

Verksamhetsberättelse 2015

Falu Kanotklubb

Falu kanotklubb har som huvudmål att erbjuda en paddlingsverksamhet av hög kvalitet, som ger möjlighet till många att nå excellens med glädje.

Huvudinriktning i klubbverksamheten är:

- Kanotslalom och störtlopp som idrott för barn, ungdomar och vuxna
- Rekreativ paddling i fors och på slätvatten med syfte att öka värdet av medlemskap för hela familjen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

- Ledamöter: Bo-Marcus Lidström (ordf.), Lena Hagström, Isak Öhrström, Amanda Fagerlund, Tommy Göransson, Lars Dittlau, Johan Strandberg
- Suppleanter: Andreas Lagerkvist, Jonas Friedel
- Revisor: Jan Wesström
- Valberedning: Annika Göransson (ordf.), Bo Nilsson, Johan Strandberg

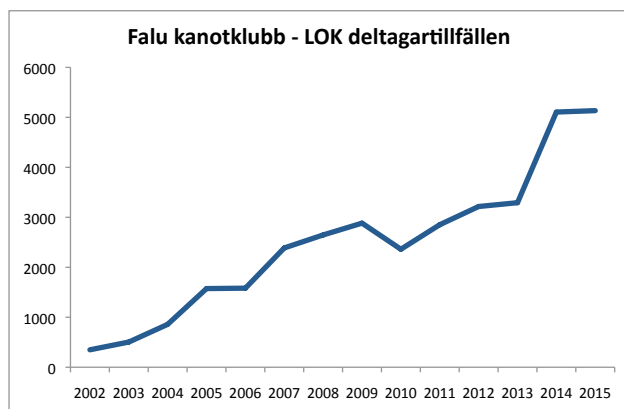
Sammanlagt har åtta styrelsemöten genomförts.

Medlemmar

Falu kanotklubb hade vid 2015 års slut 169 medlemmar. 2002 hade klubben fyra ungdomar som tränade en del av året. I år tränade 35 ungdomar i åldern 10-25 år. Klubben ordnade paddlingsverksamhet hela året, även vintertid.

Lokalt aktivitetsstöd (LOK) ökar, då fler unga paddlare tränar flera gånger per vecka året runt. 2014 utökades åldersspannet för att få LOK-stöd från 7-20 år till 7-25 år. Det nya åldersspannet ökade klubbens LOK 2014 med 21 %.

År	Deltagartillfällen	År	Deltagartillfällen
2002	349	2009	2883
2003	504	2010	2361
2004	858	2011	2791
2005	1574	2012	3216
2006	1582	2013	3292
2007	2387	2014	5106
2008	2647	2015	5134



Ekonomi och investeringar

Klubbens främsta intäkter (som inte är bidrag) är medlemskap, träningsavgifter för kontinuerlig träning, nybörjarkurser och prova-på-forspaddling med grupper. Självfinansieringsgraden är i år 55 %. Bidrag från Falu kommun, Idrottslyft och LOK-stöd utgör viktiga intäkter (45 %). Klubben tog ett lån på 200 000 kr november 2011 för att kunna renovera klubbhusets tak och bygga en ny våning. December 2015 är lånet nere på 37 317 kr. Ett nytt lån på 192 000 kr togs under 2014 för att köpa en minibuss. December 2015 är lånet nere till 121 923 kr. Sammanlagt har klubben idag lån på 159 240 kr. Klubbhuset har förbättrats under året med snickeriarbete och omklädningsrummet för tjejer är nu större. Det finns nu goda villkor för både damer och herrar. Återstår nu att färdigställa en egen bastu för damerna. Ytterligare kanoter och paddelkläder har köps in för att förbättra träningsvillkor för barn/ungdomar, förbättra vuxenträning och prova-på-verksamhet.

Totalt sett har klubben en ekonomi under kontroll, bra grad av självförsörjning och god kontroll på likviditet. Detta tack vare målmedvetet, hårt arbete och fokus på långsiktigt hållbar verksamhet.

Träning i Hosