

Årsberetning 2023

CK Elverum



Avgitt til årsmøtet 2024

Vedlegg

- Regnskap for 2023

Årsberetning for CK Elverum, året 2023

Styret for CK Elverum legger med dette fram årsberetning og regnskap for 2023.

Det er registrert 280 medlemmer i klubben pr mars 2024.

Styret har hatt følgende sammensetning, etter valg på årsmøtet 9. mars 2023:

Leder:	Magne Sogn
Nestleder:	Siw Marstad Storsveen
Styremedlem:	Kjell Arne Skaret
Styremedlem:	Martin Uthus
Styremedlem:	Jan Lunner
Styremedlem:	Bente Solemsmo
Varamedlem:	Kjell Bjertnes
Kontrollutvalg:	Leder Stein Halvorsen, medlem Solrun Flatås Risnes, varamedlem Bengt Arne Storsveen
Valgkomite:	Geir Vingelsgaard og Leif Rønning, besluttet i styremøte i starten av 2023

Møteaktivitet:

Det er blitt avholdt 11 styremøter.

Det ble ikke avholdt medlemsmøte i 2023. Det ble sendt ut medlemsinfo via mail en gang.

Administrative forhold:

Klubbens medlemsadministrasjon vedlikeholdes gjennom NIF sitt system KlubbAdmin.

KlubbAdmin er tett integrert med idrettens øvrige systemer (Min idrett, SportsAdmin, Online betaling) og den nasjonale idrettsdatabasen.

Minidrett kan benyttes for å melde seg inn/ut av idrettslag, på/av aktiviteter mv. samt betale sine forpliktelser via idrettens betalingsløsning.

Medlemskort kan lastes ned av hvert enkelt medlem.

Hjemmesiden (www.ckelverum.no) har blitt oppdatert med informasjon som er gjeldende for en lengre periode. To styremedlemmer har fått opplæring i vedlikehold av nettsida. Tross dette oppleves systemet som krevende å holde oppdatert.

Facebook brukes som informasjons- og kommunikasjonskanal både til medlemmer og andre interessenter, og for alle treningsgrupper i CKE.

Egne arrangement:

Terningen-rittet: Gjennomført 4. juni 2023

Løvberget Rundbaneritt: Gjennomført 20. september 2023

Tour of Norway for Kids: Gjennomført 13. august 2023

Sykkelskole: Gjennomført vår og høst 2023

Høstsamling:

Årets samling ble lagt til Trysil 22. – 24. september, og alle medlemmene i klubben ble invitert.

Bedre deltakelse i år enn i fjor. Med 25 deltakere totalt, fra Terrenggruppa og Ungdomsgruppa med noen fedre.

Alle deltakerne bodde samlet i ei stor hytte og vi hadde felles måltider.

Fredag var det lasagne med tilbehør (via avtalen med Tunet). Innkjøp av mat til frokoster, matpakker og middag lørdag ble handlet inn av ansvarlige for turen.

Lørdag dro terrenggruppa til Bittermarka og syklet en runde der. Noen av ungdommene syklet rundt Trysilfjellet, mens enduro-ungdommene syklet heisbasert i fjellet. En ekstra utfordring i løpet av helga var en spesialbygd sykkel hvor man måtte trække bakover for å komme fremover og svinge styret til venstre for at sykkelens skulle svinge til høyre. De tre som syklet lengst ble premiert. Søndag ble det fellestur for Terrenggruppa og ungdomsgruppa. Enduro-gruppa syklet heisbasert.

Oppsummering fra treningsgruppene og dugnadsgruppa 2023:

➤ **Ungdomsgruppa**

Sykkelsesongen 2023 hadde planlagt oppstart 9. mai. På grunn av at vinteren hang i lenger enn forventet, ble første fellestrening gjennomført 16. mai.

