

Nyhetsbrev nov



Mörkret lägger sig tidigt och cyklingen är för tillfället rätt blöt och lerig – pannlampssäsongen är här. Vid den här tiden går många och funderar över vinterns resor, nästa säsong's höj och intressanta cykelaktiviteter. Har du uppslag kring hur föreningen kan utvecklas så är det bra läge att ta kontakt med styrelsen eller valberedningen.

Sugen på att engagera dig föreningen?

Valberedningen fått i uppdrag till nästa årsmöte föreslå ny ordförande, sekreterare, tävlingsansvarig och ansvarig för externa relationer till styrelsen. Den senare rollen har varit vakant sedan den tidigare ledamoten Mikael Hult tog sig an motsvarande frågor fast för Göteborgs cykelförbund. Vill du engagera dig själv eller vet någon som passar, tveka inte att ta kontakt med valberedningen (Sebastian Zartmann) eller styrelsen på info@goteborgsstigcyklister.se. Det finns möjlighet att engagera sig i både existerande och nya projekt som ligger inom ramen för klubbens verksamhet. Kom ihåg att komma in med projektidéer inför nästa årsmöte då budget för nästa verksamhetsår beslutas.

Lyckad teknikclinic med Jossan i Alebacken



Josefin visar hur man kan använda en hög linje för att komma bättre in i den efterföljande kurvan.

Tolv taggade cyklister fördelade på två grupper samlades i Alebacken för teknikclinic med Josefin. Stämningen var på topp trots blöta och lite ruggiga höstförhållanden. Deltagarna fick träna på bromspunkter, kurvtagning, linjeval och hopp. Många tog steg fram tekniskt i de olika momenten och något som många verkar ta med sig framåt är vikten av att hitta rätt bromspunkter och bromsa tillräckligt på rätt ställe för att bära med sig fart på de ställen man inte ska bromsa.

Rapport från clinic med Emil Lindgren

I juni hade klubben bjudit in Emil Lindgren att ha en heldagsclinic i MTB-skills. Vi delade upp dagen på två pass, ett för de något mindre erfarna och ett för de med mer erfarenhet. På ett event likt detta, träningspass om tre timmar, går det inte att skapa några mästare, tyvärr... Målet handlar mer om att lära ut nyttiga tips och tricks som man kan öva vidare med själv. Vi började med en timmes övningar på grusplan, något som kan tyckas trist och som de flesta av oss undviker, för vi vill ju ut och cykla stig! Men jag tror alla vi som var där nu inser nyttan

av basövningar. I kort så övade vi på att få till ett bra bunny-hopp, först med framhjulsluft (raka armar, lyfta/dra med ryggen), sedan bakhjulsluft, och slutligen sätta det samman. Efter dessa basövningar gav vi oss ut på stig och gick igenom lite blandat, som dropp, hur man bäst fixar teknisk klättring och att pumpa fart istället för att bara stå när det går utför. Emil visade slutligen lite vad man kan göra med en MTB om man är mycket duktig, riktigt kul och nyttigt att se, speciellt för att inse att det finns så mycket mer att lära, och det till synes omöjliga är möjligt. För att sammanfatta det hela; öva lite basövningar vid varje runda (5-10 min), våga utmana dig själv, prova nya spårval och låt andra visa nya okända stigar.

Stigvårdsaktiviteter

Bygget av turnpike'n på Getryggen har pågått i etapper under sommaren/hösten och är snart färdigt. För att få upp material till bygget så anordnades en grus- och stockbärarkväll i mitten av juli där flera av klubbens medlemmar deltog. Det hela avslutades såklart med fika. Glädjande kom ett drygt 20-tal personer i alla åldrar kom förbi och hjälpte till. De allra flesta belönades utöver bra karma med en framstänkskärm med IMBA Rules of the trail på som vi fått av våra kompisar i Cykelfrämjandet.



Bicycling (tidigare Kadens) kom förbi och intervjuades oss om bygget och GSC stigvårdsarbete.

Kolla in intervjun med Bicycling

<https://www.facebook.com/goteborgsstigcyklister/posts/1688145214564020>



Turnpike uppe på Getryggen under byggnation.

Vi anordnade även en första byggdag i juli där halva turnpike'n färdigställdes. Vi grävde ner stockarna som sidostöd och förankrade dessa med käppar, satte dit markduk och fyllde på med sten och grus. En av utmaningarna med bygget är att hantera vattnet som rinner från mossen ovanför men vi hoppas och tror att vi har fått till en lösning som skall fungera över tid. En andra byggdag genomfördes i oktober när ytterligare en del av bygget färdigställdes och dräneringen förbättrades. Målet är att genomföra ytterligare en byggdag innan vintern för att slutföra den sista delen, förbättra dräneringen ytterligare samt snygga till på platsen.

