



Verksamhetsberättelse för Norbergs Cykelklubb 2016

Styrelsen

Ordförande	Kicki Wallin
Vice ordförande	Anders Dahlberg
Kassör	Maria Rubin-Czarnecki
Sekreterare	Camilla Sömskar
Ledamot	Stig Bergman
Ledamot	Rickard Lindberg
Ledamot	Lars Lindgren
Suppleant	Stig Bergman
Suppleant	Åsa Lindfors
Suppleant	Jonas Gunnarsson

Sammanfattning

Styrelsen har haft 6 protokollförda möten under året:

19 januari, 5 april, 17 maj, 23 augusti, 6 september samt 14 december.

Ett stort antal planeringsmöten inför tävling och andra arrangemang har också genomförts. Bl.a har styrelsen och medlemmar varit på föreningsutveckling i Sätrabrunn 14-15 oktober.

Klubben tillhör:

- Svenska Cykelförbundet
- Svenska Friidrottsförbundet
- Svenska Skidförbundet
- Svenska Triathlonförbundet

Arrangemang

Under säsongen har klubben arrangerat och genomfört följande motions- och tävlingsarrangemang:

1 st deltävling i Västmanland cup / MTB

EngelbrektsRundan / LVG -motion

EngelbrektsTuren / MTB –tävling

UngdomsTuren / MTB-tävling

KM / LVG & MTB

Medlemmar

Medlemsantalet har under året uppgått till 318 st. En minskning med 17 medlemmar sedan 2015.

Licenser 2016

	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007
Elite Men	5	2	2	-	2	3	2	2	3	3
Elite Men LVG/Master MTB	-	4	3	3	2	-	-			
Master Men	10	13	13	14	12	5	6	6	7	5
Elite Women/Master MTB	2	-	-	1	-	-	-			
Master Women	2	2	-	-	-	-	1	2	2	
Base Men	7	6	12	8	-	-	-			
Junior Men	2	1	1	-	3	1	-		1	2
Junior Women	4	1	1	2	2	-	-			
Youth Men	8	9	7	11	10	8	12	11	6	9
Youth Women	2	5	7	5	5	8	6	4	3	2
Under 11 Men	3	29	29	23	15	19	15	22	22	12
Under 11 Women	2	16	13	6	12	9	5	6	11	9
Fordonsförare	2									
Totalt:	49	88	88	73	63	53	47	53	55	42

Träning

Under verksamhetsåret har klubben bedrivit organiserad träning för barn, ungdom och vuxna med ett stort antal deltagare, både i LVG och MTB. Träningen har bedrivits både på motions- och tävlingsnivå.

Spontana cykelträningar med grupputskick via SMS har varit populära.

LVG-träning har bedrivits inför bl.a. Vätternrundan, löpträning inför Lidingöloppet samt skidträning i Nordansjö.

Cykellek och ungdomsträning

Intresset har varit stort för MTB-träningen för barn och ungdomar. Vi har många fantastiska tränare och medhjälpare under dessa kvällar.

Cykelleken har ökat stort denna säsong.

Gul grupp:	För de minsta, bara leka och lära oss hitta balansen. Cykellek har vi på torsdagar kl. 18.00-19.00. Alla födda -11 eller tidigare och som kan cykla.
Grön grupp:	Gruppen för de som har lämnat cykellek och kan cykla i skogen. Gröna gruppen tränar på torsdagar kl. 18.00-19.00..
Blå grupp:	Fortfarande mycket lek, men även lite konditionsträning. Blå gruppen tränar på torsdagar kl. 18.00-19.00.
Röd grupp:	Fortfarande mycket lek, men även konditionsträning och inslag av tävlingsmoment. Röda gruppen tränar tisdagar och torsdagar kl. 18.00-19.00 Födda -06 eller tidigare.
Rosa grupp:	Tjej-grupp. Mycket lek men även konditionsträning och inslag av tävlingsmoment. Rosa gruppen tränar tisdagar och torsdagar kl. 18.00-19.00 Födda -07 eller tidigare.
Tävlingsgrupp svart:	Mest inriktat på tävling och konditionsträning. Svart grupp tränar tisdagar och torsdagar kl. 18.00-19.30

Ungdom

Johanna Sömskar, Edwin Kloos och Clara Lundmark går på cykelgymnasium i Falun.