Treningsopplegget har vært fellestrening og intervall med voksengruppa på tirsdager og teknisk/taktisk trening på torsdager. Tirsdagstreningene har hovedsakelig blitt gjennomført i rundbana i Løvberget sykkelpark. Torsdagstreningene har også i hovedsak blitt gjennomført i Løvberget, her har noen av ungdommene hatt et ansvar for å gjennomføre treninger. På torsdagene har vi ofte delt gruppen i to, der en del har kjørt terreng (rundbane) og den andre gruppen har fokusert på hoppteknikk i hopplinja.

Deltakelsen på treninger har variert fra 1 til 10. Snittet ligger omtrent midt på.

Det er gjennomført 13 fellestreninger i løpet av sesongen.

Aldersspennet på de som deltar på treninger har vært fra 12 til 16 år, med hovedtyngde på 14-15 åringer.

Onsdag 20. september ble Rundbaneritt Løvberget gjennomført. Her hadde vi 6 påmeldte og 5 stilte til start.

Av de som jevnlig møter på trening er det 3-4 som er aktive og deltar på sykkelritt, både i terreng, landevei og enduro. I tillegg har klubben en aktiv juniorsyklist i terrengsykling.

På klubbens sesongavslutning i Trysil deltok 8 ungdommer med foresatte. Dette ble en sosial og trivelig helg som alle satte pris på.

Siste fellestrening ble gjennomført 3. oktober med to deltakere.

➤ **Mosjon/Trimgruppa**

Har dessverre ikke vært noe aktivitet i 2023.

➤ **Landeveisgruppa**

Begrenset fellestrening og aktivitet.

Noen felles søndagsturer ble organisert før sommerferien med varierende deltagelse. Noen ganger var det bra oppmøte med opptil 12 syklistere. Dette skal være rolige lavterskel-turer med sosialt tilsnitt. Her ønskes flere deltakere av begge kjønn.

CKE hadde 4 syklistere som fullførte Styrkeprøven; 2 fra Trondheim og 2 fra Lillehammer.

CKE har ikke arrangert Landeveisritt i 2023.

➤ **Terrenggruppa**

Terrengsykkelgruppa videreførte tradisjonen med fellestreninger hver tirsdag. Vi startet opp rett etter påske og hadde ukentlige treninger frem til begynnelsen av oktober. Siden det er viktig at rundbaneløypa blir brukt, ble det besluttet å legge disse øktene hit. Vi tok i bruk ulike deler av løypa, basert på hvilken type intervall som ble gjennomført. Erfaringene er at dette anlegget gir gode variasjonsmuligheter for å kunne gjennomføre denne type treninger. Vi prøvde oss på alt fra lange til korte og intensive intervaller. I tillegg hadde vi flere økter med stafett - to på hvert lag. På disse treningene oppfordret vi også den eldste ungdomsgruppa til å delta. Dette er bra for miljøet, og ble godt mottatt av de som møtte fra terrenggruppa og ungdomsgruppa.

Gjennom sesongen var antall deltagere variabelt. Vi var alt fra 5 til 15 syklistere som jevnlig deltok. Inntrykket var at et fast tilhold i rundbaneløypa var vellykket. Her er det mye muligheter for løyper med ulike vanskegrader, som vi kan utnytte enda bedre.

➤ **Endurogruppa**

Det hele startet med inspirasjonskveld med Andreas Øhrn 7. september (9 deltakere).

Deretter hadde vi følgende:

Torsdagstrening tilpasset Enduro. Totalt hadde vi fire treninger med fokus på teknikk, der den enkelte trening var rettet mot etappene på «Elverum Enduro.» I tillegg hadde vi en egen «kjekt-å-vite» seanse på hver trening der vi gikk gjennom sentrale temaer knyttet til vedlikehold og reparasjon av sykkel. Ca. 6-7 deltakere per trening.

Fellesturer til Trysil (6 deltakere) og Hafjell (15 deltakere).

Eget "Enduroritt" i Stavåsen (Stavåsen Enduro) med 7 påmeldte.

➤ **Damegruppa**

Har dessverre ikke vært noe aktivitet i 2023.

