

Cykelklubben Master i Göteborg



Verksamhetsberättelse för år 2019

Ordföranden har ordet

Nu har jag gjort mitt första år som ordförande för Sveriges Bästa Cykelklubb. Det har varit otroligt roligt och lärorikt. Klubben har vuxit ytterligare under året och vi har breddat oss på alla fronter. Vi ännu fler barn och ungdomar på träningarna, vi har fått fler elitåkare, fler enduroåkare och många som även kör cykelcross och landsväg. Eftersom vi blivit ännu fler och behoven och önskemålen inom cyklingens olika områden ökat har styrelsen jobbat extra mycket på att stötta tränargruppen till att strukturera upp träningarna så de blir ännu bättre och klubben ska kunna ta emot alla som vill cykla på bästa sätt. Vi har också lagt en stor del av vårt arbete på Vision 2020 där vi uppdaterar klubbens mål och visioner så de överensstämmer med nutid och framtid. En stor del av mitt arbete som ny ordförande har gått ut på att sätta mig in i klubbens verksamheter, både praktiska och administrativa, på alla sätt för att tillsammans med styrelsen kunna hjälpa klubben att fortsätta växa in i 2020-talet.

Tillsammans med alla engagerade styrelsemedlemmar och övriga medlemmar, tränare och funktionärer som tar initiativ, ställer upp på klubbens tävlingar och träningar stänger vi 2019 med positiv anda och ser jag väldigt mycket framemot ytterligare ett år på ordförandeposten.

/Emma Belforth

Innehåll

CK Master 2019	4
Träning.....	5
MTB-träning för ungdomar	5
LVG-träning för ungdomar	6
LVG-träning för seniorer	6
Styrketräning/Innebandy	8
Träningsläger	9
Ungdomsläger Kinnekulle.....	9
Övriga aktiviteter	9
Underhåll av pumptrack.....	9
Nya klubbstugan	9
Sommarskola	10
Klubbens arrangemang	11
CK Masters MTB Race.....	11
Nightmare Classic	12
Tävlingar och resultat	13
Mountainbike SM	13
Tävling landsväg	16
Resultat.....	17
Sponsorer och bidrag	18
Kurser/utbildning	18
Medlemmar och ekonomi	18
Ekonomi.....	18
Utmärkelse och resultat	19
Styrelsens slutord	20

CK Master 2019

Styrelse och funktionärer

Ordförande	Emma Belforth
Vice ordförande	Erik Svenske
Sekreterare	Sofia Dandenell
Kassör	Carolin Forslind
Styrelseledamot	Björn Calavin, Henrik Ottosson, Erik Svenske
Suppleanter	Anders Leire, Klas Öberg, Jona Berntsson, Sofia Dandenell

Revisorer och valberedning

Revisorer	Mikael Forsby och Per Wallentin
Valberedning	Markus Lindén (sammankallande), Merve Muller, Pierre Stjernman

Funktionärer

IT-ansvarig	Carolin Forslind
Tävlingsansvarig	Viktor Recina
Utbildningsansvarig	Sofia Dandenell
Seniortränare LVG	Björn Calavin
Seniortränare MTB	Pierre Stjernman
Ungdomstränare, ansvarig:	Charles Wallin
Kläder	Erik Waldner
Bidrag	Carolin Forslind
LOK-stöd	Erik Svenske
GCF styrelse	Markus Lindén
Materielansvarig Klubbcyklar	Markus Lindén

Styrelsemöten

Styrelsen har haft 9 protokollförda möten

Träning

MTB-träning för ungdomar

Träningarna startade i mitten på mars och vi märkte ganska omgående att vi hade många nya åkare i grön och blå grupper. Samtidigt så har några av de ledare som bedrivit träningarna för dessa grupper följt med sina barn upp till andra grupper eller lagt mer tid på andra aktiviteter. Detta har inneburit att för de ledare som är kvar så har det varit svårt att ta hand om det stora antalet åkare som är på varje träning.

För grupperna rosa, gul, röd och svart så har träningarna fungerat tillfredställande och dom har haft bra fokus och närvaro.

