

Verksamhetsberättelse, Malmö City Skaters 2022

Styrelsen

Styrelsen har under året genomfört 8 styrelsemöten. Malmö City Skaters är en aktiv förening med många evenemang att koordinera. Effekten av vårt administrativa verktyg SportAdmin tar undan mycket manuellt jobb i förhållande till anmälningar till event, medlemsregister och koll på fakturering.

Vi har även haft möjligheten för styrelseledamöterna att delta digitalt på styrelsemötena.

Barn- och nybörjarträning

Under 2022 har vi från Maj till september haft 10 inplanerade träningstillfällen utomhus för barn och nybörjare, med Sommarpaus under Juli månad. Vi har träning som riktar sig till barn mellan 4 och 12 år med olika förkunskaper samt för vuxna nybörjare.

Träningen riktar in sig till den som aldrig tidigare stått på ett par inlines till den som har kommit längre i sin utveckling men som behöver putsa på sin teknik. Utrustning finns att hyra från föreningen för den som inte har egen.

Barngruppen

En Barnträningen består av olika delar, där vi först värmer upp genom att åka runt på banan, och ser då vilka färdigheter barnen har.

Sedan varvas teknik o balans övningar med lek o fart, och vattenpauser.

Man blir glad av att se hur snabbt barnen lär sig hålla balansen och kunna ta fart på inlines.

Sedan lär man sig bromsa och svänga efterhand.

Det primära med Barnträningarna är att barnen ska ha skoj och vilja komma tillbaka, för att sedan utvecklas i den takt de själva vill.

Barnträningen har varit välbesökta med ca 20 barn som mest.

Under en träning är vi 2 Barntränare en som instruerar barnen, och en ledare stöttar och visar barnen.

Men det behövs fler ledare för att vi ska kunna utveckla gruppen, och kanske åka kortare turer längsmed stranden.

Vi får bra hjälp av föräldrarna som hjälper till Under sista övningen som är hinderbanan.

En utmaning är att få de äldre barnen 12 år & uppåt att fortsätta med inlines träning, genom att t.ex. börja i vuxengrupp träning eller följa med på Söndagsturer.

Nybörjare

Där var var 9 nybörjarträningar varav en inställd pga inga tränare. Träningarna genomfördes samma tid och plats som barnträningen, varannan söndag kl. 11.00. Det underlättar hantering av utrustning samt tränare och har mottagits positivt av deltagarna.

Träningen fokuserar på balans, teknik och hantera hastighet. Målet är att få deltagarna att bygga upp grundläggande trygghet på inlines, för att öka intresset att träna själv så att de kan fortsätta vidare i klubben i t.ex. Inlinesträning och följa med på turer. Dock kan detta steg upplevas svårt för deltagarna och få deltagare tar steget vidare.

En utmaning för gruppen är antalet tränare. Träningarna genomförs med relativt få ledare. Rekrytering behövs samt att man tar hjälp av de föräldrar som är på plats vid barnträningen. En annan utmaning är hur vi behåller de som kommer till träningarna aktiva i klubben och får dem till att gå vidare till nästa nivå, t.ex måndagens inlineträning.

Inlineträning

2022 körde vi teknikträning på måndagar vid IKEA Svågertorp kl 19.00. Vi hade bra uppslutning under sommaren och några nya hängde på under året.

Utöver träning på IKEAs parkeringen körde vi också på cykelvägarna kring Svågertorp, Hubhult är mycket bra och ger möjlighet för varierad träning. Nytt för året var en ny grupp på 6 tränare som turades om att hålla i inlinesträningarna på måndagar. Att det var fler tränare gjorde också att vi hade fler som tog hand om deltagare som hade lite svårt med mer avancerade övningar när det var behov för det. Tränargruppen bestod av Gisle Tverland, Ingo Johansson, Mattias Nilsson, Adrien Henssien, Jimmy Malmqvist och Cristian Klein.

