



Verksamhetsberättelse Gimonäs cykelklubb 2022



Styrelsearbetet

Styrelsen 2022

Ordförande	Anna Grankvist
Ledamot, Sekreterare	Christoffer Granberg
Ledamot, Kassör	Anders Sandström
Ledamot, Skridsko	Anders Janson
Ledamot, MTB/XCO	Niclas Store
Ledamot, Sponsorer och kommunikation	Mattias Johansson
Ledamot, MTB/Enduro	Erik Gustafsson
Suppleant, Landsväg	Martin Gunhaga
Suppleant, MTB/Enduro/Web	Sven Hedqvist

Styrelsen har under året haft fem protokollförda styrelsemöten. Utöver ordinarie styrelsemöten har vi haft informationsmöten gällande den kommande SM-veckan samt arbetskvällar där vi arbetat vidare med föreningens värdegrund. De flesta möten har genomförts på distans över Teams, vilket fungerat väldigt bra och förenklat för alla att kunna delta. Löpande kommunikation inom styrelsen har hanterats genom verktyget Slack för att underlätta och effektivisera ärenden i olika kanaler.

Medlemsantalet vid årets slut var 245 st, vilket är 24 fler än 2021. 200 vuxna och 45 ungdomar.

Vi har fortsatt att anlita idrottsservice för löpande bokföring. Vi är nöjda med deras arbete. Vi har också lagt upp kostnadsställen för våra olika verksamheter.

Klubbens sponsoransvarige, Mattias Johansson, startade 2022 med att teckna upp nya sponsoravtal, då samtliga avtal hade gått ut. Vi har fortsatt förtroende hos våra tidigare sponsorer och vill samtidigt välkomna nya partners. ByBike, Sigr, Team Sportia, Umeå Cykelsport, Handelsbanken och Länsförsäkringar är med oss även 2023. Nya partners för 2023 är Nordprotekt samt Umeå Vännäs trafikskola. Z-profil har också hjälpt att ordna fram klubbtröjor till barngrupperna under 2022. Mattias har också jobbat mer med att förbättra samarbetet med våra sponsorer, bland annat genom ett nyhetsbrev och återkommande uppmärksamma dem i sociala medier.

Under våren gjorde Anna och Anders S en inventering av förrådet där 11 st ungdomscyklar (mtb + 2 lvg), i princip helt oanvända, förvaras. Samtliga cyklar tillhör föreningen och styrelsen har fattat beslut att sälja ut dessa under våren 2023 när många passar på att köpa cyklar till sina barn. Ett alternativ som diskuterats är att nyttja dem som lånecyklar, men då vi saknar förvaringsmöjligheter i anslutning till vår mtb-arena är det i nuläget inte möjligt. Försäljningen kommer att annonseras via våra kommunikationskanaler så att alla medlemmar får informationen.

En annan förändring styrelsen jobbat med är förnyad design av våra klubbkläder. Här tog vi hjälp av medlemmen Mikael Lugnegård. Responsen har varit övervägande positiv, även om en del medlemmar hade föredragit att fortsätta med vår tidigare design. Inför 2023 har Per

Nilsson tagit på sig att färdigställa design och sponsorloggor i samarbete med BioRacer, samt att boka in en provkväll för medlemmarna.

Vi har fortsatt att utveckla våra forum på Facebook och vår hemsida. Det är framförallt Sven och Mattias som jobbat med att hålla vår hemsida uppdaterad. Under året tillkom en Facebookgrupp för landsvägscyckling, som snabbt fick nästan 200 medlemmar, mer än dubbelt så många som det tidigare forumet via Messenger hade. Det har blivit lättare för nya cyklister att hitta oss vilket är positivt. Vi i styrelsen jobbar kontinuerligt med hur vi kan utveckla och förbättra vår kommunikation.

Värdegrundsarbetet som påbörjades under 2022 har kommit en bit på vägen. Vi har haft ett antal träffar under året där medlemmarna har haft möjlighet att vara med och tycka till och bidra med sina idéer och visioner. Vad vill vi att GCK står för och hur vill vi vara mot varandra i föreningen?

