



Verksamhetsberättelse 2015

för

Karlstads Paddlarklubb



Innehåll

Styrelsens sammansättning under året	3
Verksamhetsansvariga	3
Ordförande har ordet	4
Lotterier och sponsring	4
Drakbåt	4
Egna arrangemang	4
Arbetsdagar	4
Kanotskola	4
Lär dig paddla som vuxen	5
Klarälven River Race och Short Track Maraton	5
Ungdomsverksamheten 2015	5
Träning	5
Tävling	6
Motionspaddling	6
Våra seniorer	7
Christian Svanqvist säsong	7
Moa Wikbergs säsong	8
Utbildning	8
Personal	8
Sommararbetande ungdomar	8
Anställd personal	8
Arrangemang där klubben deltagit	9
Materiel	9
Fastighet	9
Media	9
Hemsida	10
Facebook	10
Underskrifter	11
Styrelsen 2014	11



Styrelsens sammansättning under året

Ordförande	Jan Fjellman
V. Ordförande	Kristina Hedfors
Sekreterare	Ulf Larsson
Kassör	Vakant
Ledamöter	Per Svantesson Thomas Johansson Benny Frykstedt Per-Inge Bengtsson
Suppleanter	Henrik Carlsson Mairon Fjellman
Revisor	Tomas Falk
Revisor suppleant	Fredrik Henriksson

Styrelsen har haft tio möten under verksamhetsåret.

Verksamhetsansvariga

Följande personer och ansvarsområden har varit aktuella under verksamhetsåret:

Styrelse	Jan Fjellman
Medlemshantering	Styrelsen
Lotterier & sponsring	Jan Fjellman
Drakbåt	Jan Fjellman
Egna Arrangemang	Styrelsen
Rekrytering	
Långfärd/Motion	Kristina Hedfors
PR & Media	Olle Wikberg
Utbildning	Styrelsen
Materiel	Thomas Johansson
Fastighet	Benny Frykstedt
Tävling & Träning	Senior – Vakant Junior – Vakant Ungdom – Vakant
Ungdomsansvarig	Vakant



Ordförande har ordet

En liten tillbakablick på året som gått, det har varit bra men med lite bakslag som påverkat ungdomsgruppen, men de ungdomar som har fortsatt att träna och tävla, har gjort en mycket bra insats på tävlingar där det bland annat blev medalj i K2 på maraton SM i Oxelösund. Det har hänt en hel del i kanothuset. Skanska kom med en förfrågan om fick använda vårt klubbрум som utställningslokal samt att ställa upp sina bodar under sin byggtid på vår tomt. Efter några möten så blev vårt svar ja. Som ersättning för detta så totalrenoverades klubbrummet, med nytt golv, tak, väggar samt nytt kök med vitvaror. Det har varit mycket aktiviteter vid kanothuset under våren, sommaren och hösten bla kanotskolan, lär dig paddla som vuxen och kanotuthyrning.

Jag har varit med i styrelsen i närmare fyrtio år och har bestämt mig för att överlåta ordförandeskapet till någon yngre person som säkert har många bra nya idéer hur klubben skall utvecklas. Under dessa har jag upplevt stora framgångar men även sämre tider, men det har varit mycket glädje under åren.

Lotterier och sponsring

Bingolotto har vi under året haft två prenumeranter vilket inte ger några större intäkter. Vad gör vi för att öka intäkterna?

Bingospel. Där ingår vi i alliansen Karlstadsalliansen/Bingopalatset som under året gett ca 532 kronor i månaden. Utvecklingen under året har varit mycket bättre än vad som har budgeterats för 2015. Vilket har gjort att det kommer att göras en extra utbetalning under december på 4 612 kronor.

Drakbåt

Drakbåtar har använts i mycket liten omfattning. De har endast varit utlånade till Bofors Kanotklubb under en vecka, vilket har genererat inkomst på 10 000 kronor.

