via Örnenstugan till Bodum. Vi har även medlemmar som preparerar lederna i Cowboystan, ovanför Gimåt och på Varvsberget.

Årets Global Fatbike Day var hittills den blötaste i sitt lag. Trots ihållande regn och avsaknad av snö lockades 10 fatbikecyklister av årets tur. Vi samlades i Gullvik och cyklade Tallstigen ut mot Storstensudden till Krokalkviken. Därfirån tog vi oss förbi Äviken ut och följde Genesöns stränder innan vi fikade i en förvärmad stuga vid Fjälludden. Efter fiket fortsatte vi vägen förbi Fjälludden, över berget mot Sågtorpen

och tillbaka via Ögeltjärn. Totalt var vi ute i ca fyra timmar där cykeltiden var ungefär två och en halv timme.



## Landsväg

Vi startade upp säsongen i maj och avslutade i september. Det arrangerades, utöver de vanliga tisdagsträningarna, några helgrundor.

Det märks att vi blir mer och mer samcyklade då det flyter på riktigt bra.



## TTT

Tempoträningstorsdag har under denna säsong kört flera olika etapper runt om i Örnsköldsvik. I år körde vi totalt 16 etapper där sträckorna har varierat mellan cirka 1 och 4 mil. Vi har varit 40 unika deltagare och i snitt cirka 12 personer per tillfälle. Likt tidigare år har vi haft cyklister på både mountainbike, fatbike, tempo- och landsvägscykel. Serien har varit väldigt uppskattad av både nya och erfarna cyklister. Vilket är även det är fantastiskt roligt. Vi avslutade säsongen med att cykla upp till Åsmasten. Efteråt belönades vi med en grillad hamburgare och snacks.



## Tävlingar och motionslopp

CK Örnen har under 2025 haft 5st tävlingslicensierade åkare, två Master men MTB och två master men Road, samt en Master Woman Road.

Tyvärr inga ungdomar med tävlingslicens.

Vi har haft deltagare på några av norrlandsloppen och Cykelvasan där Pär Karlsson varit aktivast och framgångsrikast även detta år.

### Ungdomssatsning

Vi har fortfarande inga pågående ungdomssatsningar 2025 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.

### Örntrampet

I augusti genomförde vi återigen motionsloppet Örntrampet. Loppet gick av stapeln i Arnäsvall där två sträckor erbjöds, 5 och 11 mil. Denna gång med ny start från Örnsköldsviks Airport. Vilket var perfekt då vädret inte var med oss denna gång och vi kunde värma oss i deras lokaler. Det var 50 cyklister som deltog i loppet, bland annat cyklister från Umeå, Sundsvall och flera örnar. Efter loppet bjöds alla cyklister på fika och chans att vinna utlovningspris. Roligt att så många cyklister trotsade det kalla augustivärdet. Tack till alla funktionärer och cyklister för att ni deltog.



