

Verksamhetsberättelse CK Natén 2022



Verksamhetsåret 2022-01-01 - 2022-12-31

Styrelsen

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Lars Blomqvist

Vice ordförande: Elisabeth Tysk

Sekreterare: Linda Widén

Kassör: Christian Olgerfelt

Ledamot: Malin Wester

Ledamot: Andreas Hjulström

Ledamot: Sandra Lindell

Suppleant: Daniel Asplund

Suppleant: Björn Grahn

Övriga förtroende poster

Valberedning:

Ordf. valberedning Ulf Rutkvist

Lars Casserstedt

Mikael Spjut

Revisorer:

Terese Hansson

Suppleant:

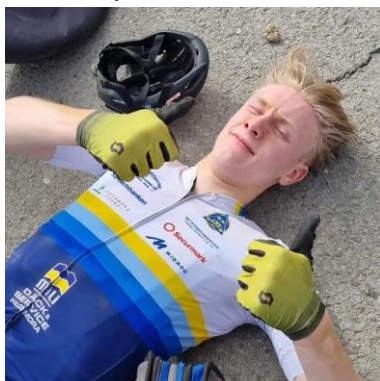
Ett axplock av de viktigaste händelserna under året 2022

Januari/Februari

✦ Proving för nybeställning av klubbkläder, sker uppe i klubbstugan för leverans innan säsongstart.



✦ Casper Casserstedt var i Spanien och tävlade i Junior World Series, en tidig start på säsongen 2022. 197 startande och Casper slår till med en 10:e plats.



Mars

✦ Årsmöte genomfördes måndagen den 28:e mars kl 18:30. Bra deltagande och några nya namn i styrelsen.

✦ Anmälan för vårt eget Klippingeracet öppnar och förberedelser inför vår tävling är i full gång.

April

☒ Söndag 3/4 kördes en första ledarupptakt vid Motionscentralen för ledare, medcyklande föräldrar och andra aktiva föräldrar på träningar.

Det gicks igenom träningsmaterial, sjukvårdsmaterial, samlingsplatser, begränsat registerutdrag, närvaro registrering osv.

Ledarupptakten avslutades med cykel på området kring Motionscentralen och det planerades för att ta emot våra barn och cykelungdomar.



SÄSONGSUPPTAKT 5:e april

Strålande sol lagom till premiären, vi hade dock hoppats på lite varmare och mindre snö. Glada barn som dök upp men några barn i de yngre grupperna väntade med säsongstarten tills det blev varmare.

Härliga kämpatag bland de som dök upp, "veckans hjältar" 🌞



▫ Glad påsk och snön håller i, skottning av klippingracbanan påbörjades för att hinna få en fin bana till Klippingeracet 2022.

▫ Ett samarbete mellan CK Natén, Sätters kommun och Södra Dalarnas Sparbank inledes med fokus på kul och utmanande cykling för alla. Hopp och cykelhinder för teknikträning kommer att byggas vid Motionscentralen.

▫ Äntligen vårväder, vårkänslor och tinande snö. Träning för alla grupper och påskharen hade varit förbi träningsområdet med några påskägg.



▫ Måndag 25:e april drog vi igång föräldracyklingen, som kommer att bli just måndagar 18:30-20:00 för alla nivåer. Mycket uppskattat av klubbens medlemmar.



☒ **Klippingeracet 2022:** Närmare 400 anmälda och fint väder på Klippingeracet 2022. Cyklister i olika åldrar tampas på Säterbanorna som lovordades. CK Natén har rott tävlingen i hamn trots sena förberedelser pga sviter av covid!
Tack alla som hjälpt till!



Trevlig Valborg!

Maj

☒ Välkomnades alla ledare och medcyklande föräldrar på ytterligare en träff, sön kl 10:00-12:00. Målet vara att ta oss runt och lära känna området vi tränar på våra träningar, "varggropen", "kalkbrottet", "solpanelerna", "teknikslungan vid Skönvik", "stenlinjan" osv.
Bra initiativ tyckte alla.

☒ Föräldramöte med cykelvård och besök av SISU Dalarna och föräldramöte.
Uppskattad träning där vi fick svar på:
Hur fixar man bromsen som tar lite långt in....den där kedjan som hoppar över när 1:an läggs i....kan man vända styrstammen?.....Är det smart att dricka en energidryck före träning?.....Äta före eller efter träning? Tack alla för all inspiration.

Traditionsenligt på Kristi flygare så åker vi till Gävle ungdomscup.
En bra ungdomstävling där alla får köra 3 race på en dag och däremellan härlig gemenskap.
En fokustävling för klubben som innebär att vi lägger lite extra krut på att hjälpa alla, anmälan, ta sig dit, provköra banor osv. Från nybörjare till 15-16år och det blev lyckat för klubbens åkare.