Klubben har också under denna säsong startat upp Enduroträning vilket har gett en nytändning till många av våra åkare, gruppen har blivit mkt populär och många vill vara med på träningarna. Flera åkare i endurogruppen har också tävlat i Enduro och DH tävlingar under året.

VT 2019 avslutades i stor stil med en stafettävling och gott häng vid klubbstugan.

I augusti så startade HT 2019 i gång i samband med skolstarten. Vi märkte tydligt redan från start att vi har för få ledare till grön, blå grupp och att någonting måste göras. Det var tidvis kaosartat framförallt på lördagarna då vi tvingas att mer eller mindre sortera och placera ut åkarna till de få ledare som finns, alla gjorde så gott dom kunde men det går inte att bedriva träning med kvalitet på detta sett.

I denna period så startades ett värvningsarbete där vi frågade efter villiga ledare på träningarna och via FB sidan. Efter några veckor så hade vi fått in ett antal intresserade ledare och vi satte in dom i en mer organiserad struktur där det finns en huvudledare för varje färg som ansvarar för varje grupp allt för att förbättra kommunikationen mellan ledarna. Det skapades också ett antal träningsplaner och övningar för att underlätta för ledarna.

I samband med detta så genomförde klubben också en ledarutbildning för nya ledare där man får teoretisk och praktisk träning för att kunna ta hand om våra åkare under en träning, vi hade ett 10 tal deltagare denna utbildning och flera av dessa har tagit steget in i klubben som ledare. När vi närmande oss slutet på HT 2019 så hade vi en tillfredställande ledarstab för ungdomsträningarna.

Träningarna under 2019 har varit väldigt roliga och givande överlag. Många föräldrar hör av sig och säger att deras barn tycker att cykling är det bästa som finns. Våra åkare har utvecklats på många plan och blivit snabbare, mer sociala och framför allt skickliga på att hantera sina cyklar ute i skogen. Vi har varit relativt skadefria och förskonade från allvarliga olyckor om man ser till antalet cyklister men tyvärr så har vi haft några åkare som fått hand/arm skador.

Inför 2020 har vi tagit fram en policy för Registerutdrag med anledning av Riksidrottsförbundets krav. Vi kommer skapa möjligheter för alla våra ledare och tränare att visa upp registerutdrag innan vårterminen drar igång.

LVG-träning för ungdomar

På landsvägssidan har ingen specifik ungdomsträning erbjudits. Likt tidigare år har de ungdomar som tränat landsväg i klubbens regi gjort det tillsammans med seniorerna.

LVG-träning för seniorer

Under vårsäsongen 2019 samlades ett par LVG-cyklister tillsammans med ett stort antal ungdomscyklister som kör MTB på ett vårläger på Kinnekulle. Omgivningarna erbjuder både platta och kuperade rundor och med bra mat och boende så var det ett mycket lyckat läger och roligt att kunna umgås över åldrar och grenar i klubben.



Lagtempoträning på CK Masters träningsläger på Kinnekulle.

Våra Mastertisdagar har etablerats som träningen man ska vara med på i Göteborg om hen vill ha en utmanande träning. Genom att dela upp i grupper efter kapacitet i vissa moment och köra alla i grupp med uppsamling efter genomfört segment på andra, har många av Göteborgs tävlingscyklister kunnat delta och fått maximerat sin egen träningseffekt av våra pass. Även GCC's damlag deltog vilket är roligt då vi vill se fler kvinnor på våra träningar.



CK Master har haft en stadig tillströmning av cyklister under hela 2019 och till säsongen 2020 har vi fler elitcyklister än på många år och även i senior och Masterklasser mönstrar vi flertalet cyklister på många tävlingar vilket är glädjande.

När det gäller träningar så har vi under januari månad startat med de sk Master Endurance rides, dvs distanspass under helgerna och vi kommer fortsätta vårt samarbete med övriga aktörer i Göteborg för att kunna erbjuda fler träningar under veckorna. Målet är att det ska finnas 3 ledarledda träningar under vardagarna och minst 1 under helgerna. Mastertisdagarna fortsätter med andra ord i sin nuvarande form även framöver.

Vi avser också delta på klubbens träningsläger till våren och även om det inte är ett officiellt läger arrangerat av klubben så kommer flertalet cyklister åka ned till Mallorca under Påsken för att tjuvstarta "kort-kort" säsongen.