Under våren/försommaren genomförde vi även en omdragning av MTB banan vid Brudarebacken som ersättning för en annan stig som stängdes. Glädjande nog var det Park & Naturförvaltningen som kontaktade oss och bad oss om hjälp. Vi ställde såklart upp och såg det som win-win. Vi använde oss till del av befintlig stig och till viss del skapade vi en ny sektion, bland annat på klippställ med en transfer ner på en s.k. turnpike. Den nya stigen "Götteshredflowet" blir en snabb diagonal som förbinder "Götteshredet" med den roliga/snabba delen av gamla "Götteflowet" strax norr om den avstängda delen. Har du inte provat den, se till att göra det!

<https://www.trailforks.com/trails/gotteshredflowet/>

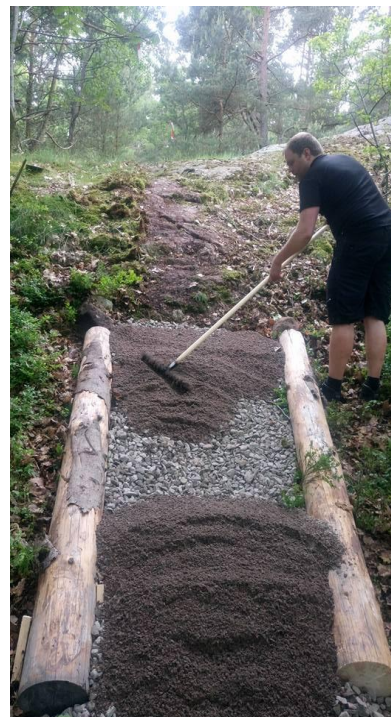
Park och Natur är väldigt nöjda med samarbetet och utförandet och ser det som en "success story", något vi är glada och stolta över. Men än viktigare så innebär det förhoppningsvis att vi har byggt förtroendekapital så att vi får lättare att genomföra fler projekt framöver.

Under sensommaren har P&Ns arbetslag vid Brudaremossen haft några incidenter där cyklister snabbt kommit ut från Grävlingstigen framöver deras arbetsfordon och beslutit sig lösa detta genom att blockera utfarten med två större stockar. Utfarten i sig är dold bakom en kurva. Vi har efter dialog med P&N fått till en lösning där stockarna flyttas isär till att bilda en passerbar men fartsänkande chikan. Och vi ska fortsätta se om vi kan hitta en alternativ start/avslut som inte är lika skymd.

Inför nästa år så har vi förberett två förslag på större spångbyggen uppe på Getryggen/Cliffhanger trail samt upprustning av stigen "Kalhygget". Dessa förslag kommer diskuteras med Park och Natur under höst och vinter. Vår tanke är att försöka lösa alla större surhål och tråkiga passager längst med Getryggen och dess förlängning söderut: Getryggen XC-Cliffhanger trail-Kalhygget. Det blir ett fint stråk med några km premium stigcykling!

Reserapport från klubbresan till Nesbyen

Årets klubbresa gick till Nesbyen i Norge över nationaldagshelgen. Denna gång var vi nitton glada medlemmar som samåkade med egna bilar och delade stugor på Quisten Nesbyen. GSC stod för boendekostnader i stugorna som bäst kan beskrivas som enkla men



Sverker fördelar ytmaterial på turnpuken på nya Götteshredflowet.



Robert och Kristian far fram i trolsk miljö på östra sidan.

funktionella - det fanns bl.a. tillgång till cykeltvätt och ibland varmt vatten i duschen, åtminstone om man skippade sista åket. Inför resan hade Knut och Ove som driver Trailhead Nesbyen kontaktats, de har tillsammans byggt stora delar av Nesbyens stignätverk och stod för shuffling och guidning under vårt besök. Stigarna är helt fantastiska och man märkte Knut och Oves entusiasm för området som verkligen erbjuder fin utförsyckling. Stigarna finns på två sidor av byn och kan antingen nås genom att trampa upp eller med hjälp av shuttle, vilket vi hade och var väldigt glada för - det är tillräckligt jobbigt att cykla utförs i flera minuter i sträck ansåg de iaf de flesta som var med.

Första dagen fick vi shuffle på östra sidan av byn, Klevarundsnatten. Här finns de flesta stigarna, många korsar varandra och man kan få flera roliga kombinationer. Alla stigarna utgår från samma ställe vilket gjorde transporten smidig - från platsen där shufflen stannade är den bara en kort cyckling upp till utsiktsplatsen och sen är det bara att peka cykeln nedåt och välja stig. Denna sida av berget är teknisk och stökig och innehåller många naturliga stigar med vassa stenar och härliga rötter. På eftermiddagen körde vi upp till västra sidan av dalen, på det berget finns ett flertal av årets 80/20 Endurosträckor som gick av stapeln tidigare på våren. Trampar man ännu högre upp än vad shufflen kan köra (en viss del "earn your turns" krävs alltså) så kommer man till Påskestien, som verkligen är värd de extra tramptagen - helt grym, flowig, teknisk... Den har allt, och är dessutom 5km lång! Den blir dock lurig när det är lite blött då man gärna kör på i hög fart och kan hamna snett i diverse rotpartier. Kul så länge man inte lägger sig ner, vilket gick bra för iaf de flesta!



