



Verksamhetsberättelse Gimonäs cykelklubb 2020



Styrelsearbetet

Styrelsen 2020

| | |
|---------------------------------|------------------|
| Ordförande | Anders Olsson |
| Ledamot, Sekreterare | Gudrun Eirell |
| Ledamot, Kassör | Anna Grankvist |
| Ledamot, Landsväg | Hans Perneholm |
| Ledamot, Skridsko | Anders Janson |
| Ledamot, MTB/Enduro/XCO | Niclas Store |
| Ledamot, Webb och kommunikation | Maria Wetterlöv |
| Suppleant, Landsväg | Martin Gunhaga |
| Suppleant, Landsväg | Anders Sandström |

Styrelsen har under året haft 10 styrelsemöten. De har ägt rum på Elpool, eller via telefon/Teams.

Styrelsen har beslutat att utveckla en vision, verksamhetsidé och mål för Gimonäs CK. Kontakt har tagits med SISU Idrottsutbildarna som kommer att leda arbetsprocessen. Tanken var att vi skulle vara klara till årets cykelsäsong, men pandemin har försenat arbetet.

Som underlag för verksamhetsutvecklingen genomfördes en enkät hos våra medlemmar. Vi ville framför allt få inspel i frågor som rörde engagemang och delaktighet, jämställdhet och information/kommunikation. 123 svarade på enkäten. Många bra synpunkter och idéer framkom. Enkätresultatet ska redovisas för medlemmarna och blir en del i arbetet med vision, verksamhetsidé och mål för GCK.

Styrelsen har under året följt, stöttat och delvis deltagit i ett projekt som syftar till att utveckla området runt Ersmarksberget till en cykelpark bland annat. Det är ett samarbete med Umeå kommun, IFK Umeå med flera. Utvecklingen av cykelparken kommer konkretiseras under 2021/2022.

Under cykelsäsongen 2020 fick styrelsen lägga ned en hel del tid att diskutera och kommunicera hur träningarna och tävlingarna skulle hanteras med anledning av pandemin.

Styrelsen beslutade att man måste vara medlem i GCK för att ta del av våra träningar. Man får dock prova två gånger innan man bestämmer sig. Styrelsen beslutade att det ska kommuniceras tydligt vid träningstillfällena.

Medlemsantalet vid årets slut: 182 vuxna och 50 barn, dvs 232 medlemmar (2019 hade GCK 198 medlemmar).

Styrelsen har beslutat anlita Idrottsservice för löpande redovisning och årsbokslut.

Styrelsen

Verksamhet Landsväg – Motion

Under vårvintern värvades nya kaptener för att kunna dela på ansvaret och förnya oss.

Totalt blev vi elva kaptener som kunde dela på ansvaret under hela säsongen.

Vi gjorde en genomgång av regler och banor för att allt skulle bli tydligare och lättare för nya cyklister.

Varje kapten försågs med förstahjälpen-kit, armbindel och namnlapp på ryggen för att öka säkerhet och tydlighet.

Tyvärr satt pandemin stopp för starten av motionscyklingen. Vi hann dock köra tre gånger innan sommaruppehållet.

Vi startade igen i mitten på augusti och körde till mitten av september.

Det var minst fyra kaptener vid varje tillfälle vilket var jättebra för då kunde vi dela upp oss i mindre grupper.

Deltagarantalet varierade från 10 till 25 personer.

Hans Perneholm

Verksamhet: Elit- och Masterklass

På grund av de restriktioner som införts med anledning av pandemin beslutade Svenska Cykelförbundet att all tävlingsverksamhet i SWE-Cup skulle ställas in. De enda tävlingar som genomfördes var SM Tempo, Linje och Kortbana. SM Kortbana fick även räknas som SM Linje för Masterklasserna.

SM Elit Linje 4 oktober

Tävlingarna genomfördes på Tierp Arena i form av ett varvlopp på en 7,6 km pannkaksplatt bana med många skarpa kurvor. GCK hade ingen direkt representation varken i dam- eller herrklass men Erik From och Marcus Dorsch tävlade i Ryska Posten Racing Teams färger. Horribelt väder med kraftigt regn och 10 grader gjorde det 190 km långa loppet till en veritabel mardröm för solskenscyklister. Erik och Marcus klarade som härdade året-runt-cyklister förhållandena relativt bra men tvingades till slut bryta. 42 av 92 startande kom i mål.

SM Elit Tempo

Tävlingarna genomfördes i Jönköping utan representation från GCK. Ebba Granqvist, tävlande för Team Elgiganten Piteå men boende i Umeå och flitig deltagare på GCK:s träningar, visade sin enorma kapacitet när hon körde in som fyra, inte långt från pallen.

