

CK ÖRNEN VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

STYRELSEN

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

MEDLEMMAR

504 medlemmar, varav 158 kvinnor och 346 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. 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 6/5 på Genesmon för att därefter i slutet av maj flyttats över till ordinarie träningsplats Örnen MTB Arena. Utöver ett sommaruppehåll i juli har träningar genomförts fram till avslutningen 5 oktober. Deltagandet varierar men i genomsnitt cirka 30 deltagare. Noterbart jämfört med föregående år är att vi inte sett den vanliga reduktionen av deltagare efter semestern. Flera yngre deltagare (10-15 år) har efterfrågat ytterligare en träning och planer finns att under 2025 addera en till träningsgrupp på lördagar som vänder sig till dessa mer erfarna ungdomar.

Under 2025 genomfördes Sjölunds Värme XCO motionslopp på Örnen MTB Arena 23 juni med både barn ungdomar och vuxna bland deltagarna. Stort tack Sjölunds Värme och övriga sponsorer som stöttat arrangemanget. Pga. få anmälda ställdes det andra planerade motionsloppet i augusti in, momentet för de yngre (6-12 år) genomfördes dock som intern aktivitet.



MTB Kids

Föreningens verksamhet för barn mellan 7-11 år har återkommande haft lördagsträningar mellan maj-oktober utöver sommaruppehåll i juli. Deltagandet har varit stort och lockat flera nya cyklister. Under året har ett flertal ledare genomfört 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 antal erfarna ledare har av sagt sig sin ledarroll men tack vare nyrekrytering av föräldrar har det fungerat väl trots utmaningar med stor variation i antal deltagare. I maj installerades ett antal hinder vid pumptracken för att kunna träna tekniska moment. Dessa blev mycket uppskattade och målsättningen för 2025 är att komplettera med ett antal fler i olika svårighetsgrader. Säsongen avslutades med en gemensam avslutning där det åts hamburgare, tårta och kluriga frågor i en tipsslinga löstes. Säsongensstarten 2025 planeras en ledarträff in för att fortsätta utveckla tränings- och tävlingsmöjligheter.

Qlingorna – CK Örnens tjejer

Säsongen 2024 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 20 träningar under säsongen med ett uppehåll under sommaren. Precis som tidigare år försökte vi cykla på flera olika platser och vi fick se Genesmon, Örnens mtb Arena, Genesön, Hamptjärn, Skyttis, Ögeltjärn mm. 2024 var vi som flest 13 deltagare på en träning och vi har hållit ett snitt på 5-6 deltagare på träningarna.

Vi har två gånger under säsongen bjudit in landsvägscyklister och cyklat backintervaller. Båda kvällarna avslutade vi träningen med fika tillsammans på UH. Våldigt trevligt att få sitta ner och fika och prata cykling tillsammans.

De sista gemensamma träningarna cyklades i mörkret med pannlampa. 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.



Fatbike

Fatbike har pågått hela vintern och har körts 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 lockade hela 22 fatbikecyklister. Vi samlades i ett snöfritt Gullvik och cyklade Tallstigen ut mot Storstensudden till Krokaviken. Därfirån tog vi oss förbi Åviken ut och följde Genesöns stränder innan vi grillade korv och fikade vid Fjälludden. Efter fikat fortsatte vi vägen förbi Fjälludden, över berget mot Sågtorpen och tillbaka via Ögeltjärn. Totalt var vi ute i över 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 onsdagsträningarna, några helgsrundor.

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 15 etapper där sträckorna har varierat mellan cirka 1 och 4 mil. Vi har varit 41 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 2024 haft 4st tävlingslicensierade åkare. En med Master men Road, MTB/Gravel, en Master men MTB, CX, Track, Road och E-cykling samt en Master Men Road, MTB/Gravel och E-cykling plus en MTB Baslicens på en av våra mest tävlingsaktiva åkare.