Egna arrangemang

Arbetsdagar

På den sedvanliga arbetsdagen i april, rensade vi undan en hel del grenar och ris från de träd som vi tog ner vid strandkanten. Vidare så förberedde vi marken vid nordöstra bryggan så att containern för uthyrningskajakerna kunde flyttas från sin plats vid huset.

Kanotskola

Detta år var det Erik Svanteson och Viktor Gustafsson som hade hand om den årliga kanotskolan. Årets kanotskola pågick 22-26 juni samt 29 juni till 3 juli. Under denna period var det 25 ungdomar. Därefter erbjöds deltagarna på kanotskolan att fortsätta på fortsättnings paddling. Som detta år pågick ända fram till oktober.

På detta års kanotskola pågick under två på varandra följande veckor. Upplägget var så att det pågick från måndag till fredag. Varje dag bestod av ett förmiddags- och ett eftermiddagspass. På



förmiddagspassen var det de yngre deltagarna som paddlade och på eftermiddagspasset så var det de äldre deltagarna som paddlade.

De deltagande barnen lärde sig allt ifrån grunder inom paddlingen såsom i och urstigning ur kanot, kompisräddning, hur man ska bete sig på vattnet samt grunderna i paddling. Sista dagen på kanotskolan var det avslutning med barnen, vilket var väldigt uppskattat utav dem. De informerades då om att man det fanns en fortsättningsgrupp för de som ville fortsätta.

Efter kanotskolan fortsatte vissa utav deltagarna ifrån kanotskolan under större delen utav det resterande sommarlovet. Men i och med skolornas början märktes det att antalet deltagare avtog. Detta resulterade i att det endast var 1-3 stycken deltagare på träningarna fram till dess att vi slutade paddla utomhus. När vinterträningen i gymmet började dröjde det inte länge innan alla utav deltagarna hade slutat att komma.

På kanotskolan varierade antalet deltagare väldigt under de två olika veckorna. Den första veckan var det väldigt få deltagare sedan under den andra veckan var det så många deltagare att de fick använda k-2or och ibland havskajaker för att kunna förse alla barnen med varsin kanot. Anledningen till att antalet deltagande barn varierade så under de två veckorna är oklart. Under den första veckan när antalet deltagande var få, fick de deltagande barnen bra hjälp på grund utav de små grupperna. Andra veckan var det många deltagande barn, detta ledde till att det blev komplicerat att se efter vad var och ett utav barnen behövde hjälp med.

Lär dig paddla som vuxen

Klubben erbjöd och genomförde under året kurser i lär dig paddla som vuxen. Eftersom efterfrågan var stor genomfördes 5 kurser istället som tidigare år tre. Kurserna var populära blev snabbt fulla. Ulf Larsson höll i kursen som bestod av fyra tillfällen, tre tillfällen med paddel teknik/paddling och ett fjärde som innehåll information om vad du ska göra om du kapsejsar samt kamraträddning.

Klarälven River Race och Short Track Maraton.

Årets tävlingar ställdes tyvärr in, när en vecka återstod innan tävlingarna skulle hållas. Detta berodde på för få anmälningar till tävlingarna.

Ungdomsverksamheten 2015

Träning

Paddelträningen avslutades i slutet av oktober 2014 och över gick till styrketräning 2ggr i veckan. Samt vid några tillfällen var vi i badhuset och simtränade.

Det gjorde styrketester på samtliga (Golden four), som ett litet mått på var man ligger styrkemässigt. Tror att samtliga tyckte detta var kul, bra att ha som en liten morot att förbättra sig emot under vintern.

Per Svantesson körde löpträning en gång i veckan.



Paddelträningen startade den 24:e Mars och kördes inledningsvis 2ggr i veckan. Eftersom Henrik Carlsson var själv med att ha träningarna fick ungdomarna anpassa sig efter hans arbetsschema, vilket fick till följd att träningsdagarna blev olika varje vecka.