SM Kortbana Elit/Master 14 augusti

Tävlingarna genomfördes på Arlanda Test Track, en 2,4 km lång motorbana med några mindre stigningar. I herrar Elit körde Michael Wincent i GCK:s färger. Michael gjorde en fantastisk insats med tanke på att detta var hans första landsvägstävling i Elitklass. I semifinalen körde Michael in som fyra av 47 startande mycket tack vare god positionering genom hela loppet och sin utomordentliga spurtkapacitet. I finalen över 20 varv blev Michael 25:a av 50 startande.

I Masterklasserna var GCK representerade av Martin Sundgren (H35) och Kent Edström (H55). Martin gjorde sin första Mastertävling och var med och spurtade om bronset. Blev till slut en god 10:e plats. Kent följde upp fjolårets brons på SM med ännu en tredjeplats efter att sin vana trogen ha spurtat ur-starkt. Stort grattis till Kent!

Zwift E-cykling

Den snabba utveckling e-cyklingen haft de senaste åren tog ännu ett sjumilakliv med anledning av pandemin. Under året har ett första VM i e-cykling avgjorts på plattformen Zwift och stora tourer och serier med tusentals deltagare avlöser varandra. GCK har många duktiga cyklister med som håller sig långt framme i resultatlistorna. Bland annat kör Jessica Edqvist och Marcus Dorsch båda för Team Swedish Zwifters i Zwift Racing League, Premier Division, den högsta divisionen där bara de allra bästa i världen får delta. I divisionerna därunder finns även många andra duktiga GCK-cyklister med. Marcus Dorsch var också med i det 8-mannalag bestående av 4 svenskar och 4 österrikare som bärgade guld i WTRL Team Time Trial World Championships, det första VM:et i lagtempo på Zwift. Noterbart är att även Gustav Wissting från Lycksele var med i samma lag.

Martin Gunhaga

Bike Boost Gran Fondo

Bike Boost Gran Fondo genomfördes inte 2020 med anledning av pandemin.

Verksamhet: MTB/Enduro

Verksamheten, både träning och tävlingar, har under säsongen påverkats av den pandemi som drabbade landet i början av året. Covid-19 tvingade både kaptener och eldsjälar till kreativa lösningar för att hålla i gång verksamheten. Det visade sig att det under "MTB-paraplyet" finns flera personer som ville göra och gjorde stora insatser för att hålla tränings- och tävlingsmotivationens låga brinnande. Det skapades anmälningslänkar för att hålla deltagarantalet på rätt nivå, det röjdes stigar, det pilades banor och arrangerades träningstävlingar. Det uppskattades, inte bara av GCK-cyklister, utan av cyklister från andra klubbar och "klubblösa" med tävlingsabstinens. Undertecknad vill inte nämna några namn då det var så många inblandade, och bara tanken på att råka glömma någon, är i min värld en katastrof. Men Gimonäs CK:s MTB-cyklister med flera är oerhört tacksamma för ert engagemang, TACK!

MTB-Måndag för alla

Deltagarantalet på dessa pass har de senaste åren legat högt, så även under 2020. MTB-Måndag har under säsongen 2020, delvis med anledning av begränsat deltagarantal, blivit tydligare med att det är ett organiserat GCK-pass som riktar sig till betalande medlemmar i första hand. MTB-måndag har även utvecklats på andra sätt under 2020. Passet har gått från att ha varit ett "stigguidningspass", till ett mer organiserat träningspass med uttalade mål, som exempelvis kurvtagningsteknik, position på cykeln vid utförskörning osv. Denna förändring har av de flesta kaptener och deltagare uppfattats som positiv.



MTB XCO

MTB XCO på onsdagar fortsatte med samma upplägg som under säsongen 2019. Skillnaden mellan "MTB-Måndag för alla" och XCO-passen är små men tydliga. XCO-passen håller ett högre tempo, och håller generellt en högre teknisk grundnivå jämfört med MTB-Måndag. På våra XCO-pass bör deltagarna uppskatta mjölksyra, hög ansträngningsnivå och plågad andhämtning. XCO-passen vänder sig till dem som vill utveckla alla delar som MTB-cyklist där kondition är en grundbult. I början av säsongen var det ett högt deltagarantal på träningarna, inte sällan över 10 personer, vilket var glädjande. Det som glädde mest var det höga antalet tjejer som deltog i passen, mellan 4–6 kvinnliga deltagare på varje pass i början av säsongen. Alla XCO-pass utom ett (1), byggde på korta slingor som kördes ett antal minuter. Undertecknad valde, mot bättre vetande, att köra ett längre distanspass i lugnt tempo, vilket inte kommer upprepas med undertecknad i kaptensrollen. Det krävs ingen raketforskning för att förstå att distans på MTB, till skillnad från racer, kräver en jämnare nivå mellan cyklisterna, då vinsten av att ligga på "hjul" (de få tillfällena som det är möjligt) på skogsbilvägar och stigar är betydligt mindre. Efter semesteruppehållet genomfördes XCO-passen varannan onsdag, då passet ersattes av träningstävlingar övriga onsdagar. Deltagarantalet var betydligt lägre efter semesteruppehållet, vilket kan bero på många faktorer, men ingenting som har utvärderats eller undersökts grundligt.

