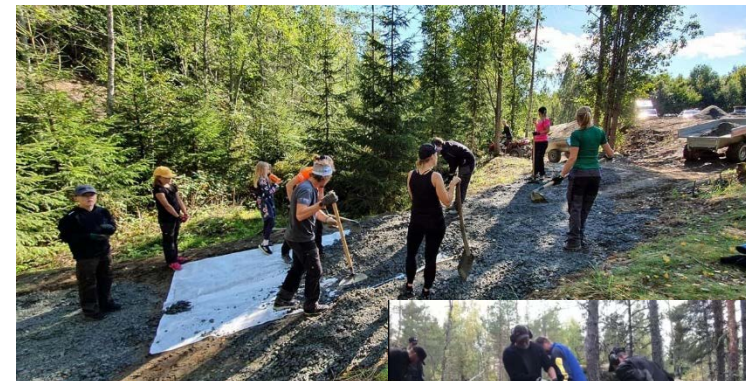


CK Örnen Upptaktsträff

Teams

2021-04-14

18.30 – ca.20.30



Agenda

- Inledning
- Örnen MTB Arena och nya Klubbhuset Örnenstugan
- IdrottOnline – Vårt nya medlemsregister
- Verksamhetsområden
 - MTB kids och MTB Ungdom/vuxna
 - Landsväg Motion och Satsning
 - Downhill
 - Qlingorna
 - Frågor – Idéer
- Avslut

Styrelsen 2021

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



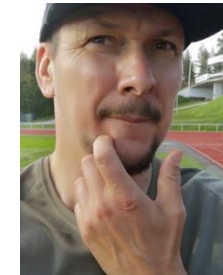
Sanna Lindkvist
Ledamot



Anneli Bartholdsson
Suppleant



Jörgen Sundqvist
Ledamot
MTB Kids
Downhill



Vision och Värdeord

Vision

Cykelglädje och gemenskap för alla cyklister i Örnsköldsvik med omnejd

Värdeord

Delaktighet

Tillsammans skapar vi en gemenskap där alla känner sig välkommen och accepterade, alla ska med. Alla bidrar så gott man kan. Alla deltar av olika anledningar, för att utvecklas, träffa kompisar och ha kul i en grupp. Vår verksamhet finns för både de som vill satsa på cykling eller är med för att ha roligt på cykel.



Vision och Värdeord

Allsidighet

Allsidighet utgör grunden för utveckling och inte minst för idrottsliga framgångar. Det finns inget motsatsförhållande mellan målinriktad träning och en allsidig träning oavsett om det är på en downhill, MTB eller landsvägscykel eller kanske i någon helt annan träningsform.

Alla i vår förening ska uppmuntras att utöva andra idrotter eftersom det utvecklar en bredare bas av motoriska färdigheter och leder till en bättre grundstyrka, koordination och kroppskontroll. Det handlar om att utvecklas genom allsidig träning.

Utveckling

CK Örnen ska präglas av en utvecklingsorienterad miljö där vi hela tiden ser möjligheter att utveckla och förnya verksamheten, gärna tillsammans med andra aktörer. Vi vill bedriva vår verksamhet så att den utvecklar våra aktiva och ledare positivt, såväl fysiskt som psykiskt. Genom engagemang och ansvar bidrar alla till sin egen och föreningens utveckling.



Örnen MTB Arena och Klubbhuset Örnenstugan



Örnen MTB Arena

Den största satsningen på Cykling i Örnsköldsvik

NIVÅGUIDE MTB-LEDER

GRÖN	MYCKET LÄTT
BLÅ	LÄTT
RÖD	MEDELSVÅR - SVÅR
SVART	SVÅR - EXPERT

● Tävlings placering

CK ÖRNEN.
ÖRNSKÖLDSVIK SWEDEN

BJÄRVEN

JÄRVEN

BJÖRNEN

RAPPEL

HAPPY

VRÅNG

VARGEN

ÖRNEN

SKYTIS

HÖGA KUSTEN

EAGLE FLOW

SCHWUNG

© Copyright. All rights reserved. CK ÖRNEN 2021. Grafisk design: Ulf Nordin, Örnsköldsvik