Ulf Larsson fick hoppa in och hålla i träningarna några veckor på sommaren. Stefan Hallberg och Ylva Johansson har varit med och hjälpt till när det inte går att lösa tränings tider för mig.

14-16 maj var sju ungdomar på träningsläger i Örebro, en rolig och bra uppstart inför tävlingssäsongen 2015.

Träningsstillfällena utökades under sommaren och ca 4-5 st. ungdomar kom regelbundet på träningarna. Paddelträningen avslutades även detta år i slutet på oktober.

Tre av ungdomarna fortsatte sin träning på vattnet några veckor. Dessa tre var sen med på ett träningsläger i Vaxholm som Petter Menning och Erik Svensson hade hand om. Detta var ett mycket uppskattat läger och kommer säkerligen att genomföras fler gånger av ungdomarna.

Tävling

KPK's ungdomar deltog under året i nio tävlingar runt om i landet. På tävlingsplatserna har vi bott i tält, gymnastiksal, husvagn, hembygdsgård och brandstation. Följande tävlingar deltog vi i:

- Vårregattan Nyköping
- SM Nyköping
- SUC Nyköping
- SUC Hofors
- SUC Vaxholm
- SUC Bengtsfors
- SUC Oxelösund, maraton SM där ett brons togs i K2 av Pontus och Jesper.
- SUC Lidköping
- Höstregattan Jönköping

Motionspaddling

Ett av klubbens långsiktiga mål är att utveckla motionspaddlingen. Under 2015 kom motionspaddlingen igång i mitten av maj. Klubben hade under året ledarledda paddlingar under stor del av säsongen fram till slutet av september med uppehåll under semesterperioden, fyra veckor. På turerna var vi allt från 2-7 personer. Samtliga turer utgick från klubben och var mellan 1-2 timmar. Vi har paddlat på Klarälven, Vänern, Morbrors ådra, Djupsundviken och Skoghallsådran, Mariebergsviken och till Inre hamn. Var och hur långt vi har paddlat var beroende på väder, vind och gruppens kapacitet. Alla medlemmar (nya som gamla) är välkomna. Eftersom vi ofta kör utan följevåg ska deltagare kunna paddla, t.ex. gått i kanotskolan, kursen lär dig paddla som vuxen eller liknande. Målet att senast 2015 ha ledarledda paddlingar under säsongen kan anses vara uppfyllt.



Våra seniorer

Christian Svanqvist säsong

2015 inleddes som vanligt med ett vårläger i Florida med nio veckors paddling i varmt klimat där vi snabbt kunde konstatera att vi skjutit fram vår position sedan det föregående året. Både på gymtesterna och på paddeltesterna såg vi tydligt att förutsättningarna till bra resultat under sommaren var bättre än året innan.

Efter att de nio veckorna var avverkade startade vi årets tävlingssäsong med EM i Racice i Tjeckien där vi slutade femma med en positiv känsla i kroppen.

Nästa stopp var Düisburg där vi tyvärr inte kunde fortsätta prestera bra och missade finalen. Efter det fanns det en stark känsla av besvikelse och vi fick fortsätta säsongen med ett något stukat självförtroende.

Med redan till nästa tävling i Köpenhamn stärkte vi oss själva med dubbla silver, dels på K2 200 men även på K4 200. Efter det var känslan betydligt mer positiv igen.

Efter Köpenhamn förberede vi oss inför European Games som anordnades i Azerbajjan och var det första i ordningen. Azererna hade lagt mycket resurser på att få till en professionell tävling med allt från dygnet runt öppen matsal och poliseskort vart man än skulle utanför de inhägnade områdena som boende och tävlingsplatsen låg på. Tyvärr höll vi återigen inte riktigt den nivån som vi ville ha och missade finalen.