Till sist så hoppas vi naturligtvis att vi utöver har roligt tillsammans även skördar framgångar på tävlingsarenan under 2020.

Styrketräning/Innebandy

Styrketräning under 2019 har varit i Lundenskolan varje vecka. En timme styrketräning och 30 minuter innebandy. Fokus har varit god träning i positiv och inspirerande miljö och att vuxna och ungdomar tränar tillsammans. Vi har under hösten haft ett stabilt högt deltagarantal och det har varit runt 40 deltagare varv ca 25 ungdomar. Det är tre olika pass med olika fokus. Passen har gett mycket träningsvärk. Syftet är att ge en stabil grundstyrka med fokus på skadeförebyggande med en bra grund för att hålla hög fart en längre tid. Den viktiga sociala delen har inte bara stärkt relationer mellan ungdomarna utan är också en möjlighet för de yngre barnen att se och lära av de äldre ungdomarnas fokus och träningsvilja. Att barn, ungdomar och vuxna tränar tillsammans har också betydelse för gemenskap och samhörighet inom både familjen och klubben. Glädjande denna höst har varit det fokus som de mindre barnen 6-9 år haft.

Strävan inför vintersäsongen 2020/2021 är att undersöka om det finns möjlighet att hyra en större idrottshall för att ge möjlighet till fler deltagare och mer yta för att också kunna fokusera på pulshöjande aktiviteter.

Träningsläger

Ungdomsläger Kinnekulle

Även detta år så genomfördes ett träningsläger för ungdomar i Kinnekulle. Totalt deltog ca 90 medlemmar varav ca 30 vuxna från CK Master. Likt tidigare år så skedde boendet på Falkängens vandrarhem i Hällekis. Maten serverades detta året på en restaurang vilket var både gott och smidigt. Ungdomarna delades in i de grupper som används på CK Masters träningar, dvs. röd, gul och blå. Alla grupper genomförde två pass på lördagen och ett pass på söndagen. Båda dagarna bjöd bra cykelväder, molnigt men inget ihållande regn. Tipsrunda och annat samkväm genomfördes. Många ungdomar lär känna varandra bättre under lägret vilket stärker gemenskapen. Detta gäller också tränare och medföljande föräldrar. Detta året var det lite lokalstrul innan lägret vilket medförde att ungdomarna sov i sovsal.

Förra årets planer på att även LVG-cyklister skulle delta genomfördes och de som var med upplevde det som lyckat.

Övriga aktiviteter

Underhåll av pumptrack

Under året har vi fortsatt utveckla och bygga på vår fina pumptrack där både våra barn och ungdomar, men även andra har möjlighet att träna. Vi har köpt in mera grus och utökat pumptracken. Vi har även tagit in olika offerter för att bygga större hopp framöver. Vi har även fått upp en stor fin skylt och på börjat arbetet med fler skyltar med bla karta på.

Nya klubbstugan

Så stod den då färdig en dag i januari. Vår nya klubbstuga, belägen ett stenkast från den gamla, invid vår Pump Track. Med öppen planlösning, enklare kök med fikasortiment och välutrustad cykelverkstad är alla medlemmar välkomna för umgänge och cykelfix. Med hjälp av många starka medlemmar, ett par släpvagnar till tippen och ett rejält antal pizzor klarades flytten av på en dag. Therese Silverbåge och Anna Kristiansson ser dessutom till att fikasortimentet fylls på och fotografier tas och förstoras. Markus Linden har skaffat verktyg för att kunna hantera de flesta cykeldelar.

Måhända kommer det även in en soffa under 2020. Har du någon skinnsoffa över får du gärna höra av dig till styrelsen.





Sommarskola

CK Masters mountainbike-skola genomfördes för andra året i rad veckan efter midsommar. Femdagars cykeläventyr. Målet var gemenskap, kunskap och uthållighet.

Med stort stöd av tillhörande föräldrar och klubbens ungdomsgrupp som ställde upp vid olika tillfällen och dagar blev det en fantastisk vecka med många roliga utflyktsmål. Bland annat studiebesök hos SKF och Polestar racing team där världsmästaren Ted Björk visade oss sina racingbilar och berättade om sin träning.

