



Verksamhetsberättelse Gimonäs cykelklubb 2023



Styrelsearbetet

Styrelsen 2023

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

Styrelsen har under verksamhetsåret haft åtta protokollförda styrelsemöten. Utöver ordinarie styrelsemöten har vi haft informationsmöten gällande den SM-veckan 2023 samt grupparbeten 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. Vi har även jobbat med att säkra lösenord via ett verktyg som heter Bitwarden. Tanken är att regelbundet byta lösenord på inloggningsar.

Medlemsantalet vid årets slut var 231 st, vilket är 14 färre än 2022. 191 vuxna och 40 ungdomar. Något färre ungdomar än tidigare år, så inför denna säsong behöver vi säkerställa att alla som tränar i barngrupperna också har betalat in medlemsavgiften. Inför 2024 har vi infört en ny rutin där våra medlemmar anmäler sig för ideellt arbete i samband med att årets avgift betalas in. Efter ett intensivt 2023 där några av våra mest engagerade medlemmar lagt väldigt många timmar på klubben finns det ett stort behov av att fler engagerar sig. Vi ser ett mönster att de som redan gör mycket också är de som tar på sig nya uppgifter. Det finns en risk att dessa personer tillslut inte orkar fortsätta bidra. Gemensamt behöver vi hitta metoder för att få fler att engagera sig så att vi kan fortsätta utveckla vår förening med ideella krafter.

Samarbetet med våra sponsorer är fortsatt gott. ByBike, Sigr, Team Sportia, Umeå Cykelsport, Handelsbanken, Nordprotekt, Umeå Vännäs Trafikskola och Länsförsäkringar har varit med oss även 2023. Mattias driver arbetet, bland annat genom nyhetsbrev och återkommande uppmärksamma dem i sociala medier, samt uppmuntra till närvaro på våra återkommande motionslopp.

Under våren genomfördes en försäljning av 11 st ungdomscyklar (mtb + 2 lvg), i princip helt oanvända. Tack till gänget som reparerade, tvättade och fixade till de cyklar som behövde en genomgång. Totalt inbringade försäljningen 29 000 kr och mycket glädje till de nya ägarna.

En annan förändring styrelsen tagit initiativ till är att införa en årsdesigntröja. Vi genomför detta som ett test, för att se om klubbens medlemmar uppskattar klubbkläder i annan färgsättning/design. Utvärdering gör vi när vi ser hur många tröjor som beställts efter att webshopen stängt. Precis som förra året har Per Nilsson tagit på sig att vara kontakt med

BioRacer. Vi har även utökat klädsamarbetet, och beslutat att Trimtex ska vara leverantör för kläder till Enduro. Kontaktperson för detta är Christoffer Granberg. Ytterligare en klädnyhet är att klubbens tränare nu fått sina första ledarplagg.

Vi fortsätter kommunicera via våra forum på Facebook och vår hemsida. Det är framförallt Sven och Mattias som jobbat med att hålla vår hemsida uppdaterad. Det har blivit lättare för nya cyklister att hitta oss via Facebook kanaler för alla verksamheter, vilket är positivt. Vi i styrelsen jobbar kontinuerligt med hur vi kan utveckla vår kommunikation och vill gärna ha förslag på vad som kan bli ännu bättre.

Värdegrundsarbetet som påbörjades under 2022 har under detta verksamhetsår slutförts. En grupp bestående av Anna Grankvist, Erik Gustafsson och Christoffer Granberg har med hjälp och stöd av SISU tagit fram ett material som kommer att publiceras på klubbens hemsida. Det handlar nu om att kontinuerligt följa upp att värdegrunden efterlevs. Här kommer våra ledare ha en viktig roll.

Gimonäs Ck har varit en av arrangörerna under SM-veckan i juni 2023. Otroligt väl genomförda arrangemang. För mer info, se vidare under avsnittet SM-veckan.

Sammanfattningsvis har klubben haft ett intensivt 2023 där vi fått spänna bågen för att klara av att genomföra såväl SM-veckan som våra båda arrangemang Bikeboost för landsväg och mtb. Styrelsen har utöver det drivit igenom flera förändringar. Nya sponsorsarbeten har inletts, ny kläddesign för såväl landsväg som enduro och äntligen är det längre projektet med att ta fram en värdegrund för klubben färdigt. Dessutom har vi avyttrat alla de cyklar som varit på förvaring i förrådet sedan 2018. Det har varit många ideella timmars arbete från våra mest engagerade eldsjälar, tack till er!