I det här läget började det bli nervöst inför VM som var ett av två OS-kval där det gällde att placera sig topp sex för att få en plats till OS. Strax efter att vi kom hem från EG så drabbades min K2 partner Erik av diskbråck och i det läget kändes det som att det var dags att börja planera för semester och säsongsvila. Men tvärt mot vad vi hade förväntat oss så fick vi en riktigt boost av hans ryggsproblem och när vi kom igång med träningen igen i K2an så kändes det bättre än någonsin. I takt med att vi satte det ena rekordet efter det andra på vår träningsbana växte självförtroendet och Milano närmade sig med stormsteg.

På plats i Italien så kändes det som att vi hade fått alting på plats och vi tog oss till final utan några större bekymmer. Väl där steg spänningen efter en tjuvstart som endast vi och Kanada vågade stanna för. Övriga körde hela sträckan innan de förstod att de skulle bli tvungna att köra om loppet. Vi fick vänta i cirka en timme innan nästa tillfälle att starta. Den här gången höll alla sig i skinnet och tyvärr slutade vi på en åttonde plats och missade därmed att ta en kvotplats till OS.

Efter besvikelsen över det missade kvalet skulle vi till Rio för att spana in OS-staden ifall vi kvalar in vid nästa tillfälle. Rio var verkligen en stad med två ansikten. Det ena oerhört vackert med ett läge vid en bukt med långa stränder och höga berg med utsikt som var bedårande. Det andra med oerhörd fattigdom och orättvisor. Tävlingsplatsen låg fint nära Copacabana med Jesusstatyn som vakar över tävlingarna med armarna utslagna.



Moa Wikbergs säsong

Årets huvudsakliga mål var för min del att ta en kvalplats till OS på K4 500 m. Jag visste redan innan att konkurrensen skulle vara väldigt hård och alla förberedelser under säsongen gick ut på att komma så väl förberedd som möjligt till VM i Milano, som även innebar OS kval. Under våren och sommaren har det gått både upp och ned men veckorna innan VM började allt fler bitar falla på plats.

Redan i försöksheatet i VM fick vi känna på hårt motstånd och det var tight om platserna genom hela startfältet. Vi tog oss vidare till semifinalen, där vi trots ett bra genomfört lopp inte lyckades ta oss vidare till finalen, utan det slutade med B-final. Jag är såklart besviken över att vi inte lyckades nå vårt mål med att kvala, men vi var helt enkelt inte tillräckligt bra. Nu är det istället fullt fokus framåt för att lyckas knipa en kvalplats i Duisburg i maj!

Utöver VM innebar den gångna säsongen många fler spännande tävlingar, där European Games i Baku sticker ut lite extra. Det var spännande att uppleva ett "mini OS", även om vi kanotister tyvärr tävlade 5 timmar bort från Baku, där de andra idrotterna genomförde sina tävlingar.

Även en hel del träningsläger, både i Sverige och utomlands, har hunnits med under året och Florida kan snart räknas som mitt andra hem. Där trivs jag bra för att jag vet att jag får bra träning och kan lägga all tid och kraft på paddlingen.

Utbildning

Det har under året varit få utbildningstillfällen, SISUhelgen på Selma Hotell Spa där tre ur klubbens styrelse deltog. Under våren var Conny Edholm här och genomförde teknikträning med våra ungdomar.

Personal

Sommararbetande ungdomar

Klubben har haft nio ungdomar under sommaren, som varit uppdelade på tre perioder om tre veckor per grupp. Kostnaderna för ungdomarna har Karlstads Kommun stått för.

Ungdomarna har skött följande uppgifter kanotuthyrning, kiosk, städning, hållit ordning utomhus samt klippt gräsmattan. De har också varit till stor hjälp med vissa andra uppgifter. Ungdomarna har varit mycket duktiga med att sköta de uppgifter som de har fått, det är bara att hoppas att vi kan få lika bra ungdomar till nästa år.

Anställd personal

Klubben har haft en person anställd med bidrag från arbetsförmedlingen fram till sjunde september.



