

Cykelklubben Master i Göteborg



Verksamhetsberättelse för år 2018

Ordföranden har ordet

Det har återigen blivit dags att summera ett år med CK Master och för mig ett tillfälle att rensa hjärnan från skidvalla en stund.

Vi är återigen i den lyckliga, men inte självklara situationen att det har varit ytterligare ett händelserikt år i en aktiv klubb under stark utveckling. Utöver den "vanliga" verksamheten med träningar och tävlingar har kunnat glädjas åt olika initiativ från medlemmarna som satt extra krydda på verksamheten. Vi har exempelvis upplevt MTB-sommarskola, föreläsningar, Tjejkväll, ny klubbstuga, julstämning och ljusshow på Nightmare Classic, mm, mm... Det är verkligen jätteroligt både som styrelse att stötta och som medlem att ta del av alla dessa höjdpunkter! Det är också fantastiskt att se att vi fortsätter att locka nya medlemmar som vill börja cykla med oss och att det finns engagemang hos fler att engagera sig på olika sätt i att driva och utveckla klubbens verksamhet. Det flesta nya medlemmar har nog kommit på ungdomssidan, men vad som är minst lika skojigt är att vi nu återigen har en stark och välfungerande tränings- och tävlingsverksamhet för vuxna cyklister på landsväg. Tack vare detta ser vi att vi får större möjligheter att behålla och få tillbaka elitsatsande cyklister i CK Masters färger. Det gör klubben mer komplett och skapar, om vi utnyttjar det rätt, en fin inspirationskälla för våra ungdomar. Dessutom bör det ytterligare kunna stärka våra möjligheter att attrahera sponsorer.

För att bibehålla tillströmningen av nya medlemmar som vill engagera sig lite mer i klubbens verksamhet, få nya medlemmar att snabbt känna sig involverade och därigenom öka trivseln och minska klubbens sårbarhet är det en fördel om vi kan ha en kontinuerlig och kontrollerad omsättning på förtroende- och funktionärsposterna i föreningen.

Det är en anledning till att jag nu gör mitt sista årsmöte som klubbens ordförande, men finns kvar till den nya styrelsens förfogande i de fall det behövs för kontinuitetens skull.

Det har varit väldigt trevligt och faktiskt relativt enkelt att vara ordförande tillsammans med så engagerade styrelsemedlemmar och övriga funktionärer som tar initiativ, driver och jobbar med olika frågor inom allt som rör klubbens drift och utveckling.

Tack för tre inspirerande år tillsammans med er som ordförande i CK Master!

Erik

Innehåll

CK Master 2018	4
Träning.....	5
MTB-träning för ungdomar	5
LVG-träning för ungdomar	5
LVG-träning för seniorer.....	5
Styrketräning/innebandy.....	8
Träningsläger	8
Ungdomsläger Kinnekulle.....	8
Övriga aktiviteter	8
Underhåll av pumptrack.....	8
Nya klubbstugan.....	9
Sommarskola	9
Klubbens arrangemang	9
Sammanfattning av Master Cup 2017 - Kanske världens minst viktiga tävling	9
Mastertrofén	9
CK Masters MTB Race.....	10
Nightmare Classic	10
Tävlingar och resultat.....	11
Mountainbike SM	11
Tävling landsväg	11
Resultat.....	15
Sponsorer och bidrag	16
Kurser/utbildning	16
Medlemmar och ekonomi	17
Ekonomi.....	17
Utmärkelse och resultat	17
Styrelsens slutord	18

CK Master 2018

Styrelse och funktionärer

Ordförande	Erik Svenske
Vice ordförande	Per Wallentin
Sekreterare	Emil Backlund
Kassör	Carolin Forslind
Styrelseledamot	Björn Calavin
Suppleanter	Sofia Dandenell, Albin Svenske och Anders Leire

Revisorer och valberedning

Revisorer	Mikael Forsby och Erik Waldner
Valberedning	Markus Lindén (sammankallande), Andreas Simonsson, Merve Muller, Pierre Stjernman

Funktionärer

IT-ansvarig	Tobias Eriksson
Tävlingsansvarig	Viktor Recina
Utbildningsansvarig	Sofia Dandenell
Seniortränare LVG	Björn Calavin
Seniortränare MTB	Pierre Stjernman
Ungdomstränare	Marcus Lindén, Erik Svenske, Mats Abrahamsson, Hans Pettersson, Per Wallentin, Daniel Dandenell, Jenny Enwall, Anders Enwall, Frida Lindén, Andreas Simonsson, Berndtsson, Anders Leire, Simon Kusagård, Jonas Mellby
Kläder	Erik Waldner
Bidrag	Emil Backlund, Carolin Forslind
LOK-stöd	Erik Svenske
GCF styrelse	Markus Lindén
Materielansvarig Klubbcyklar	Markus Lindén

Styrelsemöten

Styrelsen har haft 9 protokollförda möten

Medlemsmöten

Flera medlemsmöten har hållits under året.

Träning

MTB-träning för ungdomar

Inväntar bidrag

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

2108 fortsatte vi på inslagen väg från senaste säsongen med våra öppna träningar på tisdagar för juniorer o seniorer med tävlingslicens och vill ha en utmanande och tävlingsförberedande träning.

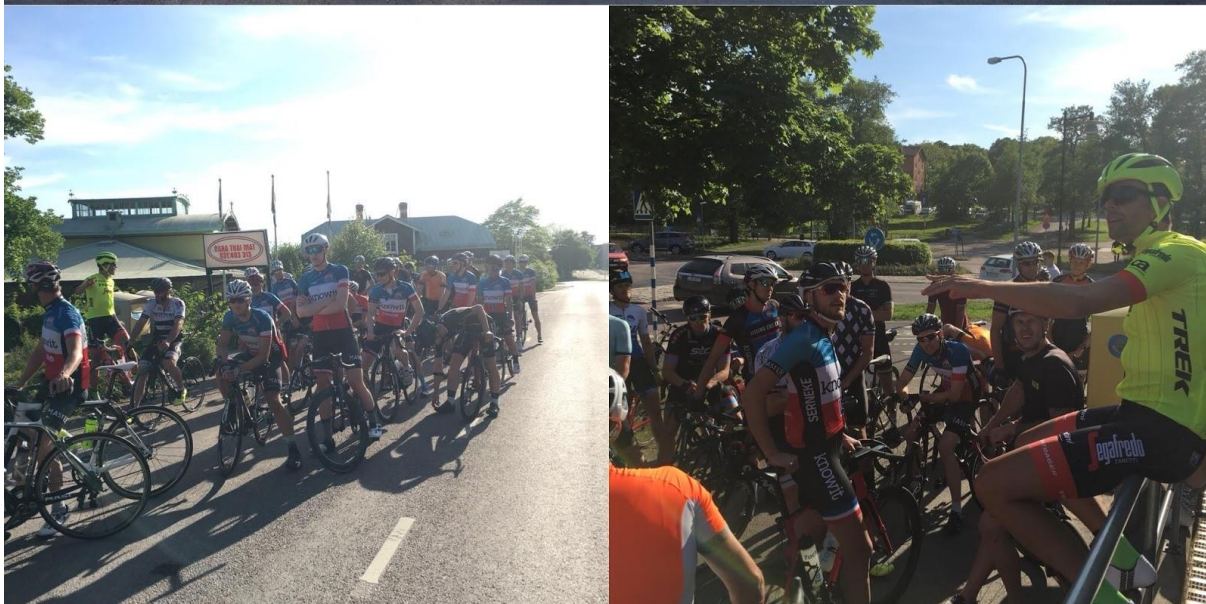
Variation, plan, säkerhet och att ha roligt var ett par ledord för träningen.

