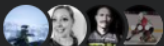
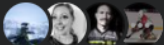
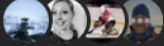




Nu behöver vi medlemmarnas hjälp. Det är ni som bäst kan svara på vad GCK betyder för er (eller vad ni skulle önska att GCK står för). Beskriv detta med några ord. Välj de just du tycker är viktigast och lägg gärna till fler alternativ själv om du saknar något.

På årsmötet kommer vi berätta mer om arbetet med föreningens värdegrund och hur vi tänker oss att jobba vidare med projektet

Hälsningar, Styrelsen Gimonäs CK

Tillagd av dig Gemenskap	 38 röster
Tillagd av dig Glädje	 28 röster
Tillagd av dig Inkluderande	 24 röster
Tillagd av dig Välkomnande	 19 röster

Verksamhetsberättelse Gimonäs cykelklubb 2021



Styrelsearbetet

Styrelsen 2020

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

Styrelsen har under året haft 3 styrelsemöten.

Medlemsantalet vid årets slut: 183 seniorer och 38 ungdomar. Totalt 221 medlemmar

Årsmötet för 2020 blev uppskjutet på grund av pandemin. Flera av ledamöterna har därför bara varit en del av styrelsearbetet sedan oktober 2021.

Verksamhetsplanen för 2021 innehöll fyra punkter:

- Stötta våra olika verksamheter, framför allt att vi ska ha verksamheter som har ledare och kaptener så att våra träningar blir säkra och utvecklande.
- Arbeta fram en värdegrund
- Fortsätta bygga en trygg ekonomi
- Följa upp utvecklingen av Ersmarksberget.

Den första punkten, som handlar om våra verksamheter, beskrivs i respektive verksamhetsberättelse.

2021 blev ett år med ovanligt få styrelsemöten. I början av året påbörjades arbetet med värdegrund tillsammans med SISU. Vi beslutade att pausa projektet när nya restriktioner kom som innebar att fysiska möten inte längre var möjligt att genomföra. Det mesta av styrelsens arbete har skett via vår messengergrupp. I slutet av året tog vi beslut att återuppta värdegrundsarbetet under 2022.

Anders O och Anna hade i början av 2021 flera möten med Idrottsservice för att se över rutiner kring den löpande redovisningen. Vi är nöjda med deras arbete, där de under året ändrat till idrottens kontoplan. Vi har också så smått börjat med separata kostnadsställen för våra olika verksamheter. Vi har även skapat flera swishnummer för att kunna hålla isär intäkter för ex arrangemang, bidrag till banor, barnverksamhet. Arbetet syftar framförallt till att skapa större transparens och öppenhet kring hur föreningens intäkter och kostnader fördelas. För första gången har vi också börjat ta in frivillig spåravgift vid vårt stigcentrum på I20.

Flera nya sponsorer har valt att bidra till vår verksamhet. Handelsbanken, Länsförsäkringar och Z-profil. Sedan tidigare har vi Sigr, By Bike, Bike & Ski, Umeå Cykelsport samt Cykel & Mopedhandlaren. Vi i Styrelsen vill tacka samtliga sponsorer! Utan ert stöd och ert engagemang hade våra förutsättningar varit sämre.

Under 2021 har våra avtal med ovanstående sponsorer löpt ut och under 2022 kommer det därför vara ett viktigt arbete att diskutera framtida samarbeten och upprätta nya avtal. Ett extra tack till de sponsorer som väljer att fortsätta samarbetet och vår vision att få fler att börja cykla och hitta en meningsfull gemenskap.

Arbetet med Ersmarksberget löper på och några av föreningens medlemmar har bildat en grupp som representerat GCK och bidragit med input till förstudien. Föreningen har ersatts med 8000kr för det arbetet, medlemmarna har dock ställt upp helt ideellt.

Verksamhet: Landsväg Motion

Tanken var att vi skulle fortsätta på tidigare års upplägg.

Pandemin gjorde att vi bara hade sporadiska träningar på våren.

Under hösten genomförde vi ett antal träningar med ett fåtal cyklister.

Torsdagsträningar 2021 (6/5-30/9)

Grundtanken från 2019 med torsdagsträningarna var att alternera mellan linjelopp och tempolopp varannan vecka. Då det av deltagarantalet kunnat ses att linjeloppen är mer populära kördes linjelopp alla torsdagar under juli och augusti.