Nytt för i år var den mycket uppskattade övernattningen i skogen ovanför Jonsered och bussresan till bikeparken i Isaberg som kunde genomföras med ekonomiskt bidrag ifrån klubbkassan. Under de långa dagarna tillsammans knöts nya vänskapsband och gemenskapen fördjupades.

Glädjen hos barnen var slående och som initiativtagare blev jag åter igen påmind om vilken enormt viktig roll vi som klubb har att förvalta då många barn och ungdomar som av olika anledningar hittar sin trygghet, utmaning, hälsa och gemenskap i CK Master. Cyklingen engagerar, förenar och skapar gemensamma upplevelser för livet. I CK Master gör vi det möjligt.

Klubbens arrangemang

Master Cup

Även i år genomfördes Master Cup som avslutning på vårsäsongen. Upplägget där olika kategorier och åldrar cyklar tillsammans i grupper för att sedan äta hamburgare tillsammans är väldigt uppskattat. Som vanligt hänger allt på att de engagerade föräldrar som finns i klubben erbjuder barnen sina tjänster.

Efter hamburgaren är det dags att på ett lekfullt sätt köra en stafett vid hästhagarna.

Distriktstävlingar

Klubben genomförde en handfull distriktstävlingar inom MTB. Tävlingarna var ett enklare arrangemang men var tämligen välbesökta. Vi körde 3 startgrupper, icke licens, ungdom och vuxen. Många startande i samtliga klasser. Klassen utan licens körde en enklare bana och förbundets försäkring gällde som engångslicens.

CK Masters MTB Race

För åttonde året i rad anordnade klubben CK Masters Mountainbike Race, denna gång den 18 augusti. Även i år ingick tävlingen i SWE-cup, men inte i Västgötacupen och hade som tidigare år UCI klass 3 status. Vädret visade sig på sin bästa sida i år!

Som innan var tävlingscentrum beläget vid hästhagarna i Skatås där Lisebergs Campings faciliteter för dusch och kafeteria används för ett smidigt arrangemang. Samma banprofiler som föregående år användes i alla klasser, en bana som uppskattas av åkarna. Tävlingen förlöpte enligt plan.

2020 kommer CK Master MTB Race ersättas av SM i MTB, datum är bokat till 5-9 augusti.



Alla nybörjare fick medalj och Kinderegg.



I F15-16 lyckades CK Master med fina placeringar på hemmaplan.

Nightmare Classic

Den 23e november arrangerades årets Nightmare som träningstävling, en regnig eftermiddag/kväll. Totalt hade vi ca 60 startande varav ungefär hälften var ungdomar. Tävlingen lockade i år startande från Hjo, Alingsås, Borås och Aktivitus. Det blev ett lyckat arrangemang med en rolig nybörjarbana och en mysig servering i vår nya klubbstuga. I år provade vi ett nytt tidtagningssystem och åkarna hade nummerlapparna på ryggen vilket underlättade ☺. En lärdom till nästa år är att vi behöver märka ut på något sätt de olika klasserna som kör olika många varv.



Tävlingar och resultat

Mountainbike SM

För andra året i rad hölls MTB SM på Frösön i Östersund. Trots det långa avståndet så hade CK Master många åkare på plats! Det var flera härliga dagar fyllda av fina cykelinsatser men framförallt ett mysigt umgänge. Familjen Belforth hade husbilen parkerad på området så där samlades vi för grillning på kvällarna. En kväll tog vi oss till Östersund och åt Thai-mat.