Genom att i förväg planlägga rutt o lägga ut de olika segmenten i FB gruppen hade vi en tydlighet och som också bidrog till säkerhet. Undertecknads bild är att vi bara hade en vurpa under säsongen och denna hände när ett maskinhaveri inträffade och personen for i backen med mindre skrapår som följd på honom och bakomvarande.

Vi varierade rutterna i alla väderstreck runt Göteborg och allt från lagtempo, partempo, varvlopp, platt, backar, frifart osv. kördes.

Samtidigt tog vi år hjälp av Mattias Reck som är huvudcoach på Guided Heros och proffslagstränare för Trek-Segafredo för att ha en plan över hur träningarna skulle läggas upp för att vara en del av en plan för att vara i toppform inför de större tävlingarna.

Allt sammantaget bidrog till att träningarna var välbesökta och gav hög kvalitet/intensitet. Upp mot 60 cyklister kunde stå uppställda vid Tempo på Delsjövägen kl. 18 på en tisdag för att under ett par timmar ge allt vad de har och det i god kamratskap.



Bilden visar hur en Mastertisdag kunde se ut under 2018.

En del i klubbens satsning på medlemmarna var att ordna 2 föredrag med Mattias Reck. Det första hölls i en av våra sponsorerers lokaler, Rideaway, och handlade om formtoppning och träning under säsongen. Det andra föredraget hölls på hösten o handlade om vinterträning för cyklister.

Vinterträning är som bekant i full gång och det är med bravur som våra ledare håller i både inomhus cykling på Nordic Wellness, Gymnastik o ibland ett o annat spontant cykelpass ute. Allt för att så många som möjligt ska komma väl förberedda för säsongen 2019.

Om jag själv tittar framåt på 2019 så har klubben planerat att samköra en träningshelg för ungdomar o seniorer på Kinnekulle 6-7 April, det kommer finnas möjlighet att köra både Landsväg och Mountainbike 6-7.

Tisdagsträningarna kör vi igång så snart sommartiden träder in och jag hoppas också på att vi kan kraftsamla klubben till ett par tävlingar under säsongen som då blir "klubb tävlingar" och vi får en stor representation i flertalet klasser.

Det är också glädjande att vi ser en tillströmning av cyklister på landsväg som vill köra i Masters färger. Till säsongen 2019 får vi bla återigen se Olof Åström i klubbens färger i elitklassen efter något år hos Ryska Posten. Tillsammans med Erik Karlsson Landén, Gustav Lindskog och kanske någon mer får vi också en sund konkurrens med GCC som satsat på Herr o Dam elit i Göteborg.

För egen del kommer Master cup ligga som huvud fokus och hoppas på att klubbens alla veteraner slår följe o kör många av de tävlingar som arrangeras.



Undertecknad med full fokus i blick under Stockholm 4-dagars.

Huvudansvarig för Seniorträning landsväg under 2018 har varit Björn Calavin som tillsammans med Pierre Stjernman & Erik Karlsson Landén planerat o genomfört alla Tisdagsträningar som startat kl. 18 från Tempo vid Delsjövägen. Björn, Pierre & Erik fortsätter som ansvariga för landsvägsträningarna under 2019.

MTB-träning för seniorer

MTB-träning för seniorer har under bedrivits liknande som 2018 med träning på torsdagar samtidigt som ungdomarna. Oftast har vi kört längre rundor med fartsträckor men även några pass med intervaller på

rundbana. Ofta har vi även haft besök av cyklister från andra klubbar. Regelbundenhet är fortsatt en utmaning som vi jobbar med.

Inomhusträning på Nordic Wellness

Liksom förra året så har CK Master haft möjlighet att träna testcykelträning på Nordic Wellness i Partille samt Nordic Wellness i Kviberg. Master har haft tillgång till 15 platser på båda passen. Samtliga pass har varit välbesökta med både Master och icke-Master medlemmar. Markus Lindén har hållit i merparten av cykelpassen i Partille medan passen i Kviberg har hållits av Pierre Stjernman och Erik Karlsson-Landén. Likt tidigare år så har ett träningsprogram som ger mycket god förberedelse för den långa cykelsäsongen använts.