Alla lopp har förlagts till banor som anses relativt trafiksäkra, med lite trafik och ev.

korsningar med väldigt få undantag med sväng till höger. Vi valde också samlingsplatser som möjliggjorde socialt avstånd mellan cyklisterna före och efter loppet. Linjeloppen kördes på vändbanor, för att cyklister som blir avhängda tidigt i loppet ska ges en möjlighet att vända tidigare och ansluta till klungan igen. Inför samtliga tillställningar har vi tryckt på att detta är träning, och att trafikregler och medtrafikanter ska respekteras. Tempoloppen kördes med egen tidtagning. Endast snabbaste cyklist kommunicerades.

Ett öppet klubbmästerskap i tempolopp arrangerades torsdag 16/9. Detta arrangerades i form av träning och gick ett varv medsols på "Bussjörundan" – snabbast var Marcus Dorsch.



Höstserien 2021 (19/8-5/9)

Efter att Höstserien 2020 visade sig populär kördes hösten 2021 en andra upplaga med endast mindre justeringar. Tanken var att kombinera torsdagsträningarnas upplägg 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. Totalt 43 cyklister fördelades på fem lag och startade ett eller fler av loppen. Fyra lopp (tre linjelopp + en lagtempovariant) kördes torsdagar o söndagar under tre veckor med uppehåll mittenveckan, på banor skapade med liknande tänk som på torsdagsträningarna. De två första ur varje lag i mål, fick placeringspoäng att ta med sig till lagets resultat – inga individuella resultat förutom först i mål kommunicerades.

Seriens sista lopp hade start och mål ute vid Rovögern där intresserade efteråt avnjöt gemensam räkmacka.



Verksamhet: Landsväg Tävling

Elit

På SM Linje deltog Michael Wincent samt Erik From och Marcus Dorsch. Erik och Marcus som tävlande för Ryska Posten Racing Team. SM gick, precis som förra året, på Tierp Arena där 19 mil på en 7,6 km lång varvbana skulle avverkas. Mikael och Erik tvingades bryta medan Marcus tog sig i mål med klungan.

I övriga tävlingar i Herr Elit deltog Erik From och Marcus Dorsch som tävlande för Ryska Posten Racing Team på Arlanda Test Track Race, HiQ Grand Prix samt Postnord U6 Cycle Tour. Marcus körde också sina första UCI-klassade lopp i Danmark vilka resulterade i en krasch och en målgång. Inte alla förunnat att gå i mål på ett UCI-lopp så grattis till Marcus för den prestationen!

Masters

På grund av pandemin beslutade SCF att genomföra en bantad Swe Cup Masters bestående av 8 tävlingar vid 5 tillfällen, varav SM Linje och SM Tempo ingick i Swe Cup vilket normalt inte är fallet.

I H30 deltog Martin Sundgren vid SM i Tempo och körde in på en fin 7:e plats. Då Martin också ville tävla vid SM i Partempo, men ingen annan från Gimonäs CK fanns att tillgå, blev det till att tävla för Vännäs CK. Tillsammans med Tomas Åström från Vännäs CK blev det guld i Partempo H30. Grattis Martin och Tomas!

I H40 deltog Martin Gunhaga vid Arlanda Test Track Race, HiQ Grand Prix samt SM Linje. Poängplatser i de två första tävlingarna samt en krasch med ett tiotal cyklister inblandade på väg ut på sista varvet på SM blev resultatet. Vid SM i Linje deltog även Joachim Hansskog men tvingades tyvärr bryta.

I D50 deltog Lena Gunhaga vid SM i Linje och körde in på en 4:e plats.

I H55 deltog Kent Edström, tävlandes för Rocket Racing Sweden, vid SM i Linje och spurtade till sig ett silver. Grattis Kent! Om minnet inte tryter var det tredje året i rad Kent tog medalj vid SM.

Zwift

Cykling som e-sport, främst via plattformen Zwift, har fortsatt växa lavinartat under året. Jessica Edqvist och Marcus Dorsch har under året framgångsrikt tävlat för Team Swedish Zwifters i Zwift Racing League Premier Division, den högsta divisionen inom Zwift med världens bästa cyklister inom e-sport. I den näst högsta divisionen, A1, har en handfull Umeå-cyklister tävlat för Team Swedish Zwifters under året. I den Skandinaviska Cup som hölls under våren, med cyklister från alla nordiska länder, blev Marcus Dorsch bäste svenske cyklist.

Verksamhet: MTB/Enduro

Måndag för alla

MTB måndag har under 2021 haft många deltagare med olika MTB bakgrund. Vi kör fortfarande med fart efter kamrat med cykelglädje i fokus. Vi har försökt att få in lite mer teknik och tips i några pass för att vi tycker att det är roligt att dela med oss och att utvecklas i grupp. Vi har försökt att vara många ledare för att kunna dela på oss när vi är många. Startplats har varit röda ladan med fokus på stigarna i I20. I slutet av säsongen började vi ses på nya startplatser för att få stigavarition och samtidigt cykla där det är bra förhållanden. Vi hann med Röbbäck, Nydala, Travet, Kulla, Carlshöjd, delar av Tavelsjöleden och Hamptjärnsberget. Variation av startplats kommer vi fortsätta med. Säsongen startade i slutet av April och fortsatte ända till 22a November!

Bike Boost MTB

Den 26/9 2021 kunde äntligen BikeBoost MTB köras igen efter Covid-uppehåll. Platsen var som vanligt Ersmarksberget och en skön mix av alla stigar som finns att tillgå i närheten. 5 startgrupper anordnades så det skulle finnas nått för alla:

- 1 km för barn 6-8 år
- 2 km för barn 9-10 år
- 4 km för ungdom 11-13 år
- 12 km för senior samt ungdom 13+ i överenskommelse med förälder
- 22 km för senior

Det blev en relativt blöt historia detta år men deltagarna verkade nöjda och glada både före, under och efter loppet. Grymt uppskattat fika och ett fint prisbord från sponsorerna.



Enduro

Under våren 2021 laserades en undergrupp inom GCK MTB vilket fick namnet Endurofabriken. Den nya gruppen har fokus på "gravity" disciplinerna inom MTB men den största anledningen till dess skapande var att skapa ett välkomnande MTB community i Umeå. En grafisk profil och logotyp togs fram under första kvartalet 2021 och i april skapades en Facebookgrupp vid namnet "Endurofabriken GCK". Facebookgruppen är en plats för att annonsera träningar, evenemang, ledbyggar dagar, snacka cykling eller söka cykelsällskap för nästa tur.





De planerade träningarna rivstartade rekordtidigt med teknikpass på några få snöfria ytor samt en uppskottad slinga på Öberget i april. Träningarna anpassades efter väder och snösmältning fram till den 20:e maj då den efterlängtdade premiären för Endurotorsdag på Fäboberget. Bortsett från ett kortare sommaruppehåll så fortsatte Endurotorsdag fram till början av september då stigarna började bli lite för blöta. Deltagandet har legat på ca 10-15 deltagare per tillfälle. Emellanåt har det kompletterats med Endurotis dagar när kaptener haft möjlighet. Endurofabriken har arrangerat 4 stigbyggardagar med ökat deltagarantal i jämförelse till tidigare år vilket gjort mycket gott för underhåll och utveckling av lederna.

Under sommaren färdigställdes tre nya leder vilket ger totalt 9 leder på Fäboberget. Samtliga leder filmades och publicerades. Detta så man i förväg kan få en känsla för vad som cyklas där.

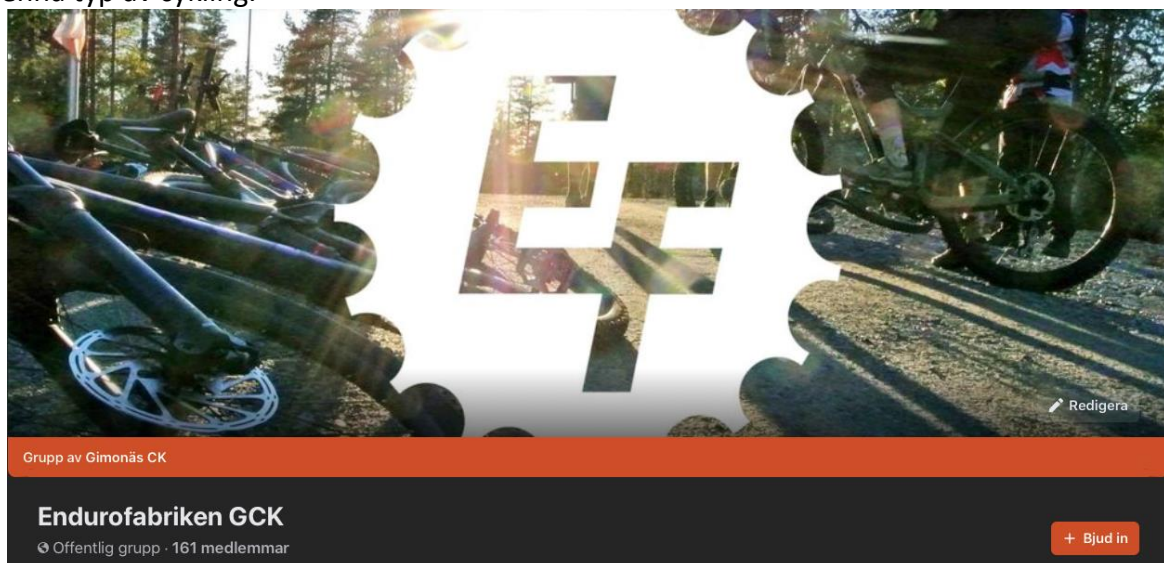
Vid den planerade träningarna har det blandats pass med fokus på kurvtagning, bromsteknik, linjeval, fart och att ha roligt på en cykel med sina vänner. Ofta har det varit nog många kaptener för att ha två grupper med olika hastighet. Det primära målet vid varje träning har varit att alla är välkomna, ska trivas och vilja komma tillbaka.



Endurofabriken hade representanter i både tävlingsklass och motionsklass vid SWE Cup Endurotävlingarna i Åre (7-8 juli), Järvsö (SM)(15-16 juli), Falun (18-19 september) och Isaberg (9-10 oktober).



Vid tidpunkten då verksamhetsberättelse för 2021 skrivs så har facebookgruppen Endurofabriken GCK 161 medlemmar vilket är ett tydligt kvitto på det stora intresset för denna typ av cykling.



XCO

För de som ville ta ut sig på riktigt så hölls XCO-onsdagar som till största del utgick från containern. Oftast cyklade man i grupp genom en planerad slinga och sedan fick deltagarna utmana sig och köra samma slinga så snabbt man orkade. En utmaning för både kropp och knopp. Glada men trötta avslutade man tillsammans för att utvärdera passet och för att kvällens kapten skulle kunna säkerställa att samtliga kommit tillbaka.

Verksamhet: Skridsko

Isträning

Mellan vecka 1 och 10 2021, samt mellan v 46 och 50 har skridskosektionen haft ett träningstillfälle per vecka på Nolias konstfrusna isbana. Förutom regelrätt träningsverksamhet har vi också lånat ut skridskor och kört skridskoskola. Skridskoträning på bana innebär att alla är på samma ställe vilket gör att man har möjlighet att lära känna varandra.

Förutom trevlig samvaro har träningsinnehållet i stora drag varit:

- Teknik
- Sprint
- Intervaller
- Laktattålighet
- Distans



Inlines

Under 2021 genomfördes endast sporadisk inlinesträning.

Planering, inlines: Mellan augusti-september 2022 avser vi åter att starta upp inlinesträning mera regelbundet. Vi kommer som vanligt att försöka hålla till på Ön vilket kommer att aviseras via hemsida och facebook.

Verksamhet: Barn- och ungdom

Ännu en säsong med Corona-rekommendationer som tvingade oss att anpassa formatet för våra träningar och samlingar. Detta var dock inget som ställde till några problem för oss och vi kunde hålla i samtliga planerade träningstillfällen för våra anslutna barn- och ungdomar.

Precis som 2020 jobbade vi i år vidare med tre gruppindelningar: 6-10 år under ledning av Henrik Enberg. 10-12 år under ledning av Olof Malmberg och Johan Wennstedt. 13 år med Kalvis Kons och Gabriel Granåsen som ledare. Både Kalvis och Gabriel var nya ledare till i år vilket förstås varit väldigt uppskattat och även möjliggjorde att vi kunde ta emot ännu fler barn.

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.

Under året har vi haft drygt 40 barn/ungdomar anslutna totalt - den yngsta gruppen har varit flest, minst i den äldsta gruppen. Träningarna har hållits på torsdagar kl 18 med samlingsplats vid området kring GCK-containern vid Ersmarksberget (pga. av Corona hade vi olika samlingsställen för respektive grupp, för att minimera antalet kontakter).

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 16 september.