Erik, Christoffer och Anna, tillsammans med Parva på RF-SISU har haft tre arbetsmöten, och förhoppningen var att materialet skulle vara klart till årsmötet 2023, men vi har inte mäktat med att slutföra de sista delarna. Det vi har bakat ihop det till i slutändan är att för oss är GCK: Glädje, Gemenskap och Utveckling.

För att det inte ska bli tomma ord, så pågår och fortsätter arbetet med vad det innebär för just GCK och hur vi ska tillämpa det i praktiken under våra aktiviteter och sammankomster. Målet är att ha det klart till säsongen 2023.

Hösten 2022 stod det klart att Gimonäs Ck kommer att vara en av arrangörerna under SM-veckan i juni 2023. Styrelsen har jobbat med att säkerställa att vi har ett bra avtal med kommunen, och sedan har en arbetsgrupp för SM-veckan utsetts. Eftersom vi blir medarrangörer till SM-veckan sommar och cykelgrenarna innebär det att vi även kommer att hantera sponsorer. Sponsorintäkterna är vårt "arvode" och det som kan ge oss en förstärkning till klubbkassa om vi lyckas attrahera företag. Mattias Johansson är sponsoransvarig och tar gärna emot tips och förslag på tänkbara samarbetspartners. Det finns möjlighet att synas på startnummer-lapparna på kortbana, MTB samt Paracyckling samt efter banan på staket. Utöver det finns det utrymme i Rådhusparken där funktionärsområdet ligger samt Broparken där MTB XCE körs.

Vi avslutade säsongen 2022 med att bjuda in samtliga medlemmar till lokal för en trivsamt afterwork. Vi blev 12 st som anslöt för en bit mat och god dryck.

Under hösten flyttade Niclas Store från Umeå och ersattes av Sven Hedqvist som ledamot.

Verksamhet: Landsväg

Onsdagsträning motion

Motionsrundor på ca 5–6 mil genomfördes från juni till september med ledare från GCK, (summertime edition juli utan ledare). Fram till semestermånaden juli var uppslutningen god, med ibland över 20 deltagare. Under hösten var det mindre deltagare.

Lördagsträning motion, det genomfördes längre distanspass under säsongen med rundor på mellan ca 10–15 mil. Varierat antal deltagare, men oftast minst 10 cyklister under högsäsong.

Det finns också en trogen skara cyklister som cyklar lördagar året om, med cx/mtb och dubbdäck när underlaget kräver detta.

Torsdagsträningar 2022 (6/5–30/9)

Målet är att ha roligt och träna tillsammans för att bli bättre cyklister. Tisdagar har vi som tidigare kört lagtempo med olika fartgrupper. Sträckorna varierar utefter väder samt trafikförhållanden. Ofta är vi 4–6 lag. Vi körde vidare med linjeträning på torsdagar varvat med tempolopp. Tempo kan köras både med linjecykel och tempocykel. Alla träningspass har löpt på bra och utan allvarigare incidenter. Fortfarande är linjeloppen mer populära än tempo, så det blev några fler linjekörningar jämfört med tempo. Som tidigare kördes linjeloppen på en vändbana för att eventuellt avhängda åkare ska kunna ansluta när klungan är på tillbakavägen. En lösning som fungerat bra. De rundor som vi tidigare valt ut ur bland annat trafiksäkerhetssynpunkt, har fungerat bra.

KM Tempo var Marcus Dorsch snabbast på tempocykel och Martin Gunhaga var snabbast på linjehoj. Lena Gunhaga först bland damerna på linjecykel, ingen dam startade med tempocykel. Banan som kördes var ett varv på tempobanan runt Bussjö.



Höstserien 2022 (18–28/8)

Den populära Höstserien signerat Per Nilsson fortsätter att vara populär. I år med några nya sträckor. Vi kombinerar torsdagsträningarnas upplägg med att köra över en mållinje med en sammanräknad lagtävling för att visa på vilken lagsport landsvägscyckling faktiskt är, och samtidigt locka en större bredd av deltagare då den individuella prestationen inte syntes på samma sätt. Vi har en utmaning i att få fler tjejer att delta.

Totalt 45 cyklister fördelades på 5 lag som startade ett eller fler av loppen. Fem lopp (fyra linjelopp + en lagtempovariant) kördes torsdagar o söndagar under 10 dagar, på banor skapade med liknande tänk som på torsdagsträningarna. Seriens sista lopp hade start och

mål ute vid Rovögern där intresserade efteråt avnjöt gemensam räkmacka. Förhoppningen är att kunna köra Höstserien även under 2023.