Vyer från västra sidan.



Afterbike med gänget framför DH-världscupen i Leogang.

Efter cycklingen var det typiska afterbike-aktiviteter såsom cykeltvätt, mekande (eller kolla på andra som mekar och komma med bra mektips), grillning (eller kolla på andra som grillar och komma med bra grilltips), tillhörande vätskeintag samt stretching, för vissa.

Tredje dagen bjöds vi på en lång fjälltur över Smylifjell och Trommenatten, för att sedan rulla ner till Nesbyen igen. En helt fantastisk tur i som gick över tre fjälltoppar på kalvfjället med tillhörande pushbike, flow och träsk. Som vanligt i de nordiska fjällen.

På afterbiken uppstod en spontantävling i bunnyhop (en tradition att fortsätta?) bland de med energi kvar. Vinnaren blev Kristian som hoppade 45cm, eller ca fyra-fem träbitar om man föredrar mer abstrakta mått. Duktigt



Vidsträckt vy



Stilstudie från bunnyhopptävlingen. Mikael (t.v.) med bäst teknik, vann trots detta inte över Kristian (t.h.). Kristian hälsar att han vann pga stark vilja tack vare vätskeintag och mässande om att rycka i styret. (Det är ej vinnarhoppet som ses i bild fö, det var myyyycket högre).

jobbat! (Kristian hälsar att tävlingen mest vanns pga stark vilja tack vare vätskeintag och mässande om att rycka i styret.)

Sista dagen vaknade vi till en del regn. Det var ok, då planen ändå var att packa packa bilarna och åka hem för de flesta. Några ville dock köra några extraturer och hyrde Trailhead-killarnas buss och shuttle på egen hand. Också en lösning som uppskattades.

Sammanfattningsvis var det en riktigt härlig resa där vi kunde lära känna andra klubbmedlemmar, denna gång ännu fler än förra klubbresan. Vi fick cykla på fantastiska stigar, lära känna Trailhead Nesbyen-guiderna samt höra deras tankar om stigbygge och stigvård. Några av Nesbyens starkaste fördelar är den relativt korta resan från Göteborg, tillgången till guide och shuttle för den som vill, men även ett stort stignät som går att nå både utan guide och shuttle, bara man är beredd att trampa lite. Och givetvis de grymt bra stigarna, om det inte framgått av texten.

<https://www.trailheadnesbyen.no/no/stiguide/>

Klubbkväll i Skatås pumptrack

Bygget av pumptracken som skett i samarbete mellan GSC och CK Masters har blivit en riktig succé.

Pumptracken används flitigt. En tidig lördag delar små knattar som fått sin första springcykel pumptracken med CK Masters och organiserad träning och andra cykelsugna.

Innan den officiella invigningen som arrangerades av CK masters hade GSC klubbkväll. Det bjöds på hamburgare, tips och skratt. De med hojar lånade frikostigt ut sina till de som ville prova. Flera fick



GSC kassör Igge visar vad han går för.



Janne som är en av de som grävt allra mest passade på att visa upp sina grillkunskaper under kvällen.

blodad tand och gick hem och tryckte iväg en beställning. Även den officiella invigningen var en trevlig tillställning som lockade mycket folk i alla åldrar. Emil Lindgren var på plats och höll en föreläsning och deltog i pumptrackutmaningen där Jon Lindgren stod som segrare.

Medlemsrabatt på Fysiken

För er som vill vässa formen inför nästa cykelsäsong inomhus har vi fått ett fint erbjudande från Fysiken. Vi har 15 % rabatt på alla träningskort exklusive CrossFit och dagkort. Har du inte testat Fysikens wattlepass så gör det. Periodiserade träningsupplägg och duktiga instruktörer. Ta kontakt med madeleine.ljungberg@akademihalsan.se, kundansvarig hälsostrateg. I samband med köp får man också en prova-på vecka.

Medlemsrabatt på Sportspec

Vi har ett rabattavtal med Sportspec på 15% på alla cyklar, cykelrelaterade produkter samt verkstadsarbeten. Vi får även 50% på Bikefit för den som vill putsa till sittställningen på sin hoj. Ta med legitimation vid köp, Sportspec har en medlemslista i butiken.

Dags att byta till fräscha lager på din cykel?

GSC har ett lagerpress/utdragskit på plats hos att låna ett par dagar i stöten hos Jon på Trekverkstan. Var beredd på att visa att du är medlem genom att logga in med din telefon på din personliga del av SportAdmin och visa legitimation när du hämtar grejerna.