

CK ÖRNEN VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

STYRELSEN

Ordförande	Karin Sellgren	
Kassör	Carina Eriksson	
Sekreterare	Elin Gustafsson	
Ledamöter	Magnus Hallén	Moa Nordin
	Jörgen Sundqvist	Anna-Karin Malmsten
	Tomas Karlson	
Suppleanter	Jan-Erik Backman	Leif Grundberg

MEDLEMMAR 567 medlemmar, varav 159 kvinnor och 408 män. 188 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 oktober.

INFORMATION Information om föreningen och våra aktiviteter finns på vår hemsida 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 8/5 på Genesmon och Örnen MTB Arena fram till 3/7. Efter ett sommaruppehåll startade vi 14/8 och körde fram till 25/9 med ledarledda pass. Deltagandet har varit stort med upp till cirka 35 deltagare men som vanligt färre på hösten.

Vi har genomfört 2st SKODA XCO motionslopp på Örnen MTB Arena med totalt cirka 110 deltagare vuxna, ungdomar och barn så det har varit lyckat. Stort tack till Skoda och Nordemans bil som sponsrat arrangemanget.

Martin Oskarsson, drog till med årets spurtduell mot Jan Erik i första deltävlingen i XCO:n och vann med några decimeter över mållinjen. Man ska aldrig sluta trampa.



Tävlingar och motionslopp

CK Örnén har under 2023 haft 4st tävlingslicensierade åkare. Två Master, en grundlicens och en elitlicens. 24 årige Albin Karlström från Bredbyn, tävlade i Downhill på SM i Åre med elitlicens. Tyvärr kraschade han på träning och kom aldrig till start bland de hela 90 startande.

Jan Erik Backman har kört i tävlingsklass H60 i samtliga sex lopp i Långloppscupen där han slutade på en 6:e plats i totalen av 28:a deltagare och en 5:e plats som bäst i Billingeracet. Vi hoppas några fler vågar ta steget att delta i någon av tävlingsklasserna 2024.



Säsongen började dock med stort deltagande i Umeå Fatbike Race motionslopp 19/2 där CK Örnén fanns med i stort deltagarantal. I damklass var Jennie Magnusson, Sara Forsgren och Elin Gustafsson topptrion och i herrklass kom Pär Karlsson trea. Föret var modell mycket löst och svårt efter nysnö.



Vi har haft mtb-cyklister på Lögdeå Challenge, Fjällturen, Kraftloppet MTB i Skellefteå, Härnön runt i Härnösand, Cykelvasan i Mora, Bikeboost MTB i Umeå, Obbola XCO samt HCE Enduro Session, dock färre deltagare än vanligt tyvärr. Förutom Jan Erik, har Pär Karlsson varit flitigast att delta i olika lopp. (Bild nedan)



Ungdomssatsning

Vi har fortfarande inga pågående ungdomssatsningar 2023 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.

MTB Kids

Föreningens verksamhet för barn mellan 7-11 år har återkommande haft lördagsträningar mellan maj-oktober. Deltagandet har varit mycket högt under våren, för att åter tunnas ut efter sommaren då de andra idrotterna dragit i gång sin hösttermin. Under året har ett flertal ledare genomfört två utbildningar och inför säsongen stärktes gruppen med ytterligare en handfull ledare. För att fortsätta bygga för en bred barn- och ungdomsverksamhet och säkra framtida ledare, pågår ständigt en rekrytering av nya ledare bland medcyklande föräldrar. Ett uppskattat inslag detta år blev den avslutande familjedagen. Inför säsongstarten 2024 planeras en ledarträff in för att fortsätta utveckla tränings- och tävlingsmöjligheter. Förhoppningen är att den familjevänliga led som just nu byggs på arenan kommer att öka attraktionen och därmed inflödet av de allra yngsta.



Fatbike

Fatbike har pågått hela vintern och har körts på de fantastiska lederna ovanför Svartby, runt Bergsjön, Vitsjöterrängen 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, på Varvsberget och runt Vitsjöberget

Årets Global Fatbike Day blev ett spännande äventyr och lockade 13 fatbikecyklister. Det var lite väl mycket snö i skogen så efter att vi tagit oss gåendes på den ospårade stigen förbi Ögeltjärn fick det bli väg ut till Fjälludden. Där grillade vi ute och fikade gott i en varm stuga.



CK Örnen MTB Arena

Underhåll med sly- och gräsröjning utfört löpande av Jan Erik, Dennis och Leo samt ca: 55 personer vid underhållsdag innan arenan öppning i mitten på maj.

Nybyggnation av leder påbörjades i oktober med både handbyggda och maskinbyggda leder och beräknas pågå under hela 2024 med start i maj. All hjälp med byggandet mottages tacksamt.