När vi blickar tillbaka på alla fina cykelprestationer från SM så kan vi rapportera om tre medaljer: guld till **Agnes Abrahamsson** i F15-16 XCE, brons till **Felicia Andersson** i Damer Juniorer och brons till **Frida Lindén** i D40 XCE. Vi kan även rapportera om **Emma Belforths** enorma prestation som 5:a i sin premiär i SM-sammanhang i Dam Elit, där Jenny Rissveds stod som segrare. Tillsammans med **Agnes Abrahamsson** som så när som på en sekund missade bronset i XCO F15-16 och gjorde fantastisk tävling, där hennes 4:e plats är en bedrift. **Tove Dandenell** skall också nämnas i detta sammanhang som gjorde comeback på banan som hon kraschade allvarligt på förra året och tog en hedrande 8:e plats. Vi kunde också glädjas med **Axel Abrahamsson** som kunde fullfölja sitt lopp i Herrar junior trots sin knäskada. Tappert! Extra kul är också att fyra CK Master killar kom till start i P13-14 och kampades om placeringarna i en grupp med 59 startande killar. Bra kämpat av **Rasmus Lindén, Max Dahlström, Max Ekenstråle och Erik Kristiansson**. **Viggo Rudklint** körde också bra i P10-12 och samma sak med pappa **Mattias Rudklint** som spände bågen och tände medaljhoppet i H50 i kamp om guldet med Tommy Olsson. Men som tyvärr slutade med DNF för Mattias och en ambulans transport efter en tramsig olycklig i skogen.

Mr och Mrs **Markus Lindén/Frida Lindén** tillsammans med **Elias Lindén** lyste med sin frånvaro på XCO-tävlingarna men gav istället allt på XCE-tävlingarna där minnena består för en lång tid framöver.



Erik såg till att få CK Masters flagga signerad av Jenny Rissveds.



En av de härliga grillkvällarna utanför Belforths husbil.



Start F15-16.



Emma Belforth i stenkistan.



Tove Dandenell i full fart, tillbaka efter förra årets krasch.

Tävling landsväg

Resultatmässigt lyser kanske Magnus Bergquists SM titel i H35 linjelopp som den stora vinsten i år. Magnus följde även senare upp med en fin vinst på både linjeloppet så väl som totalen på Svanesunds 3-dagars i seniorklassen. Även Daniel Svensson stod som segrare på linjeloppet i H30 klassen i Svanesund.

Walter Gabrijelcics seger i linjeloppscupen i Masterscup (Svenska veterancupen) var också en stor seger där Walters jämnhet fällde avgörandet.

Marcus Svensson gjorde även en come back på tävlingsbanan i elitklass och lyckades knipa en pallplats på en av etapperna under Stockholm 3-dagars.



Magnus Bergquist som svensk mästare i linjelopp i klassen H35.

2019 hölls även ett klubbmästerskap i 10 Km tempo på landsvägscykel där återigen Magnus Bergquist stod som segrare i herrklassen. Utöver herrarna så kom också Malin och Max Dahlström samt Joel Oskarsson. Malin blev sålunda 1:a i damklassen och Max knep även segern i ungdomsklassen.

CK Master tog också ansvaret för flera av tävlingarna i Göteborgsserien på VCC demobana. Det är en mycket lätt tävling att arrangera då det är en bana utan vare sig trafik, korsningar och refuger mm. Genom att vi hjälpts åt så har även de som velat kombinera att tävla med att arrangera kunnat göra så. Resultatmässigt har bl a annat Erik Karlsson Landén knipit en seger i Herrklassen.

Under sen höst/tidig vinter knep även Erik Karlsson Landén en fin 3:e plats i elitklassen i Allebikes Swecup tävling i Cykelcross.

Om vi ser framåt under 2020 så har det redan skördats framgångar på tävlingsbanan genom Pierre Stjernmans seger i H30 klassen på CX SM i Varberg.

Resultat

Även i år blev det många fina resultat för Master cyklister i alla åldrar. Här redovisas resultat från alla SM-tävlingar där CK Master varit representerade.