Verksamhet: Landsväg

Onsdagsträning motion

Motionsrundor på ca 5–6 mil genomfördes från maj tom september med ledare från GCK, (juli utan ledare). Vi cyklar 4 olika banor som rullar enligt schema varje ny vecka. Som vanligt var det god uppslutning fram till semestermånaden juli, med ibland över 20 deltagare. Under hösten var det något mindre deltagare.

Vi ser gärna fler ledare som är med och cyklar på onsdagar, bra träning och kamratskap får Ni på köpet!

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 liksom många år tillbaka en trogen skara cyklister som cyklar lördagar året om, med cx/mtb och dubbdäck när underlaget kräver detta.

Torsdag & Tisdagsträningar juni - september 2023

Vi fortsätter vår strävan att ha roligt, träna tillsammans för att bli bättre cyklister samt att skapa en bra gemenskap. Tisdagar har vi som tidigare kört lagtempo med olika fartgrupper. Sträckorna varierar utefter väder samt trafikförhållanden. Ofta är vi 3-6 lag vilket kanske är något färre än tidigare år. Vi körde vidare med linjeträning på torsdagar varvat med tempolopp. Tempo kan köras både med linjecykel eller 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 körs 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.



Några GCK'are körde Kraftloppet Skellefteå 2023

Gimonäs CK + Cykelintresset

Nytt för i år var att vi bjöd in CI till en av våra tisdagsträningar som innebär lagtempo. Vi körde Bussjörundan, och för de som inte ville köra i grupp gick det lika fint att köra solo. Uppsamling efter rundan och avslutning på Tapas.



Höstserien september 2023

Höstserien fortsätter att vara populär och 2023 hade vi ett stort startfält med 42 anmälda cyklister och 5 lag. Vi samlades vid fyra tillfällen och körde dubbla race vid ett par av dem samt en prolog uppför Röd tjärn, som kändes för de flesta.

En nyhet för i år var ett GP-lopp ute i Holmsund som blev möjligt med hjälp av Micke Wincent och Kent Edström. Höstserien kombinerar torsdagsträningarnas upplägg med att köra över en mållinje med en sammanräknad lagtävling för att visa på vilken lagsport cykel faktiskt är, och samtidigt locka en större bredd av deltagare då den individuella prestationen inte syntes på samma sätt. Vi har dock en utmaning i att få fler tjejer att delta, så peppa alla tjejer ni känner att börja cykla. Vi vill skicka ett stort tack till Per Nilsson, som drar ett stort lass med detta arrangemang. Med gemensamma krafter hoppas vi att kunna köra Höstserien även 2024.



Foto: SM veckan kortbana damer Jessica E, Klara H

Verksamhet: Landsväg Tävling

Elit

Under 2023 hade vi SM-veckan sommar på hemmaplan här i Umeå. Riktigt kul såklart att få se starka cyklister köra snabbt mitt inne i centrala stan, dessutom med fina resultat för våra lokala förmågor. I damklassen Elit tävlade Jessica Edström och Klara Hofer Mattson i kortbana landsväg. Jessica tog en fin 4:e plats, hundradelar från pallen, och Klara slutar 6:a efter att strax innan kammat hem en silvermedalj i triathlon. Imponerande kört av tjejerna. Micke Wincent tävlade för Team UV och ställde upp både i MTB och kortbana landsväg i herrar Elit. Det slutade med ett oväntat men desto härligare silver för honom, knappt slagen av CK Hymers - Hugo

Forsell, som kört internationellt med framgång. Det var mäktigt att se för oss som var där. Tack också till alla frivilliga funktionärer som hjälpte till, annars hade arrangemanget inte kunnat genomföras.



Micke W ger en intervju.

Masters

Kent Edlund var stark och tog guld i Master H60 på Linje-SM och Krister Selling kämpade till sig en 5:e plats. Kent som tävlade för Team UV, fick därmed en biljett till VM i Skottland. Där körde han in på en 11:e plats och samma tid som vinnaren. Stark prestation av Kent som är en av våra mest erfarna cyklister och som lär oss andra mycket om cykling. Stort grattis Kent och Krister.

