



Verksamhetsberättelse 2018
för
Karlstads Paddlarklubb

Innehåll

Styrelsens sammansättning under året	3
Verksamhetsansvariga	3
Ordförande har ordet	4
Egna arrangemang	5
Karlstads Paddlarklubb 80 år	5
Kanotskola	5
Lär dig paddla som vuxen	5
Familjepaddling	6
Drakbåt	6
Tävlingssäsongen 2018	6
Ungdomar	6
Seniorer	9
Moa Wikberg	9
Uthyrning	10
Arbetskraft.	10
Materiel	10
Fastighet	10
Hemsida /Facebook	10
Underskrifter Styrelsen 2018	11

Styrelsens sammansättning under året

Ordförande	Pernilla Larsson
V. Ordförande	Per-Inge Bengtsson
Sekreterare	Mairon Fjellman
Kassör	Jan Fjellman Inajunderad
Ledamöter	Henrik Carlsson Pelle Stafshede Johan Kullander Vakant
Suppleanter	Mattias Berg Ulf Larsson
Revisor	Henrik Hasewinkel
Revisor suppleant	Lars Westman

Styrelsen har haft 11 möten under verksamhetsåret.

Verksamhetsansvariga

Följande personer och ansvarsområden har varit aktuella under verksamhetsåret:

Ungdomssektion/tävling	Henrik Carlsson
Ungdomssektion/kanotskola	Vakant
Familjepaddling	Pernilla Larsson
Långfärdspaddling	Malin Olin
Drakbåt	Jan Fjellman
Fastighet	Per Matsson

Ordförande har ordet

Som ny ordförande har jag ännu mycket att lära när det gäller mina uppgifter, men det har varit spännande och lärorikt.

Det har varit ett år med mycket folk i rörelse vid vårt kanothus. Folk har flyttat in i de nybyggda husen runtomkring, och det har säkerligen hjälpt till att få fart här nere vid klubben. Det fina vädret vi hade i somras gjorde att vi hade rekord i uthyrning av våra kanoter.

Säsongen startade upp i maj med en prova-på dag för de som är intresserade av att prova paddling. Vem som helst var välkommen att prova på, oavsett ålder. Detta övergick sedan i familjepaddling, som genomfördes en dag i veckan ända fram till slutet av september. Detta är troligen ytterligare en anledning till att KPK skapat sig ett namn i stan.

Kanotskolan utökades från två till tre veckor den här sommaren, och även lär dig paddla som vuxen, utökades med en extra grupp. Det visar på att vi syns positivt utåt som klubb, och att folk pratar om vår verksamhet.

Vi har även haft prova på gånger med SUP (standup paddelbord) vilket har varit mycket uppskattat och efterfrågan har funnits på att kunna få hyra SUP, vilket vi tar med oss in i kommande säsong.

På tävlingsfronten har vi presterat mycket bra. Framförallt våra ungdomar som paddlat några år redan. Vi har även fått ett par nya tävlingsungdomar, som vi hoppas kommer fortsätta till sommaren också.

Under hösten firade klubben 80 år. Det var bra uppslutning på folk, och vi passade på att uppmärksamma de som under alla dessa år deltagit i mästerskap av olika slag.

Vår förening lider fortfarande, som många andra föreningar av att få gör mycket. Jag vill sända ett stort tack till er alla som på ett eller annat sätt engagerar er i föreningen. Er hjälp är ovärderlig. Jag hoppas att vi under nästkommande år kan få fler som vill aktivera sig i vår förening. Det behövs för att vi ska nå ännu längre med vår förening och vår verksamhet.

Men nu är planeringen för sommarens aktiviteter igång, och jag ser fram emot att det ska bli ett lika bra paddelår som 2018 var.

/Pernilla

Egna arrangemang

Karlstads Paddlarklubb 80 år



Karlstads Paddlarklubb bildades 1938 och upptogs som medlem i Svenska Gymnastik- och Idrottsföreningars Riksförbund. Detta firade vi den 17:e november vid Scandic Winn i centrala Karlstad. Det bjöds på god mat och trevlig samvaro, kanotister emellan. Bilden i sidhuvudet i denna verksamhetsberättelse visar medlemmar i klubben som någon gång under den aktiva karriären, har haft ett landslagsuppdrag i VM eller OS.