Cyclocross SM 10 Felicia Andersson, Damer Elit 3 Anneli Persson, D 30 5 Pierre Stjernman H 30 13 Per Gustavsson, H 50 13 Mikael Forsby, H 50 3 Agnes Abrahamsson F15-16 5 Tove Dandenell F15-16 LVG SM Linje 21 David Hansson, H Senior 22 LINDSKOG Gustav, H Senior 23 RÖNN Jimmy, H Senior 24 SVENSSON Marcus, H Senior 25 ÅSTRÖM Olof, H Senior 5 Rasmus Lindén P13-14 9 Max Dahlström P13-14 1 BERGQUIST Magnus, H35 6 SVENSSON Daniel, H35 10 HALLNÉUS Johan, H45 5 NILSSON Thomas, H55 16 GABRIJELCIC Walter, H55	<u>Svenska Mästerskap XCE –saknar resultat då det inte publicerats</u> 1 Agnes Abrahamsson F15-16 ? Tove Dandenell F15-16 ? Rasmus Lindén P13-14 ? Daniel Dandenell H40 ? Elias Lindén P15-16 3 Frida Lindén, D40 ? Markus Lindén, H40 ? Mattias Rudklint, H50	<u>Svenska Mästerskap XCO – saknar resultat då det inte publicerats</u> 3 Felicia Andersson, D Junior 5 Emma Belforth, D Elit 4 Agnes Abrahamsson F15-16 8 Tove Dandenell F15-16 ? Axel Abrahamsson, H Junior ? Rasmus Lindén P13-14 ? Max Ekenstråle P13-14 ? Max Dahlström P13-14 ? Erik Kristiansson P13-14 ? Viggo Rudklint P10-12 ? Daniel Dandenell H40 SM Enduro 9 Daniel Bagge H Elit 14 Felix Dahlström P15-16
---	---	---

Sponsorer och bidrag

CK Master har haft ett gott samarbete med idrotts- och Föreningsförvaltningen, Park- och Naturförvaltningen samt Stadsdelsnämnden i Örgryte-Härlanda. Under året har klubbens verksamhet fått bidrag och varupriser för tävlingar av följande:

Kommunala bidrag

Statliga bidrag

Göteborgs cykelförbund

Knowit

Nordic Wellness

Rideaway

Länsförsäkringar

Serneke

Grip Grab

Void

Idrottens Bingo!

Aktivitus

Ett stort tack riktas till dessa som har varit ett enormt stöd. Det hade varit svårt att genomföra klubbverksamheten utan alla bidrag.

Kurser/utbildning

2019 har vi satsat på att utveckla och bredda vår tränarstyrka. Vi har haft två praktiska ledarutbildningar i Skatås som Charles Wallin ansvarat för samt ett teoretiskt tillfälle som Emma Belforth hållit i. Vi har också satt ihop en tränargrupp med huvudansvarig för respektive grupp/färg samt representanter från landsväg och cross. Syftet med den gruppen är att de ska hjälpas åt att planera strukturen för träningarna och träningslägren framöver och även fungera som en länk mellan tränarna och styrelsen.

Medlemmar och ekonomi

Medlemsantalet

Vid årets slut fanns 473 aktiva medlemmar. Under året har 161w nya medlemmar valts in i klubben.

Ekonomi

CK Master har för det gångna räkenskapsåret redovisat ett resultat om -104 491kr där ca 60 000kr avser kostnader för den nya stugan. De största intäktskällorna utan direkt motprestation har varit Medlemsavgifter, Sponsring och Bidrag.

Utmärkelse och resultat

Läkerolbägaren delas ut till Agnes Abrahamsson för SM-guld i XCE för F15-16.

Klubbmästare MTB (CK Master MTB RACE 2019-08-18)

F10-12

Uma Kruse Een, 2:a

P10-12

Leo Kjellberg, 24:a

F13-14

n/a

P13-14

Hampus Kjellberg, 3:a

F15-16

Tove Dandenell, 1:a

P15-16

Elias Lindén, 11:a

D Elit

Sara Een, 4:a

H Elit

Jona Berntsson, 16:e

D30

Carolin Forslind, 1:a

H30

Pierre Stjernman, 1:a

D40

Johanna Malmqvist, 3:a

H40

Klas Öberg, 4:a

H50

Mattias Rudklint, 1:a

Styrelsens slutord

Styrelsen vill tacka alla medlemmar, sponsorer och övriga som stöttat oss under 2019. Tack vare era insatser har klubben kunnat fortsätta att utvecklas, genomföra stora och små arrangemang och inte minst kunnat sprida cykelglädje såväl innanför som utanför klubbens domäner. Nu ser vi alla framåt mot ett spännande 2020 och önskar er alla lycka till med träning och utveckling!

Emma Belforth

Erik Svenske

Carolin Forslind

Björn Calavin

Sofia Dandenell

Anders Leire

Jona Berndtsson

Henrik Ottosson

Klas Öberg