*Så här skriver klubben på sin facebook sida:
Tävlingssäsongen rullar vidare, från SWE-cup #2 i Göteborg till Gävle ungdomscup, yngsta nybörjarna till Junior och Masters 🏆
Grymma insatser och fina placeringar! 🏆🔥🌟 Fantastiskt att se hur ungdomarna umgås och har roligt tillsammans över klubbgränserna och att ALLA hejar på ALLA 🙌*



✕ Vi hade några härliga och lärorika dagar med ledarträff med fokus på de yngre grupperna, föreningsträff i Säter, inspirerande träning med elitcyklisterna Johan och Linn, första träningarna med shorts och kortärmat.



Juni

✦ MTB-cup med Borlänge CK onsdagen den 1:a juni.

Lika upplägg som tidigare år, ALLA kan vara med (träning med nummerlapp).

Vi passade på att visa upp kommunens alla fina motionsområden, denna gång i Stora Skedvi.

Platsen var på Kyrkberget (grillplatsen) och första nybörjarstart gick 18:00, övriga klasser direkt efter ca 18:30.

Många glada cyklister där.



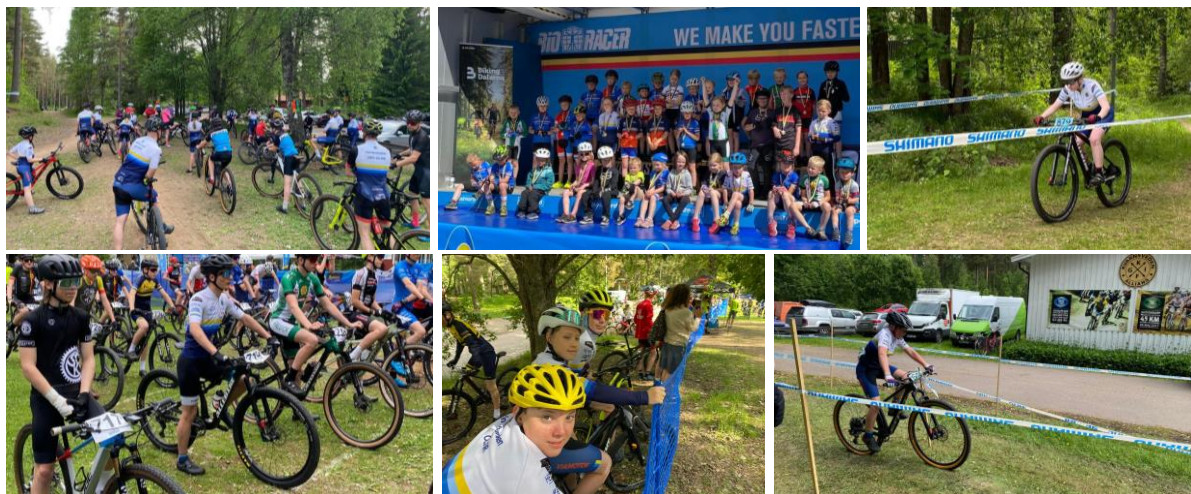
✦ I juni hände det mycket spännande, inte minst veckan mellan Borlänge Tour och Lugnet XCO där CK Natén är med och ordnar ett antal träningar. Fantastisk möjlighet för våra cyklister till ny och spännande träning med andra klubbar och inspiratörer.

✦ En kortare arbetsdag för att snygga till vårt fina träningsområde genomfördes 5 juni. Tydligt vilken skillnad före och efter.

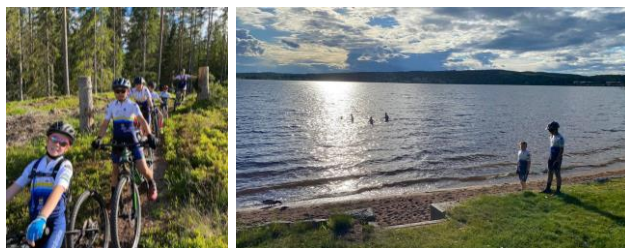


✦ **Borlänge Tour Swe cup #4 11-13 juni, en fokustävling för klubben.** Vi provkörde banorna torsdagen innan tillsammans i Mellsta med blå, gul och rosa grupp.

Nöjda cyklister och föräldrar tackar för ett bra arrangemang av Borlänge CK, härlig stämning och snabb cykling i dagarna 3 för tävlingsklasser och 2 dagar för nybörjare.