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 2024 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 motionsloppet Örntrampet efter några års uppehåll. Loppet gick av stapeln i Arnäsvall där två sträckor erbjöds, 5 och 11 mil. Det var 50 cyklister som deltog i loppet, många av dessa valde att efteranmäla sig på tävlingsdagen. Efter loppet bjöds alla cyklister på fika och chans att vinna utlottningspris. Starten gick från Arnäs kyrka, där cyklisterna cyklade bakom följebilen till Landsjövägen. Därefter var det fri fart! Inför loppet så gjorde vi en kortfilm från området, denna spreds på CK Örnens kanaler.



CK Örnen MTB Arena

Underhåll med sly- och gräsröjning utfört löpande av framförallt Jan Erik, Hasse, Leo och P-G. Fler aktiva behövs för det löpande underhållet. Vi hade en bra uppslutning på underhållsdagen i maj innan öppning.

Nybyggnation av leder har pågått med start i maj fram till slutet av oktober. Vi hann färdigställa barnleden Myran, som varit mycket populär under säsongen. Vi har även nästan färdigställt den 900m långa Rävén, som blir en trevlig blå/grön bana med mycket kurvor och få höjdmeter som ska passa alla. Vi hade en gemensam arbetsdag med bra uppslutning där Rävén färdigställdes till ca: 90%.

Även en ny serpentinklättring på Schvung grovschaktades till körbart skick.

Vi kommer i år att färdigställa påbörjade leder och fortsätta med ytterligare två leder. En ca: 900m lång lite enklare byggd singeltrack som vi kommer att kalla Lodjuret med röd svårighetsgrad samt en ny kort downhill som planeras heta Kungsörnen. Bägge ansluter till den nya leden Rävén. All hjälp med byggandet mottages tacksamt.



CK Örnen Downhill Park

Verksamheten under sommaren har präglats av individuell åkning där den nya ledan Bagarn har varit flitigast använd. Bagarna invigdes 2023 och är ett uppskattat tillskott och ett bra komplement till befintliga leder. Det är parkens längsta led med flera berms och hopp utan gap, perfekt för nybörjare men också roligt för den lite duktigare cyklisten som vill utvecklas.

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

Paradisliften

Satsningen tillsammans med FV Backe, Kommunen och STF för att öka öppettiderna i Paradisliften och därmed möjligheterna till mer downhillcykling fortsätter och under 2024. När sommaren summerats visade det sig att Paradisliften även 2024 genererat ett överskott till CK Örnen och FV Backe, riktigt roligt!



Gemensamma aktiviteter

Resor

Under 2024 åkte vi till Järvsö tillsammans. Helgen den 20-22/10 var vi totalt 35 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, 25-26/5, 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 3:e november drog vinterns HIIT-pass i gång igen efter några års uppehåll. Ett stort gäng träningsglada cyklister samlas varje söndagsmorgon på Gymfabriken i Sund och tränar styrka med puls tillsammans.



Utbildning och Ledarutveckling

Under 2024 gick några av våra ledare en praktisk utbildning anordnad av Johanna på Enjoyride. Alla ledare fick på cykel testa lite olika moment där Johanna först höll i några träningssegment för oss deltagare och sedan fick vi själva testa vara ledare för gruppen.

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 bjöds på tårta och även de goda hamburgarna och fiket hade en strykande åtgång!

En tipsslinga hade satts upp där deltagarna fick se en del av Myran och en del av den nya leden Råven innan de tog sig tillbaka till stugan igen. Frågorna handlade om våra leder, ledbyggare och om klubben. Vi korade ingen vinnare utan vi gick tillsammans igenom svaren.

Avslutningen innebar även prisutdelning för Tempoträningstorsdag (TTT) där PA Persson och Irina Segerholm åter igen tog hem vinsten för herrar respektive master dam. Damernas pokal vanns av Elena Dahlén och master herrar vanns av Lars Sjöström.

På plats fanns även Höga Kusten Cykel & fitness och visade upp cykelprylar och pratade cykel.



TACK

Vi tackar våra medlemmar, sponsorer och samarbetspartners för det gångna året och ser fram emot ett spännande och framgångsrikt 2025.

CK Örnens styrelse

Karin Sellgren

Carina Eriksson

Moa Nordin

Jan Erik Backman

Magnus Hallén

Elin Gustafsson

Tomas Karlson

Daniel Johansson

Leif Grundberg

Anna-Karin Malmsten