

Verksamhetsplan 2025

Inledning

Under 2025 fortsätter vi sträva mot vår vision om att erbjuda "Cykelglädje och gemenskap för alla cyklister i Örnsköldsvik med omnejd". Vår verksamhet genomsyras av våra värdeord "Delaktighet", "Allsidighet" och "Utveckling", vilket återspeglas i att vi tillsammans, både medlemmar, ledare och styrelse, skapar en gemenskap där alla känner sig välkomna och accepterade. Alla ska med och alla bidrar så gott man kan! Vi erbjuder allsidig träning inom ramen för cykling för olika grenar såsom mountainbike-, landsväg- och downhillcykling. Vi bidrar till våra ledares och aktiva medlemmars utveckling genom både föreningspecifik ledarutbildning men även genom ledarutbildningar arrangerade av våra samverkansorganisationer såsom Svenska cykelförbundet och RF-SISU.

Träningsaktiviteter

Vår/sommar/höst

Vi fortsätter på inslagen väg och startar upp våra träningsgrupper i maj beroende på hur fort våren anländer och avslutar träningssäsongen under september. Under 2025 kommer samtliga träningsgrupper ta ett semesteruppehåll.

Landsväg

Här strävar vi efter att få fler att hitta tjusningen hos landsvägscyklingen. Cykelrundorna varierar från vecka till vecka men blir aldrig längre än att de flesta ska klara av dem. Vi tränar på olika former av klungcykling och tempot styrs av devisen "fart efter kamrat". Träningen sker en kväll i veckan, preliminärt onsdagar 18.00-20.00.

MTB Ungdom och Vuxen

Vi fortsätter med träningar på måndagskvällar kl 18.00, i huvudsak på vår fina MTB-arena. Vi delar upp gruppen i blå, röd och svart grupp med minst en ledare i varje för att alla ska få möjlighet att cykla utifrån sin utvecklingsnivå och dagsform. Träningen innehåller både teknikträning och ledcykling. Träningen är också tävlingsförberedande för dem som vill prova sina färdigheter i konkurrens med andra.

Qlingorna

CK Örnens tjejer/damer fortsätter cykla tillsammans, preliminärt på tisdagar kl 18.00. Samlingen sker på olika platser och aktuell startplats meddelas inför varje träning. Här fokuserar vi på trevlig gemenskap och upplevelser men fokuserar även på utveckling av vår teknik och förmåga att kunna cykla i lite mer teknisk terräng.

Gravel

Gruscykling med landvägscykel blir allt mer populärt. Finns någon/några intresserad av att starta cykelaktiviteter inom Gravel så är ni varmt välkomna att kontakta styrelsen (styrelsen@ckornen.se) så ska vi försöka hjälpa er att komma i gång.

MTB Kids

För barn i åldrarna 7-11 år fortsätter träningarna på lördagar kl 10.00, i huvudsak på Örnens MTB Arena. Syftet är att hjälpa fler barn att hitta gemenskapen och glädjen i cyklingen. Vi ser gärna att föräldrar/anhöriga deltar både i träningen men även genom att tex ställa fram fika efter träningen för att bidra till att barnen får en rolig upplevelse och vill komma tillbaka. Vi tipsar även om vår klubbtröja för barn, som både är snygg och som bidrar till att skapa "vilkänsla" i gruppen.

Tempo Tränings Torsdag (TTT)

TTT är den träningsaktivitet som knyter ihop alla våra cykelgrenar. Här kan du cykla på valfri, manuellt driven cykel (landsväg, gravel, MTB, Fatbike, ...). Träningsrundorna varierar från vecka till vecka och finns upplagda som segment i Strava där även den individuella tiden registreras. Deltagare belönas enligt ett poängsystem och i slutet av säsongen koras vinnare i fyra klasser som får sitt namn ingraverat i en vandringspokal. Här är det värt att notera att det inte nödvändigtvis är den snabbaste cyklisten som tar hem pokalen, flitigt deltagande ger också poäng!

Downhill

Det är nu klart med en förlängning av trepartsavtalet mellan Örnsköldsviks kommun, Friska Viljor och CK Örnens rörande drift av Paradisliften under sommaren. Liftan är en förutsättning för en fungerande downhillverksamhet och den öppnar preliminärt i juni. Tyvärr saknar vi ledare för att bedriva träningsverksamhet inom downhill men vill du ta initiativ till gemensam träning så är det välkommet! Kommunikation om gemensam träning kan ske på CK Örnens Medlemsforum.

Vinter

Utomhus

Klubben bedriver ingen träningsverksamhet under vintern men spontana fatbikecyklningar genomförs och information om dessa delas i CK Örnens medlemsforum på Facebook. Engagerade medlemmar trampar under vintern fina cykelleder bl.a. på Cowboystan i Högländ. I Skyttisområdet trampas Vinterpromenaden som bjuder på fin fatbikecykling.

Inomhus

Zwift

Även om klubben inte bedriver någon verksamhet på Zwiftplattformen så har vi många medlemmar som både cyklar på Zwift för att vässa formen inför barmarkssäsongen genom digitala träningsupplägg men även för att köra virtuella lopp. Spontana gemensamma Zwiftcyklningar arrangeras och kommuniceras via en WhatsApp-grupp. Är du intresserad kan du kontakta styrelsen (styrelsen@ckornen.se).

Hiit

Hiit-träningen är igång för vintersäsongen 2024/2025 och deltagandet har hittills varit bra! Hiit-träningen bidrar både till att bygga styrka och rörlighet inför cykelsäsongen och till att vi bibehåller kontakten och gemenskapen med cykelkompisar under vintern. Träningen riktar sig mot ungdomar och vuxna och alla tränar utifrån sin förmåga.