## Arenor

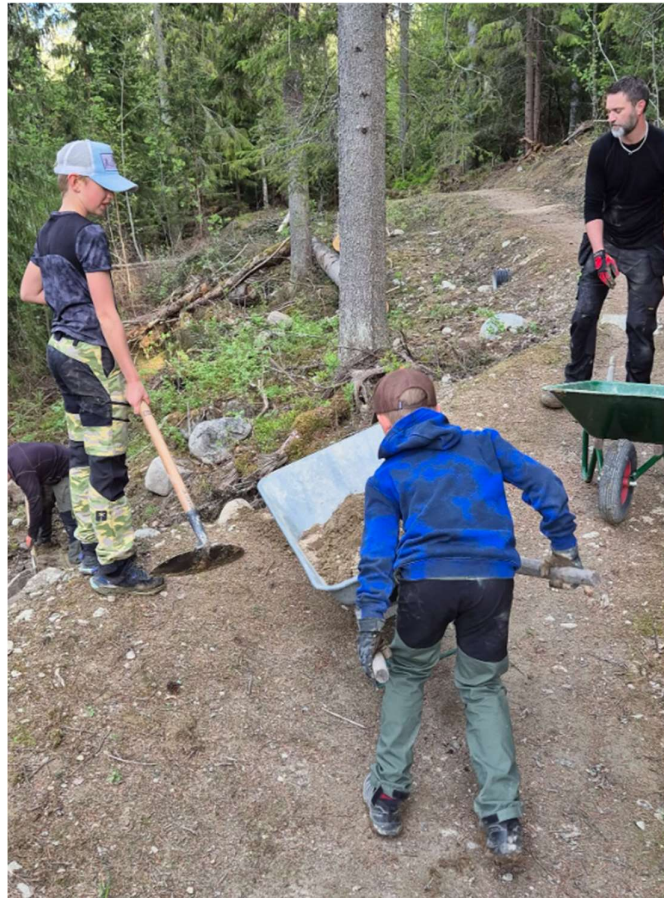
### CK Örnen MTB Arena

Underhåll med sly- och gräsröjning är utfört löpande av framför allt Hasse, Hasse och Hasse!! Fler aktiva behövs för det löpande underhållet. Vi hade dock en bra uppslutning på underhållsdagen i maj innan öppning.

Vi hann färdigställa den 900m långa Råven samt byggde även en 200m förlängning på den under våren lagom till första XCO. Vi hade en gemensam arbetsdag inför vårens uppstart med bra uppslutning.

Serpentinklättringen på Schvung färdigställdes på separat arbetsdag.

Under oktober och november grovschaktades den nya 200m utförsleden Kungsörnen samt att även 500m singeltrack Lodjuret påbörjats.



