



Verksamhetsberättelse 2017
för
Karlstads Paddlarklubb



Innehåll

Styrelsens sammansättning under året	3
Verksamhetsansvariga	3
Vice Ordförande har ordet	4
Drakbåt	5
Egna arrangemang	5
Arbetsdagar	5
Kanotskola	5
Lär dig paddla som vuxen	6
Företagsevent	6
Pröva på aktiviteter	6
Ungdomsverksamheten 2017	6
Motionspaddling	8
Moa Wikbergs säsong 2017	8
Materiel	10
Fastighet	10
Media	10
Hemsida	10
Facebook	10
Underskrifter	11



Styrelsens sammansättning under året

Ordförande	Ulf Larsson (Feb-Juni 2017)
V. Ordförande	Lars Westman (Juli 2017 – Jan 2018)
Sekreterare	Mairon Fjellman
Ledamöter	Henrik Carlsson Pelle Stafshede Per-Inge Bengtsson Erik Svantesson
Suppleanter	Pernilla Larsson C-G Gustafsson
Revisor	Hendrik Hasewinkel
Revisor suppleant	Fredrik Henriksson
Adjungerad kassör	Jan Fjellman

Styrelsen har haft tolv möten under verksamhetsåret samt ett extra årsmöte

Verksamhetsansvariga

Följande personer och ansvarsområden har varit aktuella under verksamhetsåret:

Medlemshantering	Mairon Fjellman
Drakbåt	Jan Fjellman
Egna Arrangemang	Styrelsen
Rekrytering	Styrelsen
Långfärd/Motion	Malin Olin / Pernilla Larsson
Media	Olle Wikberg
PR/Sponsring	Pelle Stafshede
Utbildning	Kristina Carling
Materiel	Tomas Johansson
Fastighet	Per Mattsson / Per-Inge Bengtsson
Tävling & Träning	Senior – Vakant Junior – Vakant Ungdom – Henrik Carlsson
Ungdomsansvarig	Ylva Johansson, Erik Svantesson & Mairon Fjellman



Vice Ordförande har ordet

Hastigt och lustigt fick jag ta över rodret för KPK när sittande ordförande avgick av personliga skäl i juli. Med bra stöd av styrelsen har vi hållit skutan flytande.

Under året har vi använt oss av Idrottonline, vid utskick av e-post. (Förutom all medlemshantering.) Detta ligger i tiden numera.

Tyvärr fick vi problem med kopplingen mellan Idrottonline och Fortnox (ekonomisystemet). Vilket gjorde att utskicket av våra medlemsaviser blev försenade (ca 1 månad).

Nytt för i år var att Maria Dahlberg från Havsgymmet i Lomma genomförde kurser i SUP (Stand up paddling) under några veckor, vilket visade sig populärt och drog många nya besökare till vår anläggning. Samt gav klubbens medlemmar en möjlighet att prova på denna stående form av paddling vid några tillfällen.

Melker Kayak håller numera till i våra lokaler och hjälper till med att göra ringar på vattnet. Vilket är viktigt att det syns att det finns aktiviteter i klubben. Inte minst med att komplettera vår uthyrningsflotta. Under sommaren har både Pelle på Melker Kayak & Maria från Havsgymmet genomfört några ”prova på” aktiviteter vid klubbhuset.

Trots det så blev inte uthyrningen av kanoter riktigt på den nivå som var budgeterat. Men där har vädret spelat oss ett spratt.

Medlemspaddlingen har varit i gång hela sommaren. Och via den har en hel del paddlare, kommit ut på gemensam paddling.

Långfärdspaddling som vi började lansera i somras, gick lite trögt. Malin Olin kallade till några träffar men intresset har varit svagt. Vi fortsätter med nya tag till sommaren igen med nya idéer.

Tävlingspaddling, se separat avsnitt under tävling.

Det största problemet vi har är att vi är för få som får dra ett tungt lass. Detta problem lider de flesta föreningar av, så vi är inte ensamma. Men det är viktigt att du som förälder/medlem anmäler dig till styrelsen, vad du kan hjälpa till med, så att vi blir fler som delar på bördan.

Slutligen vill jag tacka alla ledare, utbildare och funktionärer som har gjort ett bra jobb att hålla paddelverksamheten vid liv under året i KPK.



Drakbåt

Under sommaren har vi även haft en av drakbåtarna liggande ute på gräsmattan som reklam för klubben. Utan någon större arbetsinsats gällande Drakbåtarna, har klubben fått ett tillskott i kassan på ca 13 000 kronor för dessa.