Cecilia Czarnecki går på triathlon-gymnasium i Falun.

Västmanland Cup

NCK arrangerade en deltävling i Västmanland Cup. Deltävlingen lockade 73 glada deltagare till start.

För NCK's del blev det fyra klass-segrar totalt i cupen:

Pojkar 8-9 Oliver Norström

Flickor 13-14 Julia Gunnarsson

Pojkar 15-16 Isak Narkiniemi

17+ Anders Ekman

Tävling

På tävlingsbanorna har Norbergs CK´s cyklister skördat många fina framgångar.

SWE CUP MTB

Guld Kajsa Salmela

Svenska Mästerskapen LVG

Guld Tempo Junior Clara Lundmark

Brons Tempo Junior Johanna Sömskar

Guld LagTempo junior Clara Lundmark, Johanna Sömskar, Cecilia Czarnecki

Guld Linje Junior Clara Lundmark

Brons Linje Junior Cecilia Czarnecki

Svenska Mästerskapen LVG Veteran

Guld Tempo D30 Cecilia Hansen

Silver Linje D30 Cecilia Hansen

Nordiska Mästerskapen veteran

Guld Tempo D30 Cecilia Hansen

Världsmästerskap Tempo veteran

Guld D35-39 Cecilia Hansen

Svenska Mästerskapen Duathlon

Brons F16-17 Cecilia Czarnecki

Svenska Mästerskapen Triathlon

Silver F16-17 Cecilia Czarnecki



KlubbMästare LVG Cecilia Hansen och Per Johansson
KlubbMästare MTB Jenny Eliasson och Gunnar Bäckgren

Landslagsuttagningar LVG

Clara Lundmark, Johanna Sömskar tävlade i Abstadt FrauenEtappenrennen, Tyskland

Clara Lundmark, Johanna Sömskar, Cecilia Czarnecki tävlade i Junior Cycling Tour Assen, Holland

Clara Lundmark och Johanna Sömskar tävlade i EM i Plumelec i Frankrike

Clara Lundmark tävlade i VM i Qatar

Spinning

Hösten 2014 köpte klubben 8 st spinningcyklar och organiserad träning för medlemmar påbörjades januari 2015. Hösten 2015 inköptes ytterligare 3 cyklar. Vi har nu 11 cyklar totalt.

Motion

NCK har under året anordnat en rad arrangemang som varit mycket uppskattade och välbesökta.

Varje måndag och onsdag från slutet av mars till början av september har 2-35 personer, med olika förutsättningar och träningsintensitet samlats för att cykla och ha trevligt.

Utöver detta har en mängd spontanturer gjorts genom ”kallning” med klubbens sms-tjänst.

C:a 25-35 personer, i åldersspannet 11 år till 70 år, har två eller fler gånger varit med på klubbens motionsarrangemang . Målet har varit att hitta lämplig och anpassad verksamhet åt så många som möjligt under turerna och alla ska känna att man kan tillföra något för verksamheten.

Några av NCK´s motionsentusiaster åkte till Mallorca under våren för cykling i bergen under en vecka.

Morgongöktur har anordnats med efterföljande frukost på Gruvbyn.

En upplevelsetur till Norn anordnades tillsammans med BikeLadies totalt deltog c:a 30 personer. Lunch intogs i Norn och arrangemanget var mycket uppskattat av deltagarna.

En resa till Sälen/Trysil genomfördes, tillsammans med BikeLadies, under hösten. C:a 20-25 personer deltog.

Motionskommittén har under året bestått av: Stig Bergman, Anders Karlén, Åsa Lindfors, Lars Lindgren, Fred Eriksson och Anneli Jacobsson.

Kommittén har sammanträtt 1 gång.

BikeLadies

BikeLadies har fortsatt med fokus på teknik och ha roligt men även lagt till ett litet tävlingsmoment för de som önskar.

20 st BikeLadies deltog i AIM Challenge, Sälen.

Även i Satmaran (motionslopp i Ludvika) deltog BikeLadies!

Hösten avslutades för Bikeladiesarna med en lägerhelg i Säfsen.

Antidopingarbete

Det är mycket viktigt att vi i föreningen tillsammans arbetar för att cykling ska vara en ”ren” sport. Norbergs cykelklubb har genomfört Riksidrottsförbundets koncept Vaccinera Klubben.

Bidrag till välgörande ändamål

Vi har även i år deltagit i Spin of Hope där klubben bemannade en spinningcykel i 12 timmar och skänkte 3000 kr till Cancerfonden.

Stipendier

2016 stipendier utdelades till

Clara Lundmark

Cecilia Czarnecki

Ella Wallin

Edwin Kloo

Johanna Sömskar

Utbildning

När det gäller utbildning så samarbetar vi med SISU Idrottsutbildarna. Under året så har vi genomfört både lärgrupper, kurser och föreläsningar. Det har varit många olika inriktningar på utbildningarna bland annat arrangemangsutveckling, träningslära, och funktionärsutbildningar.

Utvecklingshelg i Sätra Brunn med fokus att utveckla föreningen har genomförts med deltagare från styrelse, tränare, tävlande och medlemmar.

En inspirationskväll med Maria Nilsson var mycket uppskattat när hon berättade om ”Prestation och välmående som går hand i hand”, där även publiken fick vara aktiva.

Aktiva kommittéer under året

Motionsansvarig: Stig Bergman

Ungdoms-, tävlings- och träningsansvarig: Hans-Göran Rubin

SISU-ansvarig: Åsa Lindfors

Facebook

Eftersom Norbergs CK är en modern klubb med SMS-utskick, hemsida och mail-utskick så startades en Facebook-grupp 2011.

Norbergs Cykelklubb har i dagsläget, januari 2017, 754 st gilla-markeringar

Januari 2016: 674 st gilla-markeringar

Januari 2015: 603 st gilla-markeringar

Januari 2014: 486 st gilla-markeringar

Januari 2013: 409 st gilla-markeringar

Januari 2012: 332 st gilla-markeringar

2014 startades även en Facebook-grupp ”EngelbrektsTuren”.

EngelbretsTuren har i dagsläget, januari 2017, 947 st gilla-markeringar

Januari 2016: 618 st gilla-markeringar

Januari 2015: 231 st gilla-markeringar.

Instagram #Engelbrektsturen startades 2014.

Bussen

2013 köpte Norbergs CK en buss. Syftet med bussen är att skapa gemenskap och ta våra medlemmar på träningar, läger och tävlingar - längre bort och oftare!

Några ställen den har besökt 2016: Danmark, Lindvallen, Borlänge, Tullinge, Sälen

Reklamfilm

Klubben har deltagit i inspelningen av en reklamfilm för Norbergs kommun där vi kan se medlemmar åka susandes förbi i gula NCK kläder.

Slutord

Med ovanstående lägger vi 2016 års verksamhet till handlingarna.

Styrelsen vill tacka alla medlemmar, funktionärer och sponsorer som gjort det möjligt att bedriva en verksamhet som aktiverar barn, ungdomar och vuxna i en gemensam strävan att ha roligt och samtidigt placera Norberg på Sveriges cykelkarta.

Styrelsen är mycket stolt över det engagemang och den drivkraft som finns hos ALLA som under året har hjälpt till och tagit ett stort ansvar för verksamheten.

Ett stort tack till våra medlemmar som kämpat väl och fört fram våra färger på tävlingar.

EngelbrektsTuren arrangerade vi för sjätte gången 2016 och lockade 932 anmälda cyklister. Ett STORT tack till alla funktionärer som hjälpte till på detta toppenarrangemang!

Nu går vi in i 2017 med hopp om att ytterligare utveckla vår förening samt utöka verksamheten med fler medlemmar i alla åldrar.