Styrketräning/innebandy

Styrketräning under 2018 har varit i Lundenskolan varje vecka. En timme styrketräning och 30 minuter innebandy. Fokus har varit att öka deltagarantalet och att få vuxna och ungdomar att träna tillsammans. Vi har under hösten ökat deltagarantalet ytterligare 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.

Strävan inför vintersäsongen 2019/2020 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 70 medlemmar varav ca 25 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. På lördagskvällen var det samkväm där hölls en föreläsning om kost och en föreläsning om träning. Även ett cykelquiz genomfördes. Många ungdomar lär känna varandra bättre under lägret vilket stärker gemenskapen. Detta gäller också tränare och medföljande föräldrar.

Under 2019 finns planer på att seniorer som cyklar landsväg skall ha sitt läger på Kinnekulle.

Övriga aktiviteter

Underhåll av pumptrack

Inväntar bidrag

Nya klubbstugan

Som en del i klubben vision att tillgängliga göra MTB för alla byter nu klubben stuga och flyttar ett steg närmare vår Pump Trak. Till de nya stugan byggs en altan med utsikt över banan där cyklister skall kunna fika, vila, grilla och socialisera.

Den nya stugan har en öppen planlösning vilket gör att vi kan nyttja ytan bättre. Dessutom byggs ett rejält kallförråd. Under året har det tagits fram skisser, bygglov och arrendeavtal. I december startade byggnationen och den 12 januari flyttade vi in i stugan.

Sommarskola

Efter tre års uppehåll återskapades CK Masters MTB-skola i ny form 2018. MTB-skolan förlades nu till veckan efter midsommar med aktiviteter varje dag mellan klockan 9 -16. Målet var gemenskap, kunskap och uthållighet.

30 barn deltog och 4-6 av CK Masters ungdomar praktiserade som ungdomsledare och lika många föräldrar ställde upp under veckan för att de långa utflykterna skulle vara möjliga på ett säkert sätt med denna stora barngrupp på cykel.

Varje dag hade ett utflyktsmål, ett studiebesök. Vi besökte bl a Brandkåren, Trafikpolisen, TV-studion för SVTs dramaserie "Vår tid är nu" och en cykelverkstad där vi fick en lektion. Transporterna dit och hem blev långa och äventyrliga med god träning i uthållighet. Under de långa dagarna tillsammans knöts nya vänskapsband och gemenskapen fördjupades. MTB-skolan avslutades med ett kunskapsprov och en utvärdering där ett öronbedövande "JA!" blev svaret på frågan om de ville komma tillbaka nästa år. Glädjen när barnen sedan återsågs i augusti var slående. Och för mig som initiativtagare och ledare var orden ifrån återföreningen värt allt; "Det var den bästa veckan på hela sommaren".

Jag vill som slutplädering understryka vilken enormt viktig roll CK Master har att förvalta för många barn och ungdomar som av olika anledningar hittar sin trygghet, utmaning, hälsa och gemenskap i klubben, både som idrottare men framförallt som personer och medmänniskor i ett allt mer svårtolkat samhälle med ett växande utanförskap. I skolan kan du vara fel. I bollsporten kan du göra fel. Men på cykeln kan du bara göra ditt bästa. Cykling förenar, engagerar och skapar gemensamma upplevelser för livet. I CK Master gör vi det möjligt.

Klubbens arrangemang

Sammanfattning av Master Cup 2018 - Kanske världens minst viktiga tävling

Master cup är ett lekfullt event där helt nya cyklister, föräldrar, ledare och tävlingsåkare kör tillsammans under lättsamma former. Detta framgångskoncept har fortsatt under 2018. Bland annat kördes stafett i två-manna lag med allt från nybörjare till elitcyklister som genom god planering kunde tävla samtidigt.

Mastertrofén

Har tyvärr inte arrangerats detta år.