Tidigare OS- och VM-deltagare som är medlemmar i Karlstads Paddlarklubb. Från vänster ser man Thomas Falk, Sigvard Johansson, Niklas Dahlström, Rolf Fjellman, Per-Inge Bengtsson, Karin Olsson (Tävlandes för Fagerviks KK, då hon deltog vid OS i Moskva 1980) Nils-Erik Jonsson samt Gustav Svanqvist.

Kanotskola

En härlig sommar med många ungdomar. Då det förra året var ett stort intresse för kanot, utökade vi i år kanotskolan med en vecka. Totalt genomförde klubben 3 veckor med full aktivitet varav två Kanotskolan kunde arrangeras med stöd från Karlstads Kommun. Vi hade turen att ha Pontus Larsson som huvud ledare och som fick hjälp av Adam, Fille & Johanna. Åldersindelningen var som förgående år de yngre, 9–12 år på förmiddagen och de äldre 13–15 år på eftermiddagen. Ungdomarna får lära sig grunder inom paddlingen, såsom i och urstigning ur kanot, kompisräddning, hur man ska bete sig på vattnet samt grunderna i paddling. Även i år var det många snabba båtar i älven samt en del vattenskotrar. Vi avslutade varje kurs med en tur till inre hamn i klubbens Drakbåt och väl tillbaka vid klubbhuset fick varje deltagarna ett diplom och något gott att fika.

Under hösten gick två av våra nya ungdomsledare, Johanna och Fille Plattformen och laddar inför sommaren 2019.

Lär dig paddla som vuxen

Då efterfrågan varit stor för klubbens populära kurs ”Lär dig paddla som vuxna” utökade kurstillfällena till fem utbildningsgrupper istället för fyra som vi haft tidigare. Annonseringen för kurserna gick ut via Facebook.

Familjepaddling

Under det gångna året ingick vi i ett projekt tillsammans med Svenska kanotförbundet och Svenska spel, som syftade till att få fler i rörelse, och då prova på vår sport, kanot av olika slag. Självklart var det gratis vid dessa tillfällen.

Karlstads paddlarklubb startade upp sin familjepaddling i maj, med en uppstartsdag som var en prova på dag, med våra olika verksamheter inom klubben. Vi annonserade det hela via framförallt facebook och vår hemsida. Det var en mycket uppskattad aktivitet med många besökande under dagen.

Familjepaddlingen fortsatte sedan en gång i veckan under hela sommaren, ända in i slutet av september.

Det har varit många olika åldrar som provat på paddling. De yngsta, ca fem år gamla, paddlade canadensare tillsammans med sina föräldrar. De äldre paddlade allt från canadensare till vanlig kajak. Vi erbjöd även drakbåt och SUP vid vissa tillfällen.

Värt att notera är att åldersspannet på de som kom ner ock provade på paddling under sommaren, var allt mellan 5 år till 70+. Det har varit allt mellan fyra och 35 deltagare vid de olika tillfällena, vilket gjorde att det tidvis blev kö till kanoterna. Så länge det inte var eldningsförbud, så tände vi grillarna vid slutet på kvällen och grillade vad man hade med sig.

Det har varit riktigt uppskattat och har med största sannolikhet givit KPK ett namn i stan. Aktiviteten gav oss också nya medlemmar.

Drakbåt

Drakbåtarna har varit i verksamhet under sommaren där företag, skolor och klubben använts vid olika aktiviteter. Sommarens väder har även här påverkat verksamheten på ett positivt sätt. Varje enhet har omsatt 3750 kronor. Antal drakbåtar är fyra st.

Tävlingssäsongen 2018

Ungdomar

Daniel Johansson har satsat på att köra hela tävlingssäsongen med Svenska Ungdomscupen (SUC), Regattor samt SM-tävlingar. Säsongens främsta placeringar i SUC deltävling, klass P04 blev 3a på K1 200 m och på långlopp 3000m med Le Mans start fick han en fin 2:a plats. Han deltog även i Götakanallopptet, 10 km, som i år hade statusen riksmästerskap i



långdistanspaddling, där blev han 6a i H14. På SM i Luleå tävlade han i H14 och gjorde sitt hittills bästa sprint SM då han tog sig till B-Final K1200 m och blev 3:a, A-Final på 500m där han blev 9:a samt 9:e plats på långlopp 2500m. Han deltog i Maraton SM som kördes på Delsjön i Göteborg & Shorttrack SM / Alliansloppet i Trollhättan. Han fick där placeringen 7e i H14 10,7 km med strandlyft respektive 4:e plats i H16 shorttrack.

Under våren fick Daniel möjligheten, på egen bekostnad, att delta på samma vårläger som Eric och Jesper i Portugal

Klubbens rookie blev Karin Boström, som först deltog i kanotskolan, fortsatte att paddla och provade sedan på att tävla i SUC-tävling, klass F06 i Karlskoga.

Ungdomsgruppen har under hösten haft en schemalagd kväll i klubbens gym där en handfull ungdomar & föräldrar deltagit.

Ett stort tack till Ylva Johansson som under en lördag juli ordnade vi träningsdag för ungdomar inom Mellansvenska Kanotförbundet. De övade strandlyft och körde jägarmarsch. Ca 15 st ungdomar mellan 13–17 år från Karlstad och Örebro deltog. Dagen avslutades med hamburgergrillning och VM-fotboll.



i

För Eric och Jesper blev årets första paddelpass i älven rekord sent detta år, 8:de april, pga den sena islossningen.

Som tur var fick vi även detta år följa med Bråvikenskanotklubb till Portugal och få en massa bra paddelmil i kroppen innan paddelsäsongen hemma började på allvar.

Henrik har följt förbundets rekommendationer på träningsdos vilket resulterade i 223mil paddling + styrketräning och övrig konditionsträning såsom simning, löpning, skridskor och skidor. Klubben köpte en ny K2:a inför säsongen och tävlingsresultaten kunde inte blivit bättre. Eric och Jesper vann samtliga distanser på Svenskmästerskapen i klassen H16 200m, 500m, 2500m och Maraton! Individuellt gick det också bra, Eric tog ett guld i maraton samt ett brons på 2500m, Jesper tog ett silver på 200m.



Efter SM blev båda uttagna till Ungdomslandslaget och fick följa med på NM i Kristiansand. Svenskaungdomscupen (SUC) är en serie av tävlingar runt om i landet där samtliga distanser ingår. Efter en tävlingssäsong med 6 tävlingshelger så står det klart att totalsegrare i cupen blev Eric.

Jesper blev sjuk sista tävlingen, men slutade ändå på en 12:e plats av dom 31 st som deltog i cupen. Sista någon vann SUC för Karlstad var Linn Gustafsson 2012



Innan tävlingssäsongen var över flyttade båda till Nyköping för att börja på Kanotgymnasiet.

Under hösten fick de båda följa med på tävlingen Olympic Hope som detta år gick i polska staden Poznan. En jättestor tävling där ett 40tal nationer väljer att skicka sina mest lovande 15-17-åringar. Båda lyckades ta sig till B-final, Jesper på 200m och Eric i 500m och 1000m. Roligt på tävlingen var att Eric och Jesper i K2 200 slog sina ett år äldre kamrater från Sverige.

En riktigt bra avslutning på säsongen som är bra att ha med sig inför nästa år då de är förstaårsjuniorer och riktigt tufft motstånd väntar!



Seniorer

Moa Wikberg

Som vanligt började 2018 med en längre lägerperiod tillsammans med landslaget. Första stoppet blev i Livigno där jag tillsammans med Linnea Stensils var på ett tre veckor långt höghöjdsläger. Där samlade vi många mil på längdskidorna och åt säkert lika många mil i spagetti. Direkt från Livigno flög vi vidare mot Portugal och Nelos träningscenter där vi mötte upp resten av landslaget för ett tre veckor långt paddelläger.

Efter några lugna veckor på hemmaplan var det dags för årets andra Portugalläger, med liknande upplägg som det första fast med fokus på något högre intensitet och tävlingsförberedande träning. För egen del var jag ganska sliten under båda dessa läger men jag försökte att inte stressa upp mig för mycket över detta då det fortfarande var tidigt på säsongen. Innan det var dags att köra första tävlingen i Sverige så åkte jag tillsammans med Linnea till Mallorca där vi fick bra stöttning av vår tränade Åsa i coachbåten. Värdefullt att få mycket tränartid då det är svårare att få till när hela landslaget är iväg samtidigt och samsas om en eller två coacher.

De resultat jag presterade på första tävlingen räckte för att jag skulle få köra de två världscuptävlingarna. Det blev några stolpe ut där vi missade A-finalen med minsta möjliga marginal, men hade också marginalerna på vår sida då jag tillsammans med Karin Johansson tog brons på K2 200 m på världscupen i Duisburg!

Efter världscuperna väntade en träningsperiod och sedan EM. Där gjorde jag och Karin ett riktigt bra lopp i semin och kvalificerade oss till A-finalen. Väl i finalen slutade vi 9a efter ett något sämre disponerat lopp, men ändå roligt att få vara med i mästerskapsfinal! Det blev också mitt sista lopp för säsongen tillsammans med Karin eftersom hon tog paus från paddlingen då hon var gravid.

Det blev en hel del hård träning hemma i Sverige innan SM i Luleå. Riktigt skoj att få tävla för klubben och trots att vi är ganska få aktiva så levererar Karlstad alltid bra resultat när det väl gäller! Jag paddlade hem fyra silver och är väldigt nöjd med mina prestationer!

Nästa stora tävling var VM i Portugal och eftersom jag mitt i säsongen fått byta K2 partner till Melina Andersson från Bråviken så blev VM vår första tävling tillsammans. Det slutade med en 10e plats på K2 200 m och en 13e plats på K2 500 m. Med mer och rätt träning tillsammans tror jag att vi har en hel del att plocka på det inför framtiden!

Tyvärr blev det ingen höstregatta för mig då jag var sjuk utan istället så tog jag några veckors säsongsvila efter VM. Träningen drog igång på riktigt igen i oktober och sen dess har jag hunnit med både mycket längdskidor och ett höstläger i Florida. Just nu är jag tillbaka i Florida för 2019 års första vår läger och förhoppningsvis så kommer all tuff träning här ge bra effekt inför kommande säsong!



Uthyrning

En bra start av klubbens uthyrningsverksamhet. Sommaren började i maj och fortsatte fram till slutet av augusti med ett underbart väder. Vädret gjorde att uthyrningen översteg alla förväntningar. Uthyrningsfördelningen blev 315 st kajaker och 168 st för canadensare vilket innebar intäkter på 125 000 kronor. I klubbens uthyrningsflotta finns det nio stycke kajaker och sex st canadensare. Varje enhet har omsatt 8333 kronor. De ungdomar som arbetat med uthyrningen har skött detta på ett mycket bra sätt.

Arbetskraft.

De ungdomar som Karlstads Kommun har tilldelat klubben, har under sommaren varit till mycket stor hjälp. Utan dessa ungdomar så hade inte uthyrningen nått de volymer under sommaren. Det har varit nio ungdomar totalt. Fördelat på tre personer för varje tre-veckors period.

Materiel

Efter den fina sommaren noterade vi att klubben var i behov av fler långfärdskanoter. Under hösten köptes nya K1 och K2 samt en canadensare.

Fastighet

I december flyttade Skanska sina baracker och avslutade sitt tre års avtal med oss. Då klubben upplåtit mark för deras byggprojekt. Värdeskåp köptes in till både damerna och herrarnas omklädningsrum.

Hemsida /Facebook

Hemsidan lockade i år betydligt fler då den nu uppdaterades kontinuerligt och vi utsåg Ulf Larsson som ansvarig för både hemsidan och facebook. På facebook har vi idag 475 följare. Klubbens kurser och aktiviteter marknadsfördes via facebook med ett gott resultat.

Underskrifter Styrelsen 2018

Pernilla Larsson
Ordförande

Per-Inge Bengtsson
Vice Ordförande

Mairon Fjellman
Sekreterare

Jan Fjellman
Kassör

Henrik Carlsson
Ledamot

Johan Kullander
Ledamot

Pelle Stafshede
Ledamot

Mattias Berg
Suppleant

Ulf Larsson
Suppleant