Tävling: Elit

Under 2022 har vi haft en ny medlem som kört i Elitklassen, nämligen Klara Hofer Mattsson, och hon har presterat fina resultat. Klara körde bland annat SM Linje i Uppsala där hon kom in på fin 12:e plats. Hon körde även Tour of Uppsala, då i lag med Stockholms CK. Marcus startade även han på SM i linje i Elit för Ryska Posten men var inblandad i en krasch och fick tyvärr bryta.

Tävling: Masters

Under SM Linje i Uppsala körde även Martin och Lena Gunhaga, Maria Wincent, Krister Selling samt Rikard Hedelin. Krister gjorde ett riktigt starkt lopp och låg i ledning med 50m kvar men blev omspurtd precis innan mållinjen, och kom in på en 4:e plats i H60. Samma placering knep även Maria Wincent i D50. På Tempo SM blev Rikard Hedelin femma i H50. Martin körde in på 18:e plats i H45.

Zwift

Även i år har vi haft representation av bland annat Jessica Edqvist som i år körde för Team Movistar. Snyggt jobbat Jessica!

Verksamhet: MTB/Enduro

Måndag för alla

MTB måndag för alla har 2022 haft en fantastisk säsong. Det blev rekord med 21 måndagar tillsammans. Vi startade säsongen 9e Maj och avslutade 5e december!

Som titeln säger vänder vi oss till alla som gillar att cykla mountainbike och vi anpassar passen efter antal deltagare och cykelerfarenhet. Det som är fint med dessa pass är att det blir ett utmärkt tillfälle att utbyta kunskap och erfarenheter och nya deltagare möter oss som varit med länge. Mycket cykelglädje och en trevlig gemenskap!

Deltagarantalet varierar från 5–30 personer beroende på väder och säsong. Snittet ligger på ca 15 personer och brukar vara 2 ledare.

Vi varierar passen med olika rundor, ibland med teknikinslag och några övningar i tex en brant backe. Vi har också varierat samlingsplatser och avverkat många stigar på I20, Nydala, Hamptjärnsberget, Röback, Travet och Kulla. Nu ser vi fram emot en ny MTB säsong 2023!



BikeBoost MTB

Den 4/9 2022 kördes BikeBoost MTB traditionsenligt på stigarna kring Ersmarksberget, med en skön och utmanande mix av alla stigar som finns att tillgå i närheten. Det var första gången bansträckningen gick via Fäboberget och en av endurolederna. 5 startgrupper anordnades så det skulle finnas något för alla:

- 1 km för barn 6–8 år
- 3 km för barn 9–10 år
- 3 km för ungdom 11–12 år
- 21 km för senior samt ungdom 13+ i överenskommelse med förälder
- 42 km för senior.

Totalt dryga 80 deltagare. Vädret var med oss denna gång och stämningen var på topp. Grymt uppskattat fika och ett fint prisbord från sponsorerna.



Enduro

Andra säsongen för Endurofabriken och sektionen fortsatte fokusera på cykelglädje men framförallt god stämning. Redan innan barmark hade skådats så hade 2022 hunnit bjuda på allt från längdskidor, pizzakvällar, snowboard och gristisdagar på Sandbacka.

Säsongen startade officiellt den 26/4 på Öberget och alternerades med Röberget och Hamptjärnsberget till resten av Umeås stigar tinat fram.

En arbetsdag i mitten på maj inledde säsongen på Fäboberget där de flesta av säsongens gemensamma pass hölls. Dock så påverkades träningarna av sprängningsarbete för Botniabanan så träning fick inte börja innan kl. 19:00 och den normala klättringen till toppen var avstängd. Det blev en hel del push-bike i sommar men framtida klättring bredvid tågbanan ser mycket lovande ut.



Facebookgruppen har under säsongen fått ett utökat nyttjande kring gemensamma resor till Bygdsiljum, cykelsällskap, prylsnack, tävlingspepp och diverse glada hejarop. Mycket roligt att se och vi hoppas på fortsättning i den riktningen.

Efter sommaruppehåll arrangerades introduktionspass för att locka nyfikna cyklister och fick god uppslutning.