Klubben drakbåtar har under sommaren använts av Orrholmskolan, Naturskolan, en möhippa, klubben egen säsongsavslutning samt drakbåtsfestivalen i Karlskoga. När Naturskolan var ute på vattnet i Tullholmsviken kom vår populära båtbus från inre hamn. Överraskad och kanske nyfiken på våra drakbåtar ”glömde” kapten att svänga av upp mot älven, i och med denna lilla felmanöver blev båtbusen och dess passagerare kvar en stund, tittande på våra Drakbåtar och funderade säker vad vi sysslade med.

Egna arrangemang

Arbetsdagar

Arbetsdagar arrangeras normal under vår och höst. Vårens träff skedde i år på en vardag, vilket gav många medlemmar en bättre möjlighet att delta. Då vi träffas i våras var det vårstädning som var vårt fokus. Bryggisättning skötte Per & Per-Inge på egen tid.

Höstträffen blev en lördag och då var det fokus på drakbåtshallen, där mycket slängdes och kärra blev snabbt fullpackad. Åter igen tog Per, Per-Inge med hjälp av Fredrik hand om bryggan då hösten kom. Vi avslutade höstens städning med grillning. Våra vegetariska burgare var mycket uppskattade.

Uppskattat var också våra sommararbetande ungdomar som under nio veckor arbetade i perioder om tre veckor. Ungdomarna har jobbat med våra vanliga arbetsuppgifter som städning inomhus och utomhus, trädgårdsskötsel och uthyrning av kanoter. Kostnaderna för ungdomarna har Karlstads Kommun stått för.

Kanotskola



Kanotskolan 2017 genomfördes som föregående år, del i juli och även i år, så var den gratis för deltagarna. Kanotskolan lockade lite mindre men ändå 38 härliga deltagare. Vi engagerade tre arvoderade ledare under perioden. Dessa var Pontus Larsson, Albin Hallberg och Adam Nilsson.

Även i år så genomförde vi en veckokurs med åldersindelning där yngre (9–12 år) paddlade på förmiddagarna och de äldre (13–15 år) på eftermiddagarna. Inför den andra veckoperioden blev det endast en förmiddagskurs. 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. På sista dagen fick deltagarna ett varsitt diplom och något gott att fika

Kanotskolan kunde arrangeras som en gratisaktivitet, tack vare stöd från Karlstads Kommun.

Efter aktivitetsveckorna så fortsatte några ungdomar att besöka klubbens onsdagspaddling som arrangerades fram till slutet av september. Vi avslutade vår paddlingssäsong med att bjuda in samtliga kursdeltagare i såväl, kanotskolan som Lär dig paddla som vuxen, till en grillkväll där vi även utmanade varande i en drakbåts-challenge.

Lär dig paddla som vuxen

Som förra året erbjöd klubben kursen ” Lär dig paddla som vuxen. Då vi märkt att efterfrågan fanns genomförde vi under, 2 kurser i juni och en i augusti. Kurserna är populära och blev snabbt uppbokade. Dessa kursen 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.

Vi genomförde även en heldag första lördagen i september. Vilket också visade sig vara populärt.

Företagsevent

Under sommaren arrangerade klubben några företagsevent, bl.a. med återkommande Stora Enso och Batteribolaget samt Friskis & Sveltis. Roliga kvällar under trevliga former paddla kajak & grillning.

Pröva på aktiviteter



Söndagen den 17 september var klubben var med på Hjul & kul på Hammarö Arena. Där fick besökarna prova på och utmana varandra på varsin paddelmaskinen.

Klubben var med i en ungdomsaktivitet på Orrholmsleken, där de fick prova på paddling.

Även i år arrangerade Hammarö Kommun sommaridrotts skola och KPK deltog även där.

Ungdomsverksamheten 2017

Året började inte helt oväntat i paddelmaskinen och gymmet, men så fort som möjligt när isen försvann, någon gång i mars så börjar vi paddla på vattnet.

I år hade Eric & Jesper förmånen att få följa med Bråvikenspaddlarklubb till Portugal under påsken på ett riktigt bra läger!



Thomas Edhag var den som höll i lägret, något han gjorde väldigt bra. Han har en bra syn på hur träning ska genomföras och läggas upp. Detta gjorde att vi ändrade en del i vårt upplägg efter lägret. Träningsdosen ökades på med ca 50mil per år sen Jesper och Eric började tävla, i år blev det 2130km paddling + annan träning med bl.a. gym, löpning, simning och skridskor. Har valt att följa förbundets rekommendationer vad gäller träningsdos/mängd och tycker att det har varit en bra nivå.