➤ **Triatlongruppa**

Klubben har fått en kontaktperson her, som er Johanna Xantippa Brandsegg.

➤ **Sykkelskolen**

Et nytt år og en ny gjennomføring av sykkelskolen.

For 2023 har instruktørene tenkt mye nytt. De etablerte en fast hinderløype som aktiviserte barna med en gang de møtte på trening. Denne ble også tidvis brukt av alle gruppene, i størst grad de minste.

Antall treninger og tidspunkt ble videreført fra 2022, fire mandager før ferien og fire etter, med oppstart kl 17.30. Det har vært et visst påtrykk for å ha flere treninger.

Sykkelskolen har i år som tidligere vært gratis, men foreldre er bedt om å melde barna inn i klubben slik at de er forsikret. Denne innmeldingen har ikke vært kontrollert opp mot oppmøtelister. Det er nok et poeng og ta en kontroll på dette for å se hvor mange som faktisk melder seg inn. Uansett, det anbefales at sykkelskolen fremdeles er gratis.

Ønskede forbedringer fra 2022 sesongen:

- Sykkelskolen i sosiale medier – LØST – Vi er på Facebook, men oppfølgingen fra oss trenere har vært for dårlig.

- Se på en mulig påmeldingsløsning for sykkelskolen – IKKE LØST – trenere er usikre på om det noen hensikt med en påmeldingsløsning.
- Gjøre avtale med flere faste trenere. Ungdomsgruppa? – LØST – Vi har engasjert to fra ungdomsgruppa, Mats og Sverre. Det har fungert meget bra.
- Vurdere en liten økonomisk kompensasjon for ungdommer som bidrar fast på sykkelskolen. – LØST – Mats og Sverre har fått 500,- for hver trening de har vært med på, i tillegg samme beløp for planlegging i forkant og underveis, og evaluering etterpå.
- Gjennomføre kursing av trenere. Støtte fra NCF? – LØST – Gjennomført hjelpetrenerkurs i regi av NCF, sammen med Brumunddal SK. Mats, Sverre, Martin og Gaute var med fra oss. Solrun kjørte en «faceplant» tidlig på kurset og fikk ikke gjennomført. For trenerne på sykkelskolen var kurset nyttig, men opplegget på hjelpetrenerkurset er tilpasset eldre barn. Usikker på hvordan vi kan og bør løse kompetansebehov videre.
- Innkjøp av nødvendig utstyr, kjebler, stativ, etc. – LØST – Kjebler og «kinahatter» kjøpt inn på Biltema. Rimelig og godt nok utstyr. Kan vurdere det trengs mer og annet utstyr.
- Vurdere å gjøre som i 2021, med å levere info om sykkelskolen til skoler og barnehager. – IKKE LØST – Vi vurderte dette, men kom frem til at vi ikke tok dette skrittet. Kan vurderes for neste år, tenker vi.

Sykkelskolen 2023, gjennomføring:

Totalt har 75 barn vært innom sykkelskolen i 2023. (2021 - 75 og 2022 - 50).

I 2023 har vi lønnet to trenere for å komme fast på treningene. Dette har vært Mats og Sverre. De har begge gjort en kjempeinnsats. Ellers har Martin, Solrun og Gaute stort sett vært på hver trening. Det anbefales å videreføre to faste ungdommer som trenere på sykkelskolen i 2024 med minimum samme vilkår som i 2023.

Som tidligere er hovedtyngden av barna tilhørende den yngste gruppa. Det har vært en forsiktig økning i antall barn som sykler i 7-8 års gruppa, selv om det var noe frafall på de to siste treningene. I motsetning til tidligere år har det vært noe varierende vær. Det kan ha hatt en påvirkning på oppmøtet.

Bente har sørget for saft, boller og bananer til hver trening. Stor kudos til henne. Det er veldig behagelig for oss som leder sykkelskolen å slippe å tenke på dette. Det bare løser seg. TAKK Bente!!! Bananer kom opp som et behov da en forelder mente det var på sin plass med et sukkerfritt og sunt alternativ. Bente har anbefalt at det blir tatt et valg for neste år, enten boller eller bananer.

Det vi traff godt på var antall kvelder med sykkelskole. Fire kvelder før sommeren og fire kvelder etter sommeren fungerte bra. Selv om det har vært påtrykk for flere dager med sykkelskole i løpet av året, tenker vi trenere at åtte kvelder er tilstrekkelig. Det er nok en del barn som bruker anlegget utenom sykkelskolen.

Ønskede forbedringer:

- Sykkelskolen på Facebook, men det bør arbeides med aktivt der. Sikkert lurt at noen litt yngre enn Gaute tar dette.
- Gjennomføre mer kursing av trenere. Aktuelt her er flere på hjelpetrenerkurs, som i 2023. All den tid hjelpetrenerkurset i NCF er tilpasset eldre barn bør de sees på andre

løsninger. En tilnærming til dette kan være er at en kompetent person fra NCF blir med på en av de første treningene til våren og gir trenere tips og råd for videre gjennomføring.

- Vurder videre innkjøp av nødvendig utstyr, kjebler, stativ, etc.

Dette har ikke direkte noe med sykkelskolen å gjøre, men for å beholde barn og unge i klubben og på sykkelen anbefales det å etablere et tilbud for de som er ferdige på sykkelskolen, men er for unge til ungdomsgruppa. Dette også som et lavterskeltilbud.

➤ **Dugnadsgruppa**

Dugnadsarbeidet i sykkelanlegget på Løvbergsmoen har i sesongen 2023 vært av mindre omfattende art enn i 2022. Det har allikevel vært lagt ned et stort antall arbeidstimer. Av større oppgaver kan vi nevne:

Gjennomført i 2023:

- En felles vårdugnad der vi gikk gjennom hele anlegget og ryddet unna kvist og andre "uønskede" elementer. Det var 10 personer som møtte på dette arbeidet.
- Det har vært gjort to runder med "blåsing" av kvister, kongler og småstein. Dette ble gjort i begynnelsen av sesongen samt rett før vi arrangerte ritt høsten 2023.
- Barneanlegget har med jevne mellomrom blitt gjennomgått med den innkjøpte løvblåseren. Dette er utstyr som har fungert veldig bra og som har gjort dette arbeidet mye enklere.
- Det er imidlertid lagt ned et stort arbeid for å fjerne ugress langs og i løypa. Dette er et arbeid som tar tid, men som er helt nødvendig for at anlegget fortsatt skal fremstå som innbydende og godt vedlikeholdt.
- Det er også i løpet av sesongen blitt etablert to nye/likeverdige alternative rutevalg. Dette er gjort for å på utsatte plasser, gi bedre muligheter for å kunne passere andre syklistere.
- Det er også i løpet av sesongen fullført merking med muligheter til raskt å kunne stenge deler av løypa. Dette er viktig med tanke på konkurransebruk. Til vanlig er disse delene åpne slik at brukerne kan velge de delene av løypen som de selv vil bruke.
- Det er også gjort et arbeid med å gruslegge og jevne ut deler av startflaten. Dette har vært viktig for å kunne legge forholdene enda bedre til rette for sykkelskolen.
- Ellers er det gjennomført fortløpende vedlikehold når dette har vært nødvendig.

Økonomi:

Regnskapet for 2023 er vedlagt og er en del av denne årsberetningen.

Klubben har en god økonomisk plattform. Våre samarbeidspartnere bidrar på en meget positiv måte slik at vi kan følge opp og utvikle våre aktiviteter, spesielt overfor barn og unge.

Elverum 14. mars 2024

Styret i CK Elverum

Magne Sogn

Siw M. Storsveen

Martin Uthus

Jan Lunner

Bente Solemsmo

Kjell Arne Skaret

Kjell Bjertnes