✕ Juni: Många härliga sommarträningar under säsongen, kan se ut såhär. Grön och blå grupp snurrade runt i kortämat på torra fina stigar, gul grupp tog en långtur och avslutade med dopp i Ljustern, rosa gruppen svalkade sig i Dammsjön efter några "sandbacksintervaller" 😎
Inte bara cykel utan lite annat också som hör sommaren till bad och glass!



✕ Klubben har under året blivit beviljade 80 000kr från Södra Dalarnas Sparbank och 30 000kr från Sätters kommun för att skapa ett teknikområde på Säter MTB Arena. Stort Tack!
CK Natén går också in med 50 000kr samt ideella timmar. Projektet innefattar en iordninggjord grusplan, trähinder och hopp samt teknikslingor.



✦ **Stort Grattis Casper Casserstedt, Sprint Världscup i Falun!**

En helt fantastisk eftermiddag ledde fram till final och en 3:e plats i Världscupen!
Mäktat imponerande! Grattis Casper!



✦ Ledarträff för alla ledare och medcyklande föräldrar med fokus på diskussioner om ledarskap tillsammans med SISU, det bjöds på mat och efteråt kunde de som ville njuta av en sommarkvällstur på cykeln.
En bra kväll!



✦ På torsdagen 30:e jun rundade vi av vårsäsongen med en rolig träning och hamburgare. Blå och grön tog sedan sommaruppehåll, men gul och rosa rullar på en vecka till. Vi drar igång igen den 9:e aug. Bra uppslutning på de sista träningarna i det fina vädret. Sommarlov!



Juli

Full fart trots sommaruppehåll med tävlingar hela helgen i Rättvik och på hemmaplan hade CK Natén i samarbete med Sätters kommun och Fritidsbanken ordnat en prova på slinga i samband med Triathlontävlingen.

Grattis Sara och August till vinster i respektive klass men snabbast idag blev en norsk som satte ett outstanding banrekord.



☞ **Lilla Finnmarksturen!** Rolig tävling på nära håll, alla kan vara med, nybörjare till tävlingsklasser.

Klubben är där med ledare som hjälper till, lyckad tävling.

Klubben skriver så här på sin facebook sida:

Vilken härlig helg! 🌞🌞

Från lilla Finnmarksturen och pannkaksfika till CK Natén gubbelit som kämpat sig igenom 81km!

Grattis Ville till en mycket välförtjänt 2:a plats! Superbra!

Starkt av Sandra som fortsätter leverera fina resultat i Långloppscupen!

Cykelugna....den 9:e aug drar vi igång ungdomsträningarna igen!



☞ **SM Järfälla 2023:** Ett härligt gäng Naténare på plats i Järfälla och SM-tävlingarna! Grymma insatser och Casper Casserstedt kommer hem med 2x 🏆, även pappa Lasse Casserstedt knep ett 🏆! Grattis! Casper som nyligen även varit i Portugal och presterat en 6:e plats i sin mästerskapsdebut! Läs hans racerapport på länken.

Jakob och Inez anmälda och på väg ner mot Schweiz och ungdoms EM efter SM.



Augusti

☞ 9:e aug rullar vi igång igen efter sommarlovet, härlig sensommar!



☞ Inbjudan Mtb cup med BCK i Bergebo 17 augusti. Alla kan vara med!
Trevlig kväll med fin cykling.



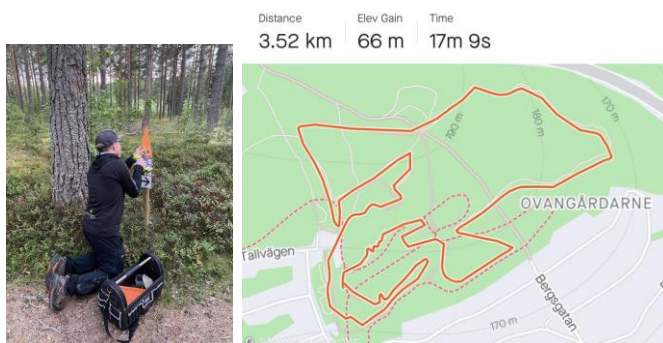
☞ DM arrangerades i Falun 24 augusti.

- Cykelvasahelgen färgades gul, blå och vit. Grymma insatser av alla Naténare som gjorde skogarna mellan Sälen och Mora osäkra. Ingen nämnd, ingen glömd, bra insatser av alla Naténare.



September

- MTB-cup Säter där vi bjuder in BCK. Tävlingen var även KM för CK Natén! Vi nyttjade våra fina leder på Säter MTB Arena. Nybörjare åkte Mini XCO och tävlingsklasser åkte en nedkortad variant av Smeden. Här syns bana och förberedelse inför KM.