Landsväg

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

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



TTT

TTT (Tempoträningstorsdag) har numera blivit ett återkommande event där alla är välkomna oavsett vilken cykel man har. Vi har likt tidigare år haft cyklister på både mountainbike, fatbike, tempo- och landsvägscykel. Vilket är fantastiskt roligt.

Under denna säsong har vi kört 14 etapper runt om i Örnsköldsvik. I år testade vi även en ny kort sträcka vid Åte. Den första etappen kördes så tidigt som i början av maj och den sista i mitten av augusti. Då vi även hade en trevlig afterbike med bad och grillning. Serien har varit väldigt uppskattad av både nya och erfarna cyklister. Vi har under denna säsong haft 47 unika deltagare vilket är några fler jämfört mot tidigare år. Av dessa cyklister så har fördelningen av respektive klass varit: 11 st dam, 20 st herr, 3 st dam master, 11 st herr master och 2 st junior.



Downhill

CK Örnen Downhill Park

Den 22 juli invigdes den nya lite lättare och roliga ledan Bagarn (fd Grävmaskinsleden). Leden är ett uppskattat tillskott och ett bra komplement till befintliga leder, den är perfekt för nybörjare men också roligt för den som vill utvecklas. Det är parkens längsta led och den är kompletterad med flera berms och hopp utan gap.

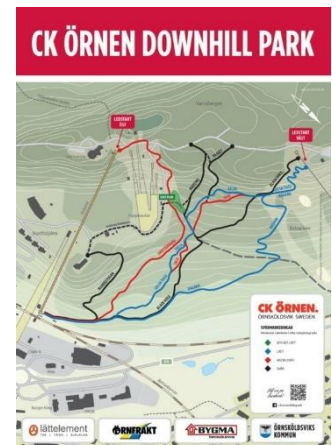
Arbetet har genomförts under 2022 och 2023 och vi vill rikta ett STORT TACK till våra

sponsorer och våra ideella krafter som gjort leden Bagarn möjlig!

I samband med att Bagarn färdigställdes togs nya ledkartor och skyltar fram för att göra CK Örnen Downhill Park ännu mer attraktiv och uppskattad.

I övrigt har generellt underhåll så som röjning av gräs, dränering mm genomförts.

Sammantaget har det blivit ett riktigt lyft för anläggningen som har haft riktigt många cyklister



Paradisliften

Satsningen tillsammans med FV Backe, Kommunen och STF för att öka öppettiderna i Paradisliften och därmed möjligheterna till mer downhillcykling fortsätter och under 2023 utökades öppettiderna. När sommaren summerats visade det sig att Paradisliften även 2023, trots allt regn, genererat ett överskott till CK Örnen och FV Backe, riktigt roligt.



Många passade på att åka liften som premiäröppnade för säsongen. Några som sett fram mot öppningen var Örnsköldsviks downhillcyklister.
Bild: Robbin Norgren



Qlingorna – CK Örnens tjejer

Säsongen 2023 startade med en uppstartsträff med fika i Örnenstugan den 25 april där vi började planera säsongen tillsammans. Första träningen hölls på Genesmon den 9: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.

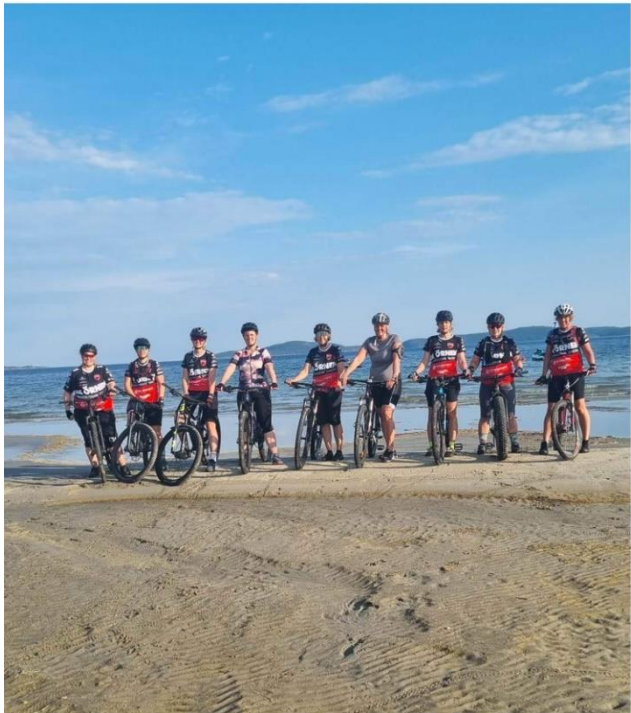
Vi hann med 19 träningar under säsongen. Vi valde i år att inte ta något sommaruppehåll

utan körde på med träningarna hela säsongen men där några träningar under sommaren var utan ledare. Precis som tidigare år försökte vi cykla på flera olika platser och vi fick se Genesmon, Örnens mtb Arena, Bratthusberget, Genesön, Hamptjärn, Skyttis, Ögeltjärn mm. 2023 var vi som flest 10 deltagare på en träning och vi har hållit ett snitt på 5-6 deltagare på träningarna.