För att få komma med i årets ungdomslandslag var det krav på att man skulle vara bland dom 8 snabbaste på 200m,500m eller bland dom 5 snabbaste på 2500m. I mitten på SM-veckan kom beskedet om vilka som blivit uttagna till NM i Silkeborg (Danmark) och klubben lyckades få med Eric Hedin i ungdomslandslaget (H16). Det är inte lätt att som 15 åring slå sig in bland ett år äldre pojkar. Men för Eric's del var det långloppen som var avgörande för hans medverkan i ungdomslandslaget, där han i samtliga lopp i H16 under säsongen aldrig slutade sämre än 5:a, samt en finalplats på SM i K1 500.

Vårt att poängtera är att både Eric och Jesper är 15 år och tävlar i H16. Detta bådär gott inför kommande SM i Luleå till sommaren 2018 när de båda då är äldst i klassen. Eric och Jespers styrka är att de paddlar mycket bra tillsammans, bl.a. i K2, vilket resulterade i en fin 3:e plats på SM i K2 2500m.

Svenska ungdomscupen är en serie tävlingar som går runt om i landet, här har klubben haft sju st tävlande. Eric, Jesper, Daniel, Isak, Harry, Oscar och Albin. Eric, Jesper och Daniel var med och tävlade på dom flesta tävlingarna och samtliga slutade på pallplats i den totala sammanställningen av Sverige cupen.



Ungdomarna har även varit med på Amorerincup som arrangerades av Bofors Kanotklubb. Där kördes 200m och långlopp. Alla blev rikligt belönade från ett digert prisbord med fina priser som delades ut av Agneta Andersson, en av Sveriges bästa kvinnliga kanotist genom tiderna!



Eric o Jesper har också hunnit med prao på Kanotgymnasiet i Nyköping. Båda har ansökt om att får gå där till hösten och båda har antagits till en testhelg 2-4 Mars, Vi håller tummarna för att båda kommer in!

Som en avslutning på säsongen 2017 arrangerades ett besättningsläger i Katrineholm där Eric och Jesper deltog, ett mycket bra läger som ledes av Conny Edholm

De regelbundna klubbaktiviteter som nu finns på vintern är klubbtiden för cirkelträning i gymnasalen tisdagskvällarna samt hockey på Tingvalla på lördagar kl 16:30

Även om det är ungdomarna som ska synas så får vi inte glömma ledarna som gör detta möjligt.

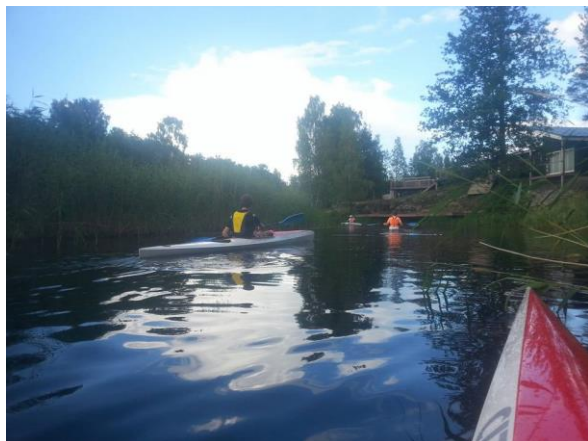
Henrik Carlsson och Ylva Johansson passar också på att tävla och har under säsongen deltagit i "SULK" Svenska Ungdomsledar-Cupen, där båda hamnade på varsin pallplats i totalen.

Båda var även med på sprint SM, där Henrik tog ett silver i K1 200 (H40) och Ylva ett brons i K1 200m (D40)

Motionspaddling

Under 2017 bytte vi namn på vuxenpaddlingen till medlemspaddling. Detta för att kanske locka fler att komma ner och paddla, så det inte var bundet till vuxna. Det kändes som att vi hade ungdomar i klubben som inte hörde hemma vare sig i fortsättningsgruppen eller vuxenpaddlingen. Genom att kalla det för medlemspaddling så öppnade vi upp för alla som var medlemmar och ville träna tillsammans.

Under säsongen, 1/6–30/9, har vi varit sju personer som turats om att finnas på plats och planera veckans rutt. Vid tolv tillfällen har vi träffats och paddlat tillsammans. Det har oftast varit två till fyra deltagare, men som mest var vi åtta deltagare vid ett tillfälle.