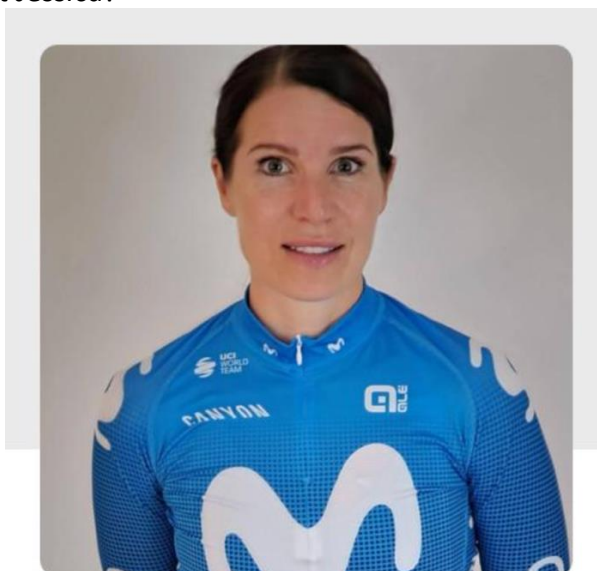
BikeBoost Landsväg 3 juni

2023 återuppstod BikeBoost landsväg igen efter några år i dvala. Vi hade ca 60 anmälda till start och distanserna var 50 km samt 100 km. Vädret var inte med oss men loppet gick bra och inga allvarliga incidenter inträffade. Micke Wincent var snabbast av alla. Vi har förhoppning om att kunna anordna motionsloppet även 2024. Arrangörgruppen skulle bli jättegglada om fler hade möjlighet att hjälpa till.



Zwift

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



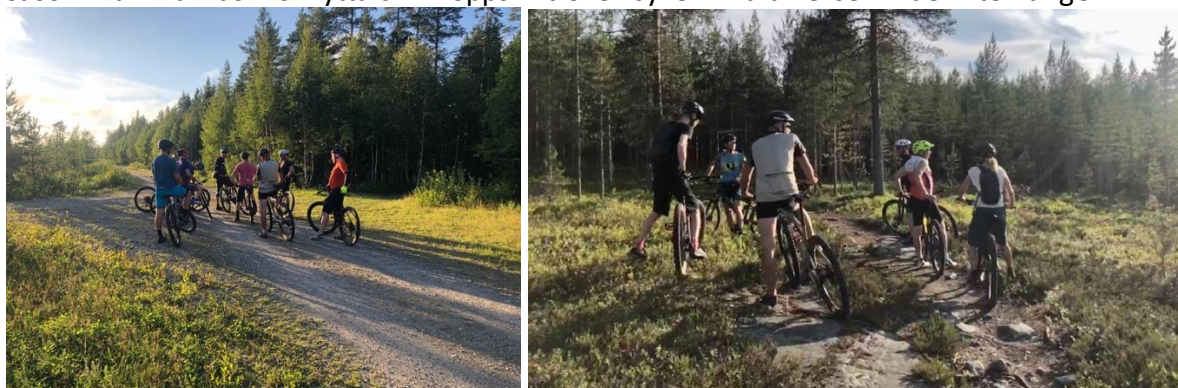
Verksamhet: MTB/Enduro

Måndag för alla

Vårt mest välbesökta MTB-pass är det som går av stapeln på måndagar. Som namnet påvisar är det anpassat för att alla oavsett vidare erfarenhet och fysisk förmåga ska kunna delta på det, samt att man till en början inte ens behöver vara medlem i föreningen för att kunna testa på. Måndagspassen börjar så fort snön har tinat bort på någon lämplig plats i Umeå och löper sedan under hösten så långt vädret tillåter, vilket brukar vara snödjupet då kyla och mörker vanligtvis inte stoppar genomförandet. Uppehåll görs dock under juli månad då de flesta har semester.

I år har uppslutningen varit god, om än kanske inte lika stor som under pandemiåren, men vi har snittat 10–15 personer per pass.

Måndagspasset har vanligtvis två olika inriktningar: gruppcykling eller teknikträning. Gruppcyklingen är helt enkelt en mer sightseeing-artad cykling där vi har en ledare längst fram och en längst bak i gruppen och där vi alltså cyklar stigar på någon plats i Umeå under någon timme. Teknikträningarna artar sig vanligtvis så att ledarna har bestämt en del platser vi besöker, framför allt i I20-skogen. På respektive plats hålls en genomgång om vad som ska tränas och hur följt av en stunds träning för deltagarna. Teknikträningen kan vara sådant som klättring i backe, bromsteknik, kurvtagning, balans och kroppsviktsrelaterade övningar såsom hur man bör förflytta sin kroppsvikt över cykeln vid diverse hinder i terrängen.



Första passet inföll 2023 den 15 maj på en av de platser där snön försvinner tidigast i Umeå, nämligen Rödberget. Just att vi höll det på Rödberget och inte på I20 har sedan också varit en ganska frekvent variant under 2023, alltså att vi inte bara har cyklat stig i I20-skogen utan också hållit passet på en rad andra ställen i Umeåområdet. Förutom basen i I20 har vi besökt Röbbäck, Nydala och Kullaskogen. I just Kullaskogen hölls flera pass framför allt under hösten.

I år kom ju snön relativt tidigt vilket medförde att sista måndagspasset hölls den 30:e oktober.

BikeBoost MTB

Mountainbiketävlingen BikeBoost MTB gick av stapeln traditionsenligt den första söndagen i september, som 2023 var den 3/9. Tävlingen går varje år på stigar på och omkring Ersmarksberget i I20-skogen och 2023 använde sig till stor del av 2022 års bansträckning

men med en helt ny sektion, samt en sektion från 2022 borttagen på grund av det myckna regnandet som varit innan tävlingen.

Tävlingen har en rad olika klasser där stor del av förmiddagen ägnades åt klubbens yngre medlemmar. Tävlingsklasserna var där:

- 1 km för barn 6-8 år
- 3 km för barn 9-10 år
- 6 km för ungdomar 11-12 år
- 9 km för ungdomar 13-14 år

För åldrar högre än 14 år fanns ungdoms-, dam- och herrklass enligt:

- 21 km (ett varv på banan) för ungdomar 15-16 år
- 21 km för damer
- 21 km för herrar
- 42 km (två varv på banan) för damer
- 42 km för herrar

Tävlingen blev som vanligt en succé för gammal som ung med stort antal deltagare varav en rad var från andra klubbar i Umeå-trakten, men även delar av norra Sverige.

Tävlingen arrangerades som vanligt ypperligt med hjälp av klubbens medlemmar och stöd till framför allt prisbord av klubbens sponsorer.



Enduro

Endurofabriken har under sin tredje säsong fått förstärkning av fler ledare och fortsatt arbeta för cykelpepp med likasinnade. Under vintern/försäsongen anordnades en burgarkväll på Tapas i februari och en pizzakväll med cykelmek i april.

Säsongen på cykel drog igång med Endurotorsdagar den 4/5 på Öberget och 11/5 på Röberget samt cykling och grillning på Öberget helgen mellan dessa.

Hemmaplan är Fäboberget och där körde vi igång med endurotorsdag den 18/5. De flesta torsdagspassen hölls på Fäbo men vi alternerade även till Vännäsby, Röbbäck och Hamptjärnsberget. För att locka cyklister till utförscykling hölls stigvisningar efter semesteruppehållet i början av Augusti.

Ett antal eldsjälar har under säsongen kämpat på med att bygga och underhålla stigar vilket vi är otroligt tacksamma för!



Utöver cykling i Umeå så användes Endurofabrikens Facebook sida för att styra upp gemensamma dags- och helgturer till Bygdsiljum, Kassjö, Övik och Järvsö.

Tävlingssäsongen innehåller ganska få stopp inom rimlig räckvidd från Umeå. Närmaste stoppet är Östersund så dit åkte en handfull cyklister i Juli för att köra SweCup #3. Kul arrangemang och deltagarna från Gimonäs CK hade en toppenhelg på de otroligt fina stigarna.

8 Endurofabrikörer åkte sedan till SweCup #6 i Falun i september. Vissa som tävlat förr och vissa som gjorde sitt första race. Roliga tävlingssträckor om än lite halt på sina ställen så åkarna fick fokusera för att kontrollera hojen till målsnöret. Riktigt roliga gruppresor med gemensamma airbnb-hus där alla från klubben bodde tillsammans.



En ny endurotröja har arbetats fram tillsammans med Trimtex under 2023 och kommer användas som tävlingsplagg under 2024.

När mörkret kom krypande avrundades de organiserade träningarna men Facebook sidan fortsatte vara en bra plattform för cykelsugna med lampa på hjälmen.

Intervallonsdag

Under 2023 följde vi upp ambitionen att en dag i veckan hålla uppe puls, glädje, svett och teknik på våra fina stigar kring Umeå! Vi är bortskämda med förmånen att variera platser efter typ av intervall. Blickar man utåt så är möjligheterna obegränsade.



Stigarna är många och har blandningar av allt man kan tänka och önska sig. Upplägget var liknande, två olika platser på varje pass med tre valfria slingor och valfri ordning på vardera stället. På så sätt kunde vi välja att hetsa varandra på samma slinga eller att köra i eget tempo i annan ordning. Det finns favoritslingor men i mångt och mycket har vi kört nytt varje onsdagspass och nya stigar har upptäckts. Några tappra återkommande cyklister har alltid varit på plats men också många nya bekantskaper har dykt upp. Glädjande också fler tjejer än tidigare år. Utmaningen ligger i att återkommande vecka efter vecka lyckas bibehålla ett högt deltagarantal. Kan vi också bli fler som leder passen är det lättare att undvika pass som ställs in. Förhoppningen och målsättningen inför kommande år är att locka fler återkommande cyklister som inte räds lite blodsmak i vänners goda sällskap. Men också att belysa att vi är en grupp av likasinnade där alla är välkomna oavsett kapacitet och kunskap. Vårt upplägg är tänkt att passa alla. Medlemmar i klubbarna TTGU och Gimonäs CK har alla varit välkomna under verksamhetsåret 2023. Vi fortsätter under kommande år att välkomna medlemmar även utanför GCK. Vårt mål är att få fler att bli frälsta inom cyklingens underbara värld och allt den har att bjuda på!

Verksamhet: Skridsko

Isträning

Mellan 1 december och 29 december 2023 genomfördes 5 träningar. Mellan vecka 1 och 10 2023 hade vi brist på ledare och kunde tyvärr inte genomföra några träningstillfällen.

Förutom regelrätt träningsverksamhet har vi också lånat ut skridskor och genomfört "skridskoskola" för enskilda individer.

Skridskoträning på bana innebär att alla är på samma ställe vilket gör aktiviteten mycket social.



Innehållet på träningarna har varit olika och utgått från deltagarnas behov, exempelvis:

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

Verksamhet: Barn- och ungdom

Precis som tidigare år jobbade vi 2023 vidare med tre gruppindelningar, 6-10 år, 10-12 år samt 13 år och uppåt.

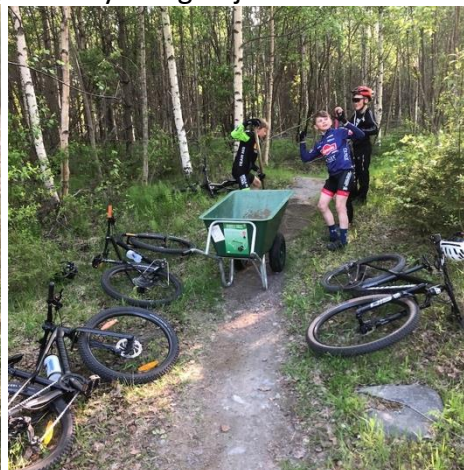
I de båda yngre grupperna har fokus varit på att ha kul på sin cykel och att få upptäcka glädjen med att cykla tillsammans med andra. I gruppen med de äldsta barnen har det till i år införts mer inslag av specifik träning, t.ex. teknikövningar men också mer "fysisk" träning som intervaller på kortare 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 tävlingar i både GCK:s och OIK:s regi. En del har också varit med på lopp i Örnsköldsvik, Skellefteå, Lögdeå och några av barn/ungdomarna deltog också i Mountainbike SM i Borås. Under året har vi haft drygt 60 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 i mitten av maj med sammanlagt 6 träningstillfällen fram till midsommar innan ett semesteruppehåll och startade upp träningarna veckan innan skolstart med ytterligare 6 träningstillfällen innan höstmörkret infann sig lagom till avslutningen i mitten av september.

Något nytt vi gjorde detta år var att vi höll en ledarutbildning i "teknik på MTB" i slutet av maj, där majoriteten av våra ledare var med och vi fick lära oss både att hantera cykeln själva och nyttiga övningar för våra barn/ungdomar.

I år var också ett spännande år med SM-veckan och MTB-sprinten som vi var med och arrangerade. Till denna hade vi flera föräldrar med som funktionärer, precis som vid BikeBoost MTB där ett stort gäng föräldrar ställde upp som funktionärer.

Allt som allt en väldigt lyckad och positiv cykelsäsong med mycket glädje!



SM-veckan Cykel

Under SM-veckan i Umeå arrangerades både Mountainbike i form av XCE kortbana i Broparken, samt kortdistans-SM landsväg i form en stadsbana på 2 kilometer efter Storgatan och Strandgatan. Vi bjöds på fina tävlingar i ett skönt sommarväder!

De olika tävlingsmomenten arrangerades gemensamt av Gimonäs CK och Obbola IK Cykel, där GCK hade huvudansvaret för att organisera landsvägsloppet och Obbola IK för MTB XCE-loppet. Totalt var ett 80-tal funktionärer engagerade under veckan där båda klubbarna hjälptes åt med funktionärer till de olika loppen. Till hjälp hade vi också Svenska Cykelförbundet som representerades av Jonas Haglund.

Det var lärorikt och en hel del förberedelse för respektive arrangörsgrupp att ordna tävlingarna, men vi känner oss mycket nöjda med resultatet, och det blev som vi tycker ett härligt sportsligt- och publikmässigt bra arrangemang.

Ekonomiskt var det ett litet åtagande som slutade i ett närmast +-0 resultat.