Sista träningen för säsongen kördes den 26:e september med en cykling tillsammans på Örnens MTB Arena med pannlampor på. En spännande tur då vi fick se en gigantisk måne och tre älgar. Säsongen avslutades senare med en middag tillsammans på Pinchos där vi åt gott, utvärderade säsongen som varit och vad som önskas till nästa säsong.

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 skotrar och gångare går att cykla på.

Under 2023 ökade vi från 152 till 159 kvinnor i klubben, där möjligheter för tjejer att cykla tillsammans i Qlingorna förhoppningsvis har bidragit.



Gemensamma aktiviteter

Resor

Under 2023 åkte vi till Järvsö tillsammans. Helgen den 22-24/10 var vi totalt 20 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 ca 17 olika smaker på glass och tillbehör.



Tour Junsele

Tour Junsele genomfördes helgen, 20-21/5, 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. Nytt för i år var att cyklister från Sollefteå mötte upp på mtb och följde mtb/gravel-gruppen de sista milen. Det cyklades då även ny rutt som tog oss upp till masten på Flugtjärnshöjden, vilket var en krävande klättring. När alla sedan kommit fram till Sollefteå och Hallstaberget så åt vi traditionsenligt en gemensam middag där även möjlighet till spa fanns.



Utbildning och Ledarutveckling

Under 2023 så har det genomförts en online-utbildning för tävlingsledarutbildning för landsväg samt att flera genomfört en online-utbildning för ungdomstränare.

Under hösten gick några av våra ledare en praktisk utbildning anordnad av Johanna på Enjoyride. Utbildningen började på fredag kväll i Örnenstugan med genomgång av pedagogik och vad som är viktigt att tänka på som ledare. Under lördagen var det praktiskt utbildning på cykel där Johanna först höll i några träningssegment för oss deltagare och sedan fick vi själva testa vara ledare för gruppen.

I oktober deltog fyra ledare/styrelsemedlemmar i en inspirationshelg på Hallstaberget anordnat av RF-SISU. Helgen erbjöd föreläsningar, workshops och möjligheten att nätverka med ledare/styrelsemedlemmar från andra föreningar och idrotter. Det var en motiverande och en bra helg där vi fick med oss saker vi kan försöka få in i klubben. Vi fick bland annat tips om att tänka på att samla ledarteam i tid och planera säsongen mer strukturerat och visa att ledare kan ha olika roller.

Säsongsavslutning

Årets säsongsavslutning blev en riktig familjedag. Drygt 80 anmälda i alla åldrar och några oanmälda cyklister samlades i solen vid vår fina Örnenstuga för att fika, äta och prata cykling. Alla barn bjöds på tårta och även de goda hamburgarna och go´fiket hade en strykande åtgång!

Många hade hörsammat uppmaningen att komma på cykel och gårdsplanen fylldes av cyklar av olika storlekar och sorter. Ett uppskattat inslag var våra utställare som visade upp elcyklar och fyrhjulingar. Många passade på att provcykla och kunde konstatera att elcyklarna utvecklats och blivit riktigt fina! Avslutningen bjöd även ett GPS-quiz där frågorna handlade om både klubbens historia och nuvarande verksamhet. Fina vinster, skänkta av våra sponsorer, delades ut baserat på antalet rätt och i andra hand den kortaste tiden för att ta sig igenom slingan. Vinnare blev Eero Niemi. Vi passade även på att inviga den fina altanen

utanför Örnstugan som färdigstälts av några av våra medlemmar under ledning av Leif Grundberg. Avslutningen innebar även prisutdelning för Tempoträningstorsdag (TTT) där PA Persson åter igen fick ta emot vandringspokalen för herrar. Damernas pokal vanns av Moa Nordin, master herrar vanns av Åke Sundin och master damer vanns av Irina Segerholm. Barn och unga som deltog på avslutningen imponerades och inspirerades av de stora pokalerna.



TACK

Vi tackar våra medlemmar, sponsorer och samarbetspartners för det gångna året och ser fram emot ett spännande och framgångsrikt 2024.

CK Örnens styrelse

Karin Sellgren

Carina Eriksson

Moa Nordin

Jan Erik Backman

Magnus Hallén

Elin Gustafsson

Tomas Karlson

Jörgen Sundqvist

Leif Grundberg

Anna-Karin Malmsten