Sammanfattningsvis får vi nog se XCO-träningar som lyckade utifrån förutsättningarna.



MTB Enduro



Även denna disciplin påverkades av Covid-19, framför allt gällande tävling. Enduro Sweden Series (ESS) tvingades ställa in alla tävlingar utom två, som genomfördes och arrangerades efter bästa förmåga utifrån givna förutsättningar (Covid-19). Sektionens cyklisterna med tävlingsambitioner valde dock att ställa in hela tävlingssäsongen 2020 men har förhoppningar och ser med glädje fram emot 2021!

Trots årets röriga säsong fortsätter GCKs Enduro-sektion att växa med ett ökat engagemang, fler medlemmar och fler personer som är villiga att agera "kaptener". Något som absolut måste lyftas och ap- plåderas är den stora insats som sektionens aktiva gjorde på Fäboberget vid säsongsstart. Då skogsav- verkning skett under hösten/våren var i

princip ingen stig cykelbar i sin helhet. Detta resulterade i att sektionen kallade till en arbetsdag på Fäboberget för att åter- ställa alla befintliga leder i området. Ar- betsdagen hade en god uppslutning och resultatet blev därefter: Världsklass! Därefter rullade sektionen på med både cykling och flertalet arbetsdagar under säsongen, och som tidigare nämnts, så har engage- manget, byggandet, och underhållet av le- derna på Fäboberget ökat ordentligt under säsongen.



Under 2020 valde sektionen att minska antalet organiserade träningspass per vecka, från två till ett pass i veckan (Endurotorsdag). Torsdags-passen har haft ett deltagarantal som legat i snitt 8–10 perso- ner. Under den senare delen av säsongen genomfördes även två introduktionspass, där cyklister som varit nyfikna på endurocykling men inte "vågat" sig till ett ordinarie torsdagspass, fick möjlighet att pröva på disciplinen och ställa frågor kring tävlingsformen. Uppslutningen på introduktionspassen var över förväntan med omkring 15–20 deltagare. Introduktionspassen är något de aktiva i sektionen talat om i efterhand, och något vi absolut tar med oss till säsongen 2021.

Niclas Store

Bike Boost MTB

Bike Boost MTB genomfördes inte 2020 med anledning av pandemin.

Verksamhet: Skridsko

Från den 1 januari 2020 till och med sportlovsveckan 2020 har vi haft ett träningstillfälle per vecka på Nolias konstfrusna isbana (onsdagar).

Skridskor för utlåning har funnits tillgängliga vid varje träningspass.

Skridskoskola har anordnats löpande efter behov.

Anders Jansson

Verksamhet: Barn- och ungdom

Inför denna säsong var vi tvungna att anpassa formatet för våra träningar och samlingar till att fungera med Corona-rekommendationer. 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 2019 jobbade vi i år vidare med två gruppindelningar: Barn 6–10 år under ledning av Marcus Ejeholt och Henrik Enberg. Barn/Ungdomar 10 år och uppåt under ledning av Olof Malmberg och Johan Wennstedt. Både Marcus och Johan var nya ledare till i år vilket förstås varit väldigt uppskattat och även möjliggjorde att vi kunde ta emot ännu fler barn.

I både 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 äldre barnen har det till i år införts mer inslag av specifik träning, till exempel teknikövningar men också mer "fysisk" träning som intervaller på kortare banor och träning uppför kortare backar. Vissa av ungdomarna i den äldre gruppen har också visat intresse för att tävla och ställt upp i flertalet träningstävlingar arrangerade i både GCKs och OIKs regi.

Under året har vi haft närmare 40 barn/ungdomar anslutna totalt - fördelat med ca hälften på varje grupp. Träningarna har hållits på torsdagar kl. 18 med samlingsplats vid området kring GCK-containern vid Ersmarksberget (på grund av Covid-19 hade vi två olika samlingsställen för de två grupperna, för att minimera antalet kontakter).

Vi inledde säsongen den 7 maj med sammanlagt sju träningstillfällen fram till midsommar innan ett semesteruppehåll och startade upp träningarna igen den 13/8 med ytterligare sex träningstillfällen innan höstmörkret infann sig. Sista träningen höll vi till vid Pumptracken på Nydala och bjöd på enkla fika till samtliga barn och ungdomar.

Den gångna säsongen fick vi också till en resa till Skellefteå för att testa den nya Mountainbike-anläggningen på Vitberget. Det var några ungdomar från den äldre gruppen som följde med tillsammans med Olof, Henrik och Gabriel (förälder). Vi cyklade leder av olika svårighetsgrader och utnyttjade hopp- och pumptrack delarna till max. Humöret var på topp och vi rundade av i solnedgången med hamburgare och dryck innan vi vände tillbaka mot Umeå.

Olof Malmberg