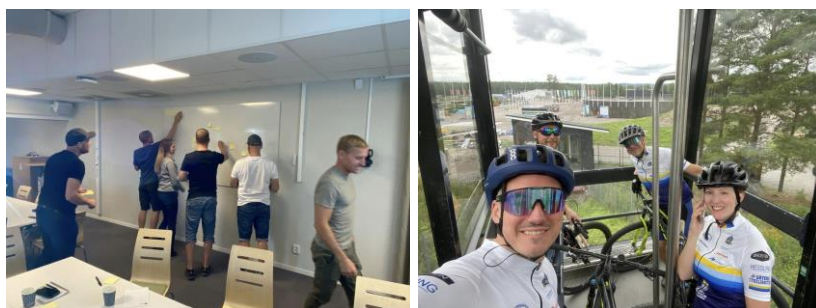
- Skedvirännet och KM, klubben skriver på sin facebook sida: Vi pustar ut en söndag som denna och lägger en härlig långhelg bakom oss. KM och klubbtävling på Säter MTB Arena i torsdags som följdes upp med Skedvirännet på lördagen i samarbete med SSIK SOFF! 🏆🚴❤️😊
Tack alla cyklister, sponsorer och funktionärer som gjorde detta möjligt! 🙏
Inte nog med detta, nu håller vi tummarna för våra klubbkamrater som laddar för fullt i Borås på säsongens näst sista Swe-cup! 👍

▫ Från Borås: Fina och stabila insatser av Naténarna!

Extra stort Grattis till Casper Casserstedt som fick stoltsera i de blå-gul-vita färgerna överst på pallen!



▫ Ledarutveckling Falun: En heldag med diskussioner om träningsgrupper och träningsupplägg på Lugnet, Stort Tack [RF - SISU Dalarna](#) för en mycket givande dag. Teknikområdet växer fram och framtida talanger kan utvecklas på cykeln!



▫ Klubben bjöd in till det årliga klubbläggret i Högbo för alla grupper, ledare och föräldrar. Fin cykling och god mat, en lyckad dag.



▫ Tack alla barn, ungdomar, ledare och föräldrar för toppensäsong 2022!
Flaggan i topp på kvällens säsong avslutning med hamburgare och skojiga cykellekar!

Skymtade lite kexchoklad så uppenbarligen vann barnen i grön grupp till slut i "kexchokladbacken"



☒ **Mtb cup med Borlänge CK, Paradis backen.** Träningstävling på fina byggda stigar av BCK. Uppskattat och roligt!



☒ **Inbjudan av Vasaloppsklubben Hedemora:** Vi fick chansen att prova den nya pumptracken och lite nya fräscha cyklar i Hedemora!

De bjöds även på korv m bröd till barn och ungdomar!

Oktober / November / December

☒ VM i Barcelona och Casper Casserstedt står på startlinjen!
Lycka till Casper och alla andra i det svenska laget! Fina prestationer!



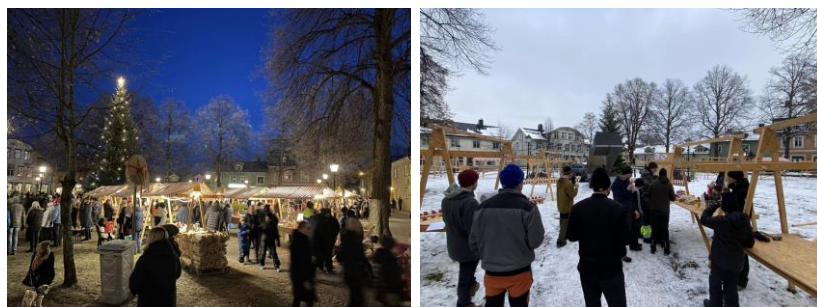
RF SISU

Vi har under de senaste åren haft mycket bra samarbete med RF SISU Dalarna, med föreläsningar om ex en dopingfri klubb, årshjul för klubben och ledarutveckling.

Julmarknad 2022

I samarbete med Sätters kommun och Lions har vi i CK Natén, byggt och rivit julmarknaden samt ansvarat för fiskdammen även i år.

Många medlemmar var delaktiga och julmarknaden var välbesökt.



⌘ Säsong avslutning på Folkets hus, med föreläsning från SISU för de större grupperna om ren idrott, Tacos och utmärkelser till alla fantastiska cyklister.

Efteråt blev det utvärdering av säsongen i de olika grupperna och det tar klubben med sig till nästa säsong för att göra 2023 ännu bättre.



God jul och gott nytt år!

Stort tack för ett fantastiskt cykelår 2022!

Härliga barn och ungdomar, engagerade föräldrar, fantastiska ledare och gemenskap.

.....
Ordförande

.....
Kassör

.....
Sekreterare

.....
Ledamot

.....
Ledamot

.....
Ledamot

.....
Ledamot