ÖRNSKÖLDSVIKS
KOMMUN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



CK ÖRNEN.
ÖRNSKÖLDSVIK SWEDEN

Örnen MTB Arena

- Kommunal anläggning
- Vi, CK Örnen, har ett uppdragsavtal för skötsel, tillsyn och nyttjande i 10 år! Spårområde samt ett klubbhus
- Under våren kommer nya ledsträckningar att skyltas upp samt att anslagstavlor färdigställs
- **Arbetskvällar kommer att planeras och vi hoppas att många hjälper till**
- I maj behöver vinter "service" göras av de nya banorna.
- Under sommaren 2021 ska vi fortsätta att bygga en svart led ovanför den stora parkeringen, dränera, röja och bygga broar/spänger på befintliga stigar



Örnen MTB Arena

Många hjältar har varit delaktiga i byggandet

Ni förtjänar ett stort **TACK!**



Örnen MTB Arena - 2020



HÖGA KUSTEN färdig 20 juli



Örnen MTB Arena - 2020

HAPPY – KLART!
20 september



Örnen MTB Arena - 2020



Örnen Pumptrack byggs av proffsen



Örnen MTB Arena - 2020



Varde Ijus – kabel, fundament, master



Örnen MTB Arena - 2020



11 nov

Tompa
&
Erik

Proffsen färdiga med Flow och pump



ÖRNEN Stugan



Huset

ÖRNEN Stugan



Huset

ÖRNEN Stugan



Huset

Örnen MTB Arena - Summering

- 10 byggdagar 2019 för CK Örnen på befintliga spår
- 450 byggtimmar 2019
- 110 byggdagar 2020 för CK Örnen på nya spåren Happy & Höga Kusten
- 2200 byggtimmar
- Wemark & Svenska Cykelbanor ca: 1000 timmar på nya spår och pumptrack
- Byggtjänst ca 1000 timmar
- Örnfrakt ca 200 timmar för parkering och vägar och gruskörning



ÖRNSKÖLDSDVIKS
KOMMUN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



CK ÖRNEN.
ÖRNSKÖLDSDVIK SWEDEN

Örnen MTB Arena - Summering

- Kostnaden för projektet cirka 8 600 000 Kr som finansierats av Arvsfonden, Örnsköldsviks kommun samt sponsorer till CK Örnen
- Samt 2600 frivilliga arbetstimmar av CK Örnens Medlemmar!
- För det har vi byggt ca: 3,5km leder, skyltat upp ca: 3,5 mil, en asfalterad pumptrack, byggt parkering, fixat vägar och belysning samt renoverat ett hus och byggt ett nytt förråd
- Den överlägset största satsningen på cykelaktiviteter hittills i Örnsköldsviks och CK Örnens historia
- Stort **TACK** återigen till alla inblandade som hjälpt till och kommer att fortsätta hjälpa till i kommande arbeten och utveckling av Mountainbike i Örnsköldsvik



ÖRNSKÖLDSDVIKS
KOMMUN



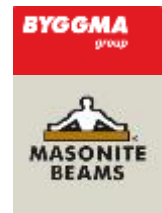
ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



CK Örnen tackar alla framgångsrika företagare nedan
som bidragit till asfaltering av vår fina pumptrackbana



lättelelement
TAK | VÄGG | BJÄLKLAG



Nyholm
Försäljning AB

Ej klara än

Ej klara än

Ej klara än

Ej klara än

Örnen MTB Arena

**Lördag 22:a maj kl11 invigs arenan
officiellt och Coronasäkert**



**ÖRNSKÖLDSDVIKS
KOMMUN**



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



Vårt Medlemsregister -> IdrottOnline

Medlemsregister

- Logga in på **IdrottOnline** och kontrollera dina medlemsuppgifter – Viktigast är **e-mailadress** som är våra primära kommunikationsform men även mobiltelefon och adress är viktiga uppgifter
- Vi ber er göra detta **under april** och sedan håll er information uppdaterad löpande vid förändring
- www.idrottonline.se
- eller APP