Säsongen på Fäboberget avslutades tidigare än vanligt pga. kombinationen av mörkare kvällar och att träningar inte fick börja innan 19:00. Ett arbetspass på Fäboberget och en pizzakväll med klädprovning i oktober fick sätta punkt för ett lyckat 2022. Som ett komplement så kördes några Endurotorsdagar i slutet av säsongen kring Flakaberget i Vännäs.



Endurofabriken hade representanter vid två SWE Cup Endurotävlingar under 2022.

Åskådarna kunde se 4 respektive 7 GCK-tröjor susa förbi i Östersund (27–28 augusti) och Falun (10–11 september). Samtliga cyklister bjöd på bra åkning, trevlig stämning och undvek både mekaniskt strul och krascher.



XCO

MTB Onsdagspassen har haft fokus på intervaller och att våga ta i! Niclas Store har hållit flaggan högt under hela säsongen ända fram till flytten ner till Åre i september! Stort tack Niclas för din insats (Du är saknad!). För att försöka fylla upp tomrummet efter Niclas så backade Kamilla Allberg och David Åslund upp onsdagspassen och höll igång ända fram tills snö och is satte stopp. Kämparandan har varit god under säsongen 2022 och vi har visat att det alltid går att ta i lite till! Tack för er insats Kamilla och David och att ni maxade säsongen!

Verksamhet: Skridsko

Isträning

Mellan vecka 1 och 10 2022, med uppehåll för rally VM två veckor i februari, genomförde skridskosektionen ett träningstillfälle per vecka på Nollas konstfrusna isbana.

Förutom regelrätt träningsverksamhet har vi också lånat ut skridskor och genomfört skridskoskola.

Skridskoträning på bana innebär att alla är på samma ställe vilket gör aktiviteten mycket social. Våra aktiviteter på skridskobanan påverkades inte av covidrestriktionerna vilket gjorde att vi kunde genomföra våra aktiviteter som planerat.



Förutom trevlig samvaro har innehållet i aktiviteterna varit:

- Teknikträning både i kurvor och på rakor
- Sprint
- Intervaller
- Laktattålighet
- Distans

Tyvärr var vi tvungna att ställa in aktiviteterna under november och december 2022 pga. sjukdom, men vi hoppas att vara tillbaka på banan så snart som möjligt.

Verksamhet: Barn- och ungdom

Precis som tidigare år jobbade vi i 2022 vidare med tre gruppindelningar:

- 6–10 år under ledning av framförallt Peter Göransson samt Jessica Lundberg (båda föräldrar och nya ledare till 2022)
- 10–12 år under ledning av Olof Malmberg och Henrik Enberg
- 13 år och uppåt under ledning av Gabriel Granåsen och Johan Wennstedt

I de båda yngre grupperna har fokus varit på att ha kul på sin cykel och att få upptäcka glädjen med att cykla tillsammans med andra. I gruppen med de äldsta barnen har det till i år införts mer inslag av specifik träning, t.ex. teknikövningar men också mer "fysisk" träning som intervaller på kortare banor och träning uppför kortare backar. Vissa av ungdomarna i de äldre grupperna har också visat intresse för att tävla och ställt upp i flertalet träningstävlingar arrangerade i både GCK:s och OIK:s regi. En del har också varit med på lopp i Örnsköldsvik (Övik XCO, Tolvtjärnsloppet) och några av barn/ungdomarna deltog också i Mountainbike SM i Järfälla.



Under året har vi haft drygt 50 barn/ungdomar anslutna totalt - mellangruppen har varit den största och vi fick anpassa grupperna under säsongen där fler från mellangruppen fick hoppa upp i det äldsta gänget.

Träningarna har hållits på torsdagar kl. 18 med samlingsplats vid området kring GCK-containern vid Ersmarksberget. Vi inledde säsongen 13 maj med sammanlagt 6 träningstillfällen fram till midsommar innan ett semesteruppehåll och startade upp träningarna igen 12 augusti med ytterligare 6 träningstillfällen innan höstmörkret infann sig lagom till avslutningen i mitten av september.



I år höll vi också en uppskattad upptaktsträff under april månad på Mariebergsskolan där vi bjöd på fika och berättade mer om både vår verksamhet, oss ledare, mountainbike i allmänhet och Gimonäs som cykelklubb.