Intervallträningar kördes i Vellinge. Vi körde också några träningstillfällen på Ring Knutstorp på onsdagar. Här körde vi distans/intervaller



Söndagsturen

Säsongen 2022, april till oktober, hade vi ca. 25 Söndagsturer planerade och genomförde nästan alla.

Söndagsturen utgår normalt från klubbhuset kl. 13.00. Turen är mellan 20-30 km och vi rullar på de många fina cykelvägar, genom omväxlande park- och bostadsområden, i och omkring Malmö. Turen avslutas ibland med after skate för en dricka och/eller tilltugg.

Nivået på deltagelse är att kunna rulla ca. 25 km., kunna bromsa och anpassa hastigheten i trafikerade områden.



Långtur

Långturer är mellan 35-50 km (Kust till Kust - 100-140 km). Om det är behov för det delar vi upp oss i två grupper:

- Sightseeing Gruppen - håller fler vattenpauser, glasspaus och "kodakmoments".
- Speed Gruppen - startar ibland en timme senare än sightseeing gruppen, rullar snabbare och har färre pauser.

Turerna avslutas ofta med en gemensam lunch/middag och är mycket uppskattade samt ses som en rolig och spännande utmaning.

Nivået på deltagelse är att kunna bromsa, rulla en längre sträcka och anpassa hastigheten på trafikerade vägar.

Under säsongen 2022 genomfördes:

- Kristi Himmelsfärds Turen: Malmö - Vellinge/Höllviken (26 maj)
- Sydkust Turen: Trelleborg - Ystad (4 juni)
- Amager runt (11 juni)
- Kust till Kust: Höllviken/Trelleborg - Simrishamn (9 juli)
- Köpenhamn - Helsingör (30 Juli)
- Nyhet 2022: Banvallen Sölvesborg - Olofström (6 Augusti)



Motionsgruppen

Motionsgruppen arrangerade under 2022 turer från 5 maj till och med 8 september. 15 turer genomfördes som kvällsturer på torsdagar. Vi åkte på olika platser i Malmö/Lund-området. 2 till 10 deltagare per tur.



Inline Camp 2022

Efter förra årets Mini-camp var det åter dags för ett riktigt camp från fredag till söndag. Som huvudtränare hade vi Viktor Hald Torup från Danmark. Han var precis klar med ett OS och hade mycket intressanta övningar att visa samt historier att berätta från sin satsning. Med Viktor som tränare fick vi även deltagare från Danmark. Utöver det var det deltagare från Stockholm, Karlstad, Odense och Luxemburg utöver medlemmar från Malmö City Skaters. Utöver Viktor var Thomas Collin från Experts in Speed samt Gisle Tverland och Ingo Johansson från Malmö City Skaters med på tränarsidan.

Det blev ett trevligt och kul läger i riktig Malmö City Skater-anda där de flesta bodde i stuga eller campade vid banan.

Mat ordnade Lucy's Diner för oss.

Förutom teknikträning på banan fick deltagarna en videoanalys av sin åkning.



Coach The Coaches

Nytt för året var att ledare som engagerar sig i Malmö City Skaters tränigar fick tillgång till extra träningspass med Gisle Tverland som är ledare för träningsgruppen.

Denna träningen är på ett högre nivå och mer riktat för att träna på att leda andra med lite mer djupgående genomgång av olika övningar.

Den andra delen är med riktat emot att utveckla inline-tekniken för våra tränare.

Satsningen på denna extra träningen är dels att höja kompetens men också ge tillbaka till de som engagerar sig i klubben.

Malmö City Skaters 10 års jubileum

Malmö City Skaters firade sitt 10 års jubileum 26 november 2022 på Sir Tobys i Malmö.

Det var 23 medlemmar som deltog i firandet och det blev både mat och födelsedagskaka.

Innan festen drog igång var sju modiga medlemmar ute och åkte en liten "night skate" runda.

Under middag och mingel blev det visat bildspel och video från de 10 år vi har varit igång. Deltagarna fick även en egen Malmö City Skater 10 års jubileums T-shirt.