CK Masters MTB Race

För sjunde året i rad anordnade klubben CK Masters Mountainbike Race, denna gång söndagen den 19 augusti. Även i år ingick tävlingen i SWE-cup, men inte i Västgötacupen och hade som tidigare år UCI klass 3 status.

Som innan var tävlingscentrum belaget 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. Antalet deltagare i ungdomsklasserna var något lägre än föregående år, möjligen på grund av att vi inte ingick i Västgötacupen. Det minskade antalet åkare medförde vanlig masstart i F/P10-12 istället för det tempolopp som användes året innan. Den torra sommaren och eldningsförbudet förhindrade grillning, men tomatsoppan uppskattades av många.

2019 kommer tävlingen tillbaka i samma format. Datumet som gäller är den 18 Augusti.

Nightmare Classic

Den 10e november arrangerades årets Nightmare som träningstävling. Totalt hade vi 60 startande varav ungefär hälften var ungdomar. Tävlingen lockade i år startande från Hjo, Alingsås, Allebike, Aktivitus och Falkenberg. Det blev ett lyckat arrangemang med en rolig nybörjarbana och en mysig servering. Tyvärr så kunde vi inte erbjuda möjlighet till dusch denna gång. Något som borde uppskattas av våra långväga startande.

Nästa år kommer vi ihåg att ha nummerlapp på ryggen så det blir enklare att föra protokoll. 😊

Tävlingar och resultat

Mountainbike SM

Efter två år i Värnamo så flyttade MTB SM till Frösön i Östersund. Likt resten av sommaren så var det mycket varma tävlingsdagar. Det började med sprint där Agnes Abrahamsson gjorde så bra ifrån sig att hon tog guld i 13-14.

Fredagen och lördagens XCO resulterade inte i några fler medaljer men dock många bra prestationer. Även om vi var långt från Östersund så hade vi som vanligt en av det bästa hejarklackarna. Heja oss!



I värmen krävdes många flaskor vatten för att kyla ner kroppen. Foto: Anton Engman

Tävling landsväg

Många hade det sk. Super SM i Båstad som ett av huvudmålen för säsongen 2018. CK Bure hade samlat alla klasser under en tävlingsvecka där både Tempo, Partempo och Linjelopp stod på programmet. Linjeloppsbanan var i det närmaste av sydeuropeiskt slag med sin dragning upp o ner för Hallandsåsen. I många startfält var det så många som 60% som valde att kliva av banan då backen upp på åsen tog ut sin rätt.

Främsta placering bland CK Masters cyklister stod Magnus Bergquist för i H30 klassen, efter att ha kört mycket offensivt o försökt skaka av sig konkurrenten på sista varvet så fick Magnus "nöja" sig med en 2:a plats efter att ha blivit slagen i spurten.

CK Masters cyklister visade sig vara av det "rätta virket" på tävlingen och vi fick flera placeringar bland topp 15 i de olika Masterklasserna.



Master SM H30 i Båstad, Magnus Bergqvist 2:a.

Efter att SM i Båstad var avklarat fanns det ett SM till för elitklassen att ge sig i kast med, nu i Helsingborg och kortbane SM.

Erik Karlsson Landén var i högform och var aktiv under loppet och resulterade i en 9:e plats till slut.



Erik Karlsson Landén tar täten på SM på kort bana i Helsingborg.

På Svanesunds linjelopp lite senare på säsongen skördade vi fler framgångar i H30 klassen då Peder Boden tagit på sig tävlingströjan igen o visade god form o gick i utbrytning som höll i mål och där han även var snabbast över mållinjen.



Svanesunds linje H30, Peder Bodén 1:a.

CK Master stod även som värd för 2 serietävlingar ute på Volvo Demo Center i Torslanda.

Här startade alla Juniorer, seniorer & veteraner i en enda startgrupp. Tävlingarna präglades av offensiv körning, taktikkörning o god stämning före, under o efter tävlingen. Inte helt ovanligt var det med CK Master cyklister på prispallen, som bilden nedan med Erik Karlsson Landén som 1:a o Magnus Bergquist som 3:a.



Prispallen: 1:a Erik Karlsson Landén & 3:a Magnus Bergqvist

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.

<u>Cyclocross SM</u> 7 Anneli Persson D Masters 2 Agnes Abrahamsson F13-14 3 Tove Dandenell F13-4 9 Tim Berntsson P13-14 10 Rasmus Lindén P13-14 9 Jona Berntsson H Jun 7 Joel MELLBY P10-12 8 Ola LEIRE P10-12 2 Felicia ANDERSSON F15-16 1 Pierre STJERNMAN H30 4 Erik KARLSSON-LANDÉN H30 7 Mikael FORSBY H50 9 Per GUSTAVSSON H50 <u>LVG SM Linje</u> 2 Magnus BERGQUIST H35 4 Pierre STJERNMAN H35 17 Peter SEIGNÉR H40 11 Björn CALAVIN H45 15 Johan HALLNÉUS H45 8 Mikael FORSBY H50 13 Thomas NILSSON H55 14 Michael CZARNECKI H55	<u>LVG SM Tempo</u> 10 Lars ROSENCRANTZ H45 LVG Kortbane-SM 9 Erik Karlsson-Landén <u>Svenska Mästerskap XCE</u> 22 Joel Mellby P10-12 1 Agnes Abrahamsson F13-14 13 Tove Dandenell F13-14 28 Rasmus Lindén P13-14 13 Daniel Dandenell H40 21 Elias Lindén P15-16	<u>Svenska Mästerskap XCO</u> 60 Noah Mellby P10-12 65 Joel Mellby P10-12 7 Agnes Abrahamsson F13-14 26 Rasmus Lindén CK P13-14 43 Max Emil Ekenstråle P13-14 29 Daniel Dandenell H40 29 Elias Lindén P15-16 45 Anton Engman P15-16 19 Axel Abrahamsson H Jun 22 Emil Backlund H Elit <u>SM Enduro</u> 8 Klas Öberg H40 13 Joakim Bolteus H40 13 Daniel Bagge H Elit 17 Carl Blomqvist H Elit 37 Ted Håkansson H Elit 50 Christian Björnberg H Elit
--	---	--

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 Grap

ElitRehab

Idrottens Bingo!

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

Kurser/utbildning

- Inga utbildningar vad styrelsen är medvetna om.
- Pengar för utbildningarna har söks genom Idrottslyftet samt från Göteborgs kommun.

Medlemmar och ekonomi

Medlemsantalet

Vid årets slut fanns ca 402 aktiva medlemmar. Under året har 99 nya medlemmar valts in i klubben.

Ekonomi

CK Master har det gångna räkenskapsåret redovisat ett resultat om **ca -76 000 SEK**. Den i särklass största intäktskällan har varit bidrag.

Utmärkelse och resultat

Läkerolbägaren delas ut till Agnes Abrahamsson för SM-guld i XCE för P13-14.

Mastertrofén delas inte ut då ingen tävling arrangerades. Nytt tag nästa år! Styrelsen önskar att landsvägsgruppen planerar tävling för detta tidigt.

Klubbmästare MTB (KM 2017-08-20)

F10-12

Uma Kruse Een

F13-14

Agnes Abrahamsson

F15-16

Felicia Andersson

D Elit

Merve Müller-Odby

D40

Frida Lindén

P10-12

Viggo Rudklint

P13-14

Tim Berndtsson

P15-16

Elias Lindén

H Junior

Axel Abrahamsson

H Elit

Emil Backlund

H 40

Klas Öberg

H 50

Per Gustavsson

Styrelsens slutord

Styrelsen vill tacka alla medlemmar, sponsorer och övriga som stöttat oss under 2018. 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 2019 och önskar er alla lycka till med träning och utveckling!

Erik Svenske

Emil Backlund

Carolin Forslind

Björn Calavin

Per Wallentin

Sofia Dandenell

Anders Leire

Albin Svenske