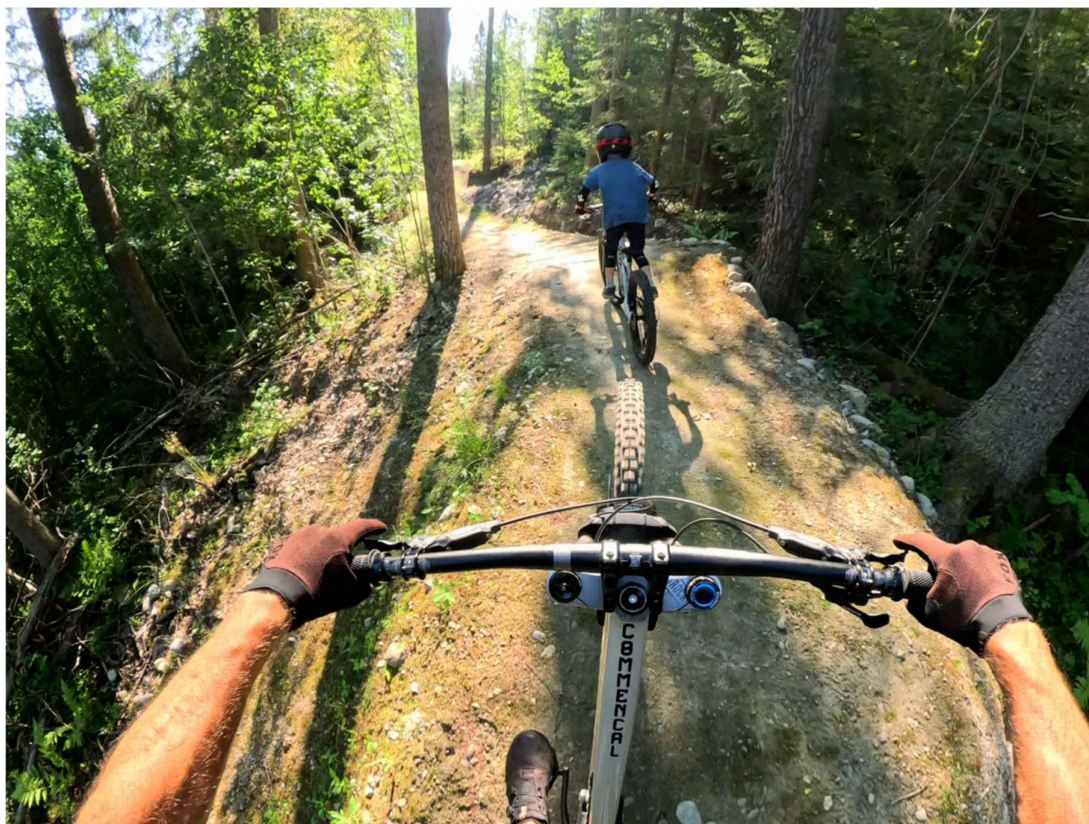
## CK Örnen Downhill Park

Vinter och snösmältning hade tagit hårt på vår anläggning. Mycket material från bla Bagarna hade sköljts bort och många träd hade fallit längs Skottkärran, Black hole med flera.

Den 20 Maj samlades ett fantastiskt gäng juniorer, seniorer och alla där emellan för att fixa lederna till tipp topp skick igen. Jan-Erik kämpade bra med motorsågen men av säkerhetsskäl tog A-fix hand om några lite mer besvärliga fällor.

Under säsong utöver den vanliga grästrimningen kördes en hel del röv på leder som inte används lika flitigt.

Vidare till cykel säsongen 2025 med en blandad kompott cyklister. Från våran kanske yngsta downhillcyklist Ture på 7 år till ett återkommande lokalt järngäng på 30-40 år. Även glada cyklister från Umeå och Stockholm träffades.



## Paradisliften

Vi kan glatt meddela att under säsongen 2025 såldes det 11 säsongskort. Vilket är en förbättring jämfört med 2024 då 7 såldes.

Några driftstörningar hade vi under säsongen. Starka vindar och åsknedslag gjorde att liften ej var i bruk på grund av säkerhetsskäl och väntan på reservdelar.

Sedan hade vi tyvärr inte turismen med oss denna sommar så liften gick med minusresultat som kommunen gick in och täckte. Kanske den varma sommaren gjorde att fler lockades till badstränderna.

## Gemensamma aktiviteter

### Resor

Under 2025 åkte vi till Järvsö tillsammans. Helgen den 5-7/9 var vi totalt 15 personer som åkte ner till Järvsö där vi cyklade både Cross Country och downhill. Vi åt god mat och självklart en stor och mycket god glassbuffé med många olika smaker på glass och tillbehör.



## Tour Junsele

Tour Junsele genomfördes helgen, 17-18/5, 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. När alla sedan kommit fram till Sollefteå och Hallstaberget så åt vi traditionsenligt en gemensam middag där även möjlighet till spa fanns.



## HIIT (Styrka med puls)

Den 5:e oktober drog vinterns HIIT-pass i gång igen. Ett stort gäng träningsglada cyklister samlas varje söndagsmorgon på Gymfabriken i Sund och tränar styrka med puls tillsammans.



## Säsongsavslutning

I strålände höstsol avslutade vi utomhussäsongen med hamburgare och fika arrangerat av vår fantastiska evenemangsgrupp.



## Hösträff

2025 hade vi en Hösträff där vi samlades tillsammans i Blueskällaren på Bruksgården. Via videosamtal fick vi en lärorik föreläsning och frågestund med Tommy Ivarsson från Umara/Prestera mera. Vi åt tacos och engagerade oss i ett grupparbete för hur vi vill utveckla vår verksamhet inför nästa år. Vi fick intressant statistik från årets TTT och topption i varje klass fick applåder.



## **TACK**

Vi tackar våra medlemmar, sponsorer och samarbetspartners för det gångna året och ser fram emot ett spännande och framgångsrikt 2026.

### **CK Örnens styrelse**

Karin Sellgren

Carina Eriksson

Moa Nordin

Jan Erik Backman

Magnus Hallén

Elin Gustafsson

Jonas Östman

Daniel Johansson

Tomas Wik