Spinning

När Zwift ”tog över” inomhuscyklingen blev deltagandet på klubbens dedikerade spinningpass lågt och verksamheten ligger på is. Om intresse finns av att starta upp denna gruppträning igen så kontakta styrelsen h.

Ledare

Ledare är vår viktigaste och mest uppskattade resurs! Vi kommer under året att fortsätta erbjuda ledarutbildning för att ge en bra introduktion till nya ledare samt för att fylla på med inspiration för befintliga ledare. Vill du vara med som hjälpledare eller kanske känner dig mogen att bli ledare, tveka inte utan hör av dig till styrelsen (styrelsen@ckornen.se) så ska vi se till att du kommer rätt.

Klädshop

Under februari/mars kommer klädshopen för MTB samt landsvägskläder att öppna. Shopen kommer hålla öppet under två veckor, varefter beställningen går till leverantörerna för tillverkning.

Våra arrangemang

Tour Junsele

Det populära Tour Junsele som växer från år till år kommer genomföras under andra halvan av maj. Touren erbjuder två sträckningar, en anpassad för landsväg och en anpassad för MTB/Fatbike/Gravel. Cyklingen genomförs i olika fartgrupper; fart efter kamrat gäller och ingen blir lämnad ensam.

Sjölunds värme XCO

Sjölunds värme XCO kommer genomföras även 2025 i form av 2 deltävlingar på vår MTB-arena. I år hoppas vi att fler cyklister från CK Örnén tar chansen att prova denna tävlingsform. Loppet körs i form av ett varvlopp där antalet varv styrs av målgången för första dam respektive herre.

Örntrampet

Efter att loppet, av olika anledningar, legat i träda i några år drog det igång på nytt 2024 och målet är att arrangera Örntrampet även 2025. Loppet planeras in i andra halvan av augusti och kommer erbjuda två distanser, en på ca 5 mil och en på ca 10 mil (två varv). För att arrangera detta lopp krävs det ett antal funktionärer. Är du intresserad av att hjälpa till med arrangemanget så är vi tacksamma om du kontaktar styrelsen (styrelsen@ckornen.se).

Fika i Örnénstugan

”Fika i Örnénstugan” blev en succé och vi kommer även i år att öppna vår klubbstuga vid två tillfällen under vårvintern. Både cyklister, skidåkare och promenerande har möjlighet att nyttja spårsystemen, i form av Vinterpromenaden och skidspår, för att ta sig till Örnénstugan för lite energipåfyllning.

Cykelresor

Cykelresor till exempelvis Järvsö och Åre kan komma att samordnas av enskilda medlemmar.

Spontana arrangemang

I likhet med tidigare år kommer det arrangeras spontana fikacyklingar eller andra cykeläventyr. Mer information om dessa kommer på CK Örnens medlemsforum på Facebook.

Säsongsavslutning

Vår säsongsavslutning har varit en uppskattad familjeaktivitet och planen är att fortsätta med en gemensam aktivitet innan vinteruppehållet.

Deltagande i lopp och tävlingar

Utöver de tävlingar vi själva arrangerar samordnar klubben inte tävlingsresor. Flera medlemmar planerar delta i Vätternrundan, Cykelvasan, tävlingar i långloppscupen och klubben vill gärna uppmuntra till att CK Örnens medlemsforum nyttjas för t ex samåkning och kanske gemensamma träningar. Klubben uppmuntrar till deltagande i motionslopp som anordnas i närområdet, tex Gottne Gravel, Lögdeå Mountainbike challenge, Fjällturen, Kraftloppet MTB i Skellefteå, Härnön runt i Härnösand, Bikeboost MTB i Umeå samt Obbola XCO.

Tävlingar och licenser

Det finns möjlighet för medlemmar att lösa motions- eller tävlingslicens. Kontakta styrelsen (styrelsen@ckornen.se) om du är intresserad.

Våra arenor

CK Örnen Downhill Park

Fokus kommer att ligga på underhåll av befintliga leder och under 2025 kommer en eller två gemensamma städdagar arrangeras för att säkerställa ledernas skick. I övrigt uppmanar vi till att cykla och ha skoj i vår arena!

Örnen MTB Arenan

Arenan öppnas upp under maj (beroende på snöläget) och föregås av en gemensam städdag där vi hoppas på minst lika god uppslutning som under 2024. Under säsongen kommer gräs- och slyröjning genomföras.

Arbetet med nybyggnationen av leder som påbörjades i under hösten 2023 kommer fortgå under 2025 och målet är att de nya lederna färdigställs under detta år. Då en stor del av maskinjobbet är klart återstår en hel del handjobbmed krattning och grävning så all hjälp med byggandet mottages tacksamt! Kontakta jan-erik@ckornen.se om du vill var med och bidra eller håll utkik i CK Örnens medlemsforum på Facebook för information om när det blir dags för riktade arbetsinsatser för ledbygget.

Kommunikationskanaler

Information om kommande aktiviteter kommuniceras i huvudsak via hemsidan (ckornen.se) där alla aktiviteter återfinns i aktivitetskalendern. Utöver hemsidan kommunicerar klubben både via Facebook, Instagram och i olika forum på Messenger och WhatsApp.

Styrelsearbetet

Styrelsen ska verka för att verksamhetsplanen genomförs, följa upp avvikelser från denna och analysera orsakerna. Målet är att utveckla CK Örnen i den riktning som medlemmarna önskar och förmår. Under 2025 kommer styrelsen att jobba vidare med organisationsfrågor i form av rollfördelning och etablering av arbetsgrupper.