Moa Wikbergs säsong 2017

Säsongen 2017 startade i Spanien men en ny landslagsledning och ett nytt lägerupplägg. Istället för ett längre vårläger på 10 veckor så åkte vi iväg på tre kortare läger, de två första i Sevilla och det sista mer tävlingsförberedande lägret genomfördes på Mallorca. Jag upplevde att träningen var väldigt tuff men att det ändå gick att hålla hög kvalitet på passen när den



totala lägertiden inte var så lång.

Första tävlingen gick i Nyköping och även om känslan inte var på topp så blev resultatet två silver och ett brons. Framförallt var det skönt att få dra igång säsongen på riktigt och ladda om inför kommande världscuper, där jag fick chansen att köra både K1 och K2. Resultaten blev kanske inte helt vad jag hade hoppats på men jag är ändå väldigt nöjd med mina prestationer och slog bland annat nytt rekord på K1 500 m med tiden 1.52.492.



Efter världscuperna väntade en träningsperiod hemma i Sverige innan säsongens första mästerskap, nämligen EM i Bulgarien. Där körde jag K2 tillsammans med Karin Johansson och vi slutade 9a och 10a på K2 200 respektive 500 m.

Efter EM var det ett fullspäckt schema med SM veckan i Jönköping och därefter direkt vidare till U23 VM i Rumänien. I Rumänien körde jag K1 500 m och 200 m och formen var riktigt bra. Tyvärr missade jag A-finalen på favoritdistansen 500 m efter en väldigt tuff semifinal, men revanschen kom på

200 m där jag presterade över förväntan och slutade 6a i finalen. Roligt och inspirerande att få köra ett U23 mästerskap mot flera tjejer som både vunnit internationella mästerskap och världscuper på seniornivå och tagit medalj på OS.

Väl hemma från Rumänien var jag rätt så trött i både kroppen och huvudet efter att ha tävlat på tre olika mästerskap tre veckor i rad. Trots att jag var sliten så bestämde jag mig för att träna på en hel del för att försöka hitta en ny formtopp till VM som skulle gå några veckor senare. Det var en riktigt tung period och hoppet om VM-formen kändes väldigt långt borta. Jag litade ändå på mina tränare och följde planen inför VM och allt efter som så svarade kroppen bättre och bättre. På VM låg allt fokus på K2 tillsammans med Karin och vi kände direkt i försöket att vi paddlade bättre än vi gjort någon gång tidigare. Det blev en riktigt rysare i semifinalen och lättningen när vi lyckades knipa finalplats på OS-distansen K2 500 m var stor. I finalen blev vi 8a och slog flera båtar som vi inte varit i närheten tidigare. Vi ställde även upp på K2 200 m och där kom vi på 7e plats vilket också var ett fall framåt. VM blev helt klart säsongens höjdpunkt och det var en häftig känsla att pricka precis rätt med formtoppen och prestera som bäst när det gäller!

Nu är det full fart mot 2018, vi ses i startgrinden! /Moa Wikberg



Utbildning

Under året har följande medlemmar genomgått kurser som anordnats av SISU och KF.
Pontus Larsson, Adam Nilsson - Plattformen i Karlstad. SISU
Erik Svantesson - SISU helgen i Sunne samt Tränarkonventet Bosön SKF
Ylva Johansson - Tränarkonventet Bosön SKF

Materiel

Under året har i vi utökat klubbens kanotflotta med 4 canadensare.

Fastighet

En ny hänggranna har satts upp på sydsidan och två nya varmvattenberedare har köpts in & installerats

Media

Hemsida

Hemsidan, www.karlstadspaddlarklubb.se, har lockat 24 819 besökare under året, enligt statistiken från Wordpress.

Facebook

Under 2017 så har antalet följare på Facebook ökat från 269 följare i början av januari till 346 följare i slutet av året.

I juli så var det mest aktivitet på Facebook, vilket inte är så konstigt då det är den period som är mest intensivast för klubben.



Underskrifter

Lars Westman
Vice Ordförande

Mairon Fjellman
Sekreterare

Jan Fjellman
adjungerad Kassör

Henrik Carlsson
Ledamot

Erik Svantesson
Ledamot

Per-Inge Bengtsson
Ledamot

Pelle Stafshede
Ledamot

Pernilla Larsson
Suppleant

C-G Gustavsson
Suppleant