



CYKELKLUBBEN FIX

Fix Barn och Ungdomsverksamhet 2019

Även om inte cykelvädret var lika bra som förra året så har det varit ett bra år. Detta var fjärde året sedan klubben nystartade sin ungdomsverksamhet och vi känner nu att vi nu har en stabil och bra fungerande verksamhet. Många har varit med sedan tidigare, några ända från starten, några har kommit med i år och några har lämnat oss. Vi hoppas att ni kommer att vara kvar i många år till. Verksamheten är koncentrerad till mountainbike-cykling, Cross Country (XC), och det är där som ledargruppens kompetens finns.

Träning

Under den mörka delen av året har vi haft fysträning utomhus i Jordbodalen. Tanken med dessa pass är att bygga och underhålla kondition och styrka under den tid på året då det är svårt att cykla. Riktigt kul är att många föräldrar och andra vuxna har deltagit i träningen. Under den ljusa tiden på året har vi cykeltränat på Dalhem på torsdagar, och på helger då vi inte varit engagerade i tävlingar, har vi haft träning på lite olika mountainbikebanor runt om i Skåne såsom Klåverödsbanan, Järvallen, Hörby & Bockeboda för att nämna några.

Läger

I mars hade vi ett vårläger på Söderåsen, där vi övernattade på "Barnens paradiset". Under lägret hade vi bland annat en sjukvårdsutbildning där vi repeterade stabilt sidoläge och lärde oss Heimlich manöver.

Tävling

Många deltog på klubbmästerskapen i cykelcross (Bruces skog) och mountainbike (Kronoskogen), och säkert var det en hel del som gjorde sin första cykeltävling här vilket är extra kul. Vi har också haft ett gäng som kört X-cup tävlingarna runt om i Skåne och inte minst var det många av er som körde Fixcrossen i November. Kul var också att det var många "Fixare" som deltog i Cykelvasan i somras.

Dalhem

Kommunen har valt att lägga resurser på Dalhem för att göra det bättre för oss cyklister och andra som håller till i området. Vi känner att det blivit ett rejält lyft för oss med stenkista, dropp, trappa, och serpentin och det kommer mer roliga saker under våren.

Ledare

Under året har vi varit sex stycken ledare som drivit verksamheten. Dessa är André, Andreas, Jesper, Linus, Magnus och Sven. Varje ledare har ansvarat för vars en vecka i tur och ordning, att planera och förbereda. Det är inte bara ungdomarna som skall utvecklas och bli bättre, utan även vi ledare vill bli bättre på det vi gör, och det gör vi genom att samtala med varandra, utvärdera den återkoppling vi får från deltagare och föräldrar samt att gå kurser och utbilda oss.

Kläder

Jättekul att se att fler och fler deltar i klubbens kläder, det bidrar till skapa gemenskap och klubbkänsla. Passar på att påminna om vikten av ett par rejäla och bra skor.



CYKELKLUBBEN FIX

Övrigt

Förutom att träna och tävla på cykel, har vi gjort lite annat såsom städat på Dalhem, varit på "Clip 'n Climb" i Löddeköpinge, förcyclister till Night Run, kört Barncancertrampet, sommaravslutning och julavslutning. För tredje året i följd var vi representerade på idrottens dag där barn fick komma och testa vår teknikbana.

Buss

Vid några tillfällen valde vi att hyra en minibuss för att åka iväg på träningar. Med denna tillsammans med klubbens släp, som är inrett för att transportera cyklar, kan vi samåka ut till träningar och tävlingar.

Bidrag och utmärkelser

En av våra ledare, Linus, var en av de utvalda att få Skåneidrottens pris för årets idrottsledare vilket innebar att vi fick extra pengar till klubben som vi valde att investera i ett portabelt hopp. Vi fick även motta bidrag från föreningen för barn och ungdomsvård där Linus och Felicia var och berättade om vår verksamhet vid mottagandet av priset. Stiftelsen "Cykel SM 59" delade ut bidrag till oss vilket användes till hyra av minibussen.

Vad händer 2020?

Vi har en mek-kurs i Januari, där ni föräldrar som känner att ni har kunskapsluckor inom detta, uppmanas att komma. I februari håller klubben årsmöte, ta gärna med era barn dit. Förutom det formella årsmötet, har vi prisutdelning och någon intressant kortare föreläsning.

Förutom massvis med härliga träningar planerar vi att ha ett träningsläger på Söderåsen med fokus på äventyr och gemenskap samt ytterligare ett läger riktat till de äldre med fokus på hård träning. I planen ligger också att köra Ringsjön runt, vara förcyclister på Night Run, städa Dalhem, köra Barncancertrampet, specialträning på en brandstation, vara representerade på idrottens dag med mera.

CK Fix fyller 100 år under 2020, vilket kommer att firas på olika sätt, bl a med en fest i Oktober.

Till sist

Njut av julledigheten från cyklingen och från skolan och träna gärna lite på egen hand. Har ni funderingar, förslag, frågor eller känner att ni vill engagera er som hjälpledare eller något annat, så är ni välkomna att kontakta någon i ledargruppen. Kontaktuppgifter finner ni på CK Fix hemsida under fliken "Barn och Ungdom".

Tack för att ni deltagit detta året! Glöm inte att tacka era föräldrar som köper cyklar och cykelkläder till er, samt skjutsar er till träningar och tävlingar.

Glöm inte att betala medlemsavgiften för 2020! Viktigt för er som har familjemedlemskap är att ni anger namnen på alla i familjen som önskar vara medlemmar.