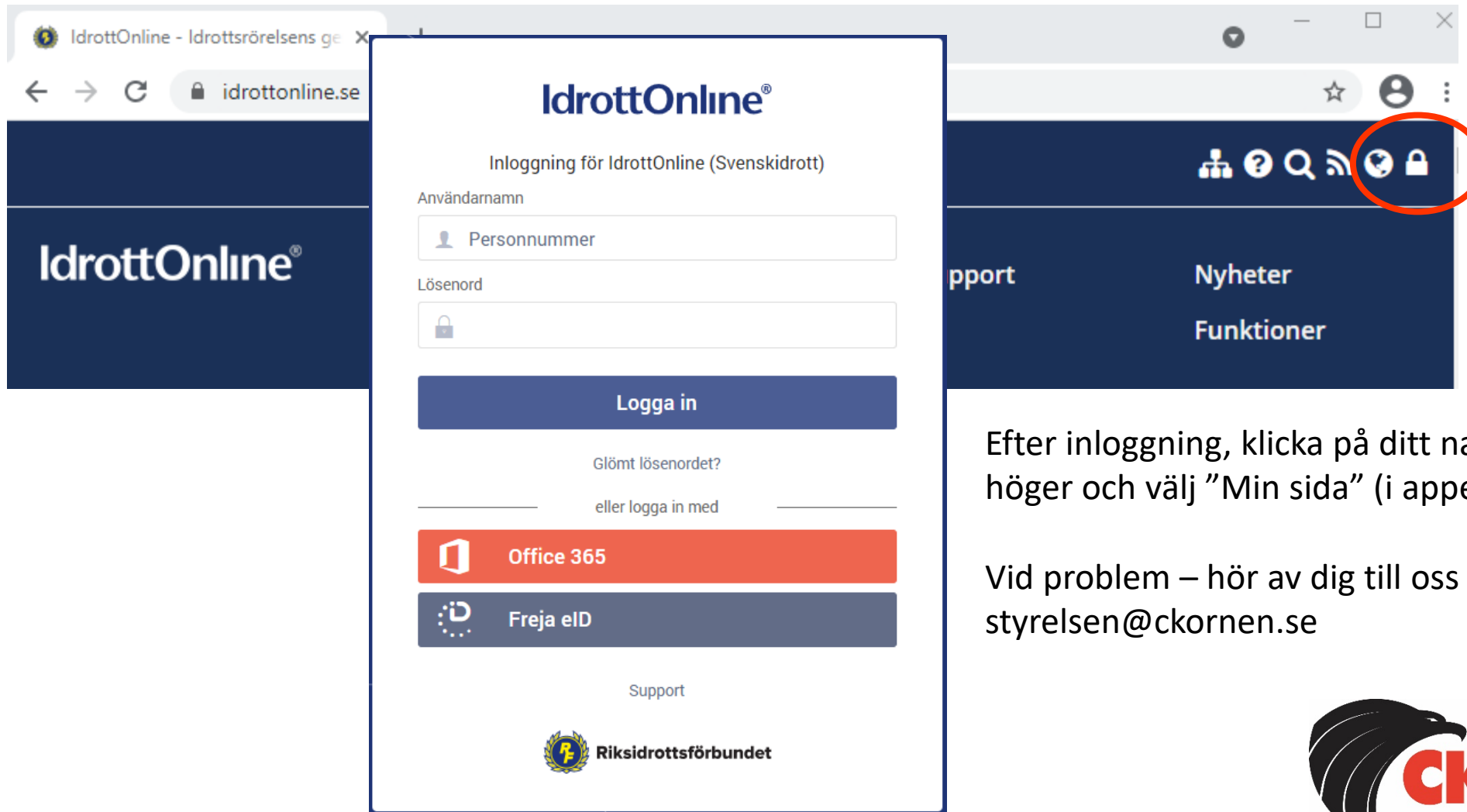
- Om du inte känner till ditt lösenord så finns en funktion för att få ett nytt via e-post. Om det inte fungerar – hör av dig till oss på styrelsen@ckornen.se.

Närvaroregistrering

- Närvaro på aktiviteter kommer att registreras av ledarna på IdrottOnline (bidrag och statistik)



IdrottOnline – www.idrotttonline.se kontrollera dina medlemsuppgifter



IdrottOnline®

Inloggning för IdrottOnline (Svenskidrott)

Användarnamn

Personnummer

Lösenord

Logga in

Glömt lösenordet?

eller logga in med

Office 365

Freja eID

Support

Riksidrottsförbundet

Support Nyheter Funktioner

Efter inloggning, klicka på ditt namn uppe till höger och välj "Min sida" (i appen "Min profil").

Vid problem – hör av dig till oss på styrelsen@ckornen.se



Medlemsavgift

- | | |
|---|------------------------------------|
| • Enskild medlem som 2021 fyller 15 år eller är äldre | 200 kr (Oförändrad) |
| • Ungdom som är yngre än 15 år | 100 kr (Har tidigare varit gratis) |
| • Familj | 400 kr (En ökning med 100 kr) |

→ Medlemsåret är 1 maj 2021 till 30 april 2022

→ Avgiften ska vara betald **senast 30 april 2021**

→ Utskick kommer från Cykelkubben Örnen via IdrottOnline under veckan

→ Kom ihåg att **anmäla alla** som skall vara med när du anmäler **familj**

Olycksfallsförsäkring

- Alla medlemmar är olycksfalls-försäkrade vid CK Örnen aktiviteter i och med medlemskapet



Verksamhetsområden 2021

Verksamhetsområde	Sammanhållande
LVG Satsning	Johan Spångberg
LVG Motion	Magnus Hallén
MTB Ungdom/vuxen	Jan Erik Backman
MTB Kids	Jörgen Sundqvist
Downhill	Jörgen Sundqvist
Qlingorna	Elin Gustafsson

Landsväg Satsning

Målsättning: Tävla tillsammans

Träningar

- Tisdagar gemensam intervallträning i backe. Upplägg för att passa de flesta oavsett nivå!
- Lördagar – distanspass
- Andra pass/initiativ kommuniceras via FB på CK Örnen medlemsforum

Träningstävling

- Varannan torsdag från 27/5 (förutom juli då vi kör varje torsdag), totalt 10 omgångar och sista körs 9/9.
- Körs i form av individuell tempo
- Serietävling där totalledaren för respektive klass kommer att få ha ledartröja (herr rosa och dam gul).

Motionslopp

Örntrampet 14/8 – en kort och en lång sträcka.

Ledare

- Johan Spångberg, Sebastian Arnehed, Sanna Lindkvist, Christoffer Harnesk

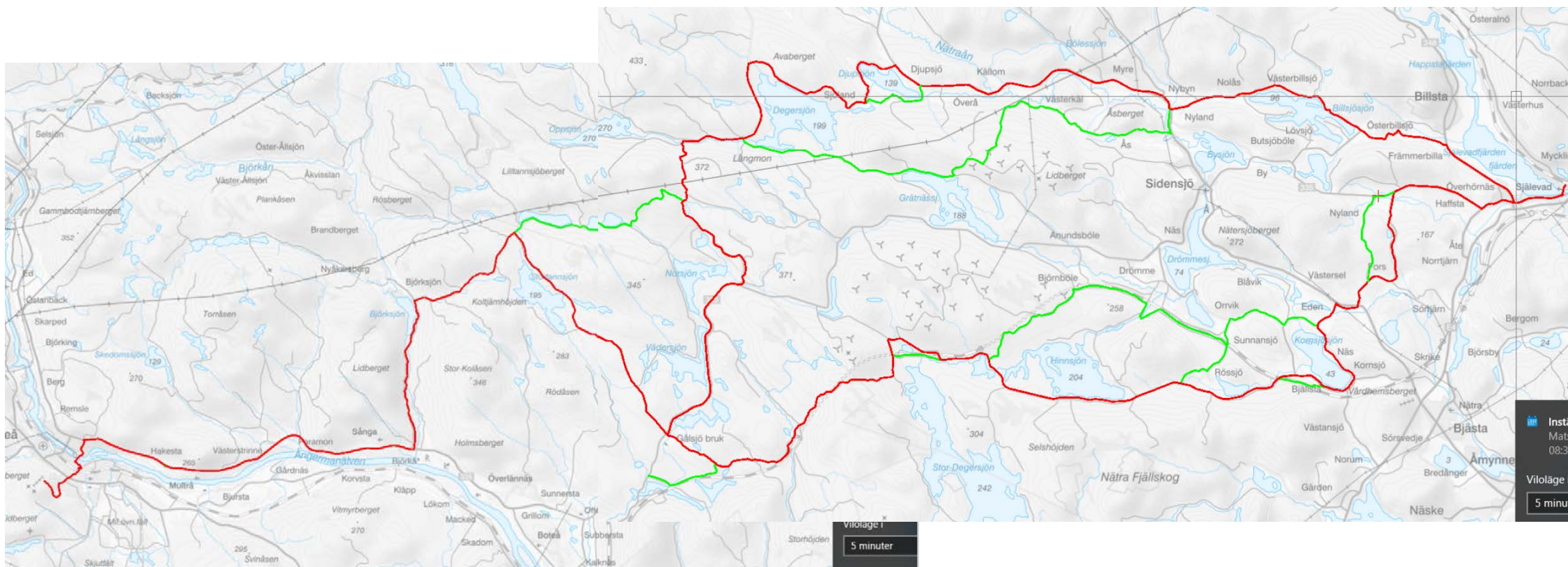


Tour Junsele – 12-13 juni 2021

- **Två parallella turer, båda med övernattning i Sollefteå på Hallstaberget fika/lunchstopp vid Gålsjöbruk.**
- Servicebil/följebil för att skicka med packning samt möjlighet för reparationer
- Kostnad – 1300 kr (1500 kr för icke-medlemmar). Övernattning, tillgång till SPA samt frukost ingår. Middag betalar man själv på plats.
- Icke bindande anmälan görs till svenerik.nasholm@o-vik.com som i sin tur återkommer med datum för betalning samt rumsbokning. Eventet genomförs endast om rådande restriktionerna tillåter.
- Landsväg
 - Två grupper, 25-27 km/h med start **8.30** samt 28-32 km/h med start **09.00**
 - Dag 1 (180 km): Själevad – Gålsjöbruk (fika) – Sollefteå (möjligt att vika av mot hotellet redan nu) – Resele (lunch) - Hotell Hallstaberget Sollefteå
 - Dag 2 (120 km): Hotell Hallstaberget – Kramfors Flygplats – Hammarsbron – Undrom – Gålsjöbruk (fika) – Själevad
 - Full distans blir ca 30 (18+12) mil, det är också möjligt att korta ner till ca 20 (10+10) mil genom att cykla raka spåret till Sollefteå
- Mtb
 - Dag 1: Själevad – Kornsjö – Bjällsta – Österselsbodarna – Gålsjöbruk (lunch) – Stortannsjön – Björksjön – Björkåbruk (fika) – Hallstaberget i Sollefteå
 - Dag 2: Hallstaberget – Forsmo – Selsjön – Backsjön – Aspeå (fika) – Skorped – Nybyn – Nolås – Österbillsjö – Främmerbilla – Själevad
 - Karta på nästa sida



Tour Junsele – 12-13 juni 2021



Landsväg Motion

Målsättning: Få fler att cykla landsväg i grupp.
Fart efter kamrat.

Träningar

- Vi kommer att fortsätta att träna Onsdagar med start Ö-viks Cykel och Fritid 18:00-20:00 5 maj.
- Vi har rundorna bestämda i förväg.
- Fikarundor kommer att anordnas som tidigare, 4-5 st.
- Helgspass, lördagar, kommer att anordnas, startplats Själevad.
- Tour Junsele som grupp.
- Örnrampet som grupp.
- Hemmavättern?
- Andra motionslopp – Broarna runt, Västerbottensbrevet?
- Mek-kväll intresse finns?

Ledare

- Magnus Hallén, Mattias Norlin, Anelli Jonsson, Christer Jonsson



MTB Ungdom o Vuxen

Uppstartsträff i maj

Målsättning: Prova att tävla och mer teknikträning

Träningar

- Vi fortsätter med träningar på måndag kvällar, nu på vår fina arena. Uppdelning i **blå**, **röd** och **svart** grupp med två ledare i varje. Alla pass är upplagda i vår aktivitetskalender.
- Vi kommer att hålla enklare XCO-träningstävlingar (varvlopp på kortare bana) några gånger varje termin för att fler ska få prova på att tävla. Här kommer det att krävas funktionärer av deltagare och föräldrar vilket kommer att vara möjligt då vi tävlar i olika åldersklasser.
- Lång- och fikacyklingar på helger, rotera värdskap och rundor med förhoppning om lättade restriktioner.

Cykelvård

- Önskemål om mekarkvällar, blev ju inget 2020 och ser ju ganska svårt ut även detta år pga restriktioner

Resor & Äventyr

- Inga direkta aktiviteter är inplanerade i avvaktan på restriktioner

Tröjor

- En T-shirt med teamdesign i funktionsmaterial har erbjudits i webshop som nyss avslutades

Ledare

- Jan Erik, Johan Melin, Adrian Johansson, Jesper Wiklund, Fredrik Nilsson, Jörgen Hägglund



MTB Kids

Målsättning: Fler barn cyklar MTB och vill cykla i grupp.

Träningar

- Lördagar kl10 med start i maj. Utgår från Örnen MTB Arena till 75%. Upplevelsecykling, kanske ibland med fika, i annan miljö, typ Gullvik, Genesmon, Varvsberget.
- Anpassas efter ålder 7-11.
- 90 min. Fokus: maximalt antal cyklande minuter i varierad terräng. Sammanställer vissa grundövningar som kan komplettera.

Organisation

- **Ledare:** Jörgen, Fredrik N, Elin, Fredrik F, Magnus E, Jörgen H samt (idag) tre föräldrar som har vana. Gärna fler!
- Förväntat stort deltagande, färggrupper utifrån fart/teknik/terrängval.
- Strukturera upp mottagande av nya deltagare – medlemskap, registrera LOK-stöd

Övrigt

- Mek-kvällar för föräldrar kan bli aktuellt då många barncyklar har behov av vård.
- En snygg T-shirt för barn/ungdomar finns att köpa relativt billigt.
- Klubbtävlingar med lekfulla banor/teknikuppgifter.



Downhill

Målsättning: Synliggöra möjligheten till downhill i Ö-vik och öka tillgänglighet

Uppstartsträff maj

Träningar

- Torsdagar kl 18-20. Start i början av maj med avslut mitten av september.
- Minst två lördagsåkningar med längre öppettid på lift.

Ledunderhåll/utveckling

- Grävning av ny serpentin i Salsa/Taco
- Underhåll etablerade leder.
- Utöka liftmöjligheter med liftskötarutbildning?
- Säkra liftansvarig vid toppstugan –medföljande föräldrar har avlastat senaste året.

Sponsorer

- Knyta upp årsbaserad sponsorer - 6 företag. Större skylt (s k vepa) vid toppstugan "CK Örnén Downhill" samt företagsloggor.
- Marknadsföra sponsorer på sociala medier i samband med varje åkkväll.

Koordinering

- Jörgen Sundqvist, Göran Palm, Adrian Johansson, Jonathan Hedström, Jesper Wiklund



Qlingorna

Målsättning: Få fler tjejer att upptäcka det roliga med att cykla i grupp!

Träningar

- Torsdagar 18:00 med start 6 maj. Tanken är som tidigare att variera terräng, svårighetsgrad och även träningsupplägg. Detta för att fortsätta utmana oss själva att utvecklas som cyklister både inom det fysiska och det tekniska.
- Vid behov delar vi in gruppen i mindre grupper. Vi väntar alltid in varandra och håller ihop gruppen. Alla ska med!
- Fikacykling några helger där vi hinner cykla lite längre än på torsdagskvällarna.
- Fler träningstillfällen:
 - MTB: måndagar
 - Landsväg: onsdagar
 - Valfri cykel: tisdag (backintervaller på väg) och torsdag (träningstävling på väg)

Cykelvård

- Vi försöker planera in minst två mekkvällar i samarbete med Öviks cykel och fritid.

Resor & Äventyr

- Inga direkta aktiviteter är inplanerade i avvaktan på restriktioner.

Ledare

- Elin Gustafsson. Hör av dig om du är intresserad av att hjälpa till.



@qlingorna



Qlingorna – CK
Örnens Tjejer



Rekommenderade MTB Tävlingar i närområdet

- 2021-06-12 Kraftloppet MTB
- 2021-07-03 Obbola Challenge
- 2021-07-15 Fjällturen
- 2021-07-25 Härnön Runt XCM - Härnösand
- 2021-08-01 Finnmarksturen XCM - Ludvika (Tävlingsklasser med licenskrav och Motionslopp) SCF
SCF Svenska mästerskap i XCM
- 2021-08-13 Cykelvasan, XCM – Sälen/Mora (Motionslopp och tävlingsklasser med licenskrav)
- 2021-08-28 ??? Bikeboost MTB– Umeå (Motionslopp)
- 2021-08-29 Tolvtjärnsloppet, XCM (Tävlingsklasser med licenskrav och Motionslopp för alla andra)
- Kompletta tävlingskalender hittar ni här: <https://cykel.indta.se/>
- Distriktstävlingar - se nästa sida

MTB Tävlingar i distriktet

- **Härnösand cup godkänt som V-serien 2021**
- Deltävling 1
- Deltävling 2
- **MTB-DM Örnsköldsvik datum?**
- Deltävling 4
- Deltävling 5

Årets tävlingar kommer vi kräva tävlingslicens alternativt engångslicens.

LVG Tävlingar i "närområdet"

- 2021-05-27 till 9/9 Träningstävling – medlemskap i CK Örnen krävs
- 2021-05-15 Gottne Masters-Cup 2021
- 2021-08-14 Örnamppet

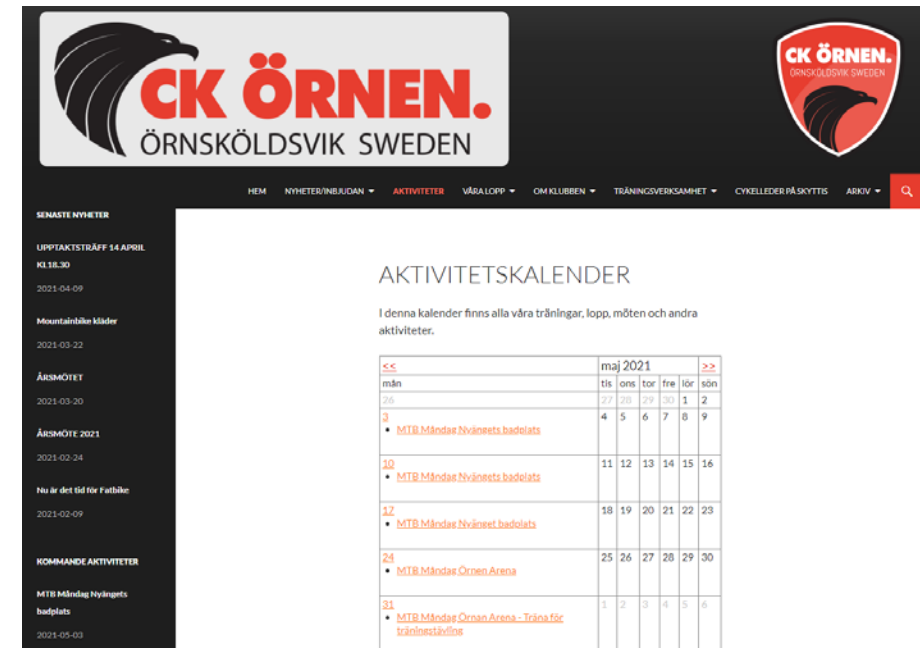
Andra tävlingar

- Långloppscupen MTB: http://www.langloppscupen.se/mitsubishi-mtb-challenge/hem_1 (Motionsklass och tävlingklass med licenskrav)
- Swecup (XCO): <https://scf.se/mountainbike/swecup/> (Endast tävlingsklasser med licenskrav samt krav på Chip)
- Enduro Sweden Series: <https://www.endurosvedenseries.se/> (Tävlingsklass med licenskrav)
- SM i XCO/XCE i Göteborg: <http://www.mountainbikesm.se> (Tävlingsklass med licenskrav och chip)
- SM i MTBO i Örnsköldsvik 6-8 August, 7 augusti på Skyttis. Prova på eller var funktionär (Eero)
- Här hittar ni Cykelsportförbundets alla registrerade tävlingar och motionslopp. Tänk på att välja idrott "cykel". Testa gärna "Avancerad sök": <https://www.swecyclingonline.se/>
- Det är även här ni loggar in för att skaffa **licens**. Ni måste då först prata med Jan Erik (MTB) eller Johan Spångberg (Landsväg) för registrering er på Swecyklingonline.



Kommunikation

- Hemsidan www.ckornen.se med aktivitetskalender [Aktivitetskalender | CK Örnen \(ckornen.se\)](http://Aktivitetskalender | CK Örnen (ckornen.se))



- CK Örnen på Facebook
- Örnen MTB Arena på Facebook
- CK Örnens Medlemsforum på Facebook (endast för medlemmar som alla kan skriva och bjuda in till cykling)
- Qlingorna på Facebook och Instagram



Frågor? Idéer!

Tack!