Arrangemang där klubben deltagit.

Kanotdagarna på Mörudden Hammarö var följande föreningar och företag representerade Frilutsfrämjandet Hammarö/Karlstad, KPK, Vänerkajak och Melker Kajak. Klubbens nytta av att vara med är i första hand att synas samt marknadsföra klubbens verksamhet, som Kanotskolan för ungdomar och Lär dig paddla som vuxen samt övriga aktiviteter. Besöksantalet var mycket bra men det var mycket ojämnt under dagarna, mest var det på förmiddagen båda dagarna.

Materiel

Under året så har vårt material fortlöpande underhållits.

Fastighet

Fastigheten börjar bli till åren och den måste kosta på mycket för framtida underhåll. Konkreta renoveringsbehov är byte av panel och hängrännor på baksidan. Även taket behöver en ordentlig genomsyn. Golven i duscherna är i behov av renovering.

Under året har vi gjort en inventering på kanotplatser i tre omgångar och fått fram ett antal lediga platser som vi har erbjudit medlemmar som stått på kö till kanotplats. Vi har också påbörjat arbetet med ett nytt system för uppmärkning av platser som vi tror kommer underlätta administrationen i framtiden.

Vi har fått nytt kök, golv, tak och nya isolerade väggar från Skanska i vårt klubbrum. Som motprestation, får Skanska placera sina arbetsbodar på vårt område under byggtiden, som är planerad till tre år. Klubben har ett samarbete med Skanska som säger att dom får disponera köket för visning till deras fastighetsbyggnation vid Tullholmsviken, som påbörjas under 2016. Skanska får disponera klubbrummet fram till maj 2016. Under året har vi också monterat upp en betongavstängning, mellan parkering och asfaltsplanen för att få en naturlig gräns mellan dessa ytor.

Media

Sex st pressmeddelanden har under säsongen 2015 skickats till lokal media, det vill säga: NWT, VF, Värmlandsnytt och Radio Värmland. Representationen ute på olika tävlingar av mediaansvarig har varit lägre än tidigare år och rapporteringen från SUC, regattor och Svenska Mästerskapen har därför varit sämre än tidigare år. Flertalet pressmeddelanden har den här säsongen handlat om Christians och Moas internationella tävlande, som helt var fokuserat mot en OS-kvalificering på K2 200 m herrar respektive K4 500 damer. De träningsläger som dam K4:an genomförde i Karlskoga och i Karlstad uppmärksammades och gav bra media även för KPK.



Hemsida

Vår nuvarande hemsida publicerades 2013. Vi kan nu, efter att kört den sidan i två hela år, se hur många som besöker sidan. Vi hade 3357 unika besökare på vår hemsida under 2015, vilket är 595 fler än år 2014. Det våra besökare är mest intresserad av, är ”Lär dig paddla som vuxen” samt Kanotutyrning.

Facebook

Vi har under året fått 50 nya gillare så den siste december 2015, är det 191 personer som gillar Karlstads Paddlarklubb och som direkt tar del av vårt material som publiceras där. Enligt Facebooks statistik så kan man se en besökstopp som skiljer sig från det normala mönstret, det handlar om maj månad. I maj skrev vi bl.a. om Klarälven River Race, Kanotskolan, ungdomsträning och Christians Svanqvist silvermedaljer. Det inlägg på Facebook som nådde flest publicerades i april och handlade om att det nu gick att anmäla sig till ”Lär dig paddla som vuxen”. Detta inlägg nådde ca 2600 personer.



Underskrifter

Styrelsen 2015

Jan Fjellman
Ordförande

Kristina Hedfors
Vice Ordförande

Ulf Larsson
Sekreterare

Per Svantesson
Ledamot

Thomas Johansson
Ledamot

Benny Frykstedt
Ledamot

Per-Inge Bengtsson
Ledamot

Henrik Carlsson
Suppleant

Mairon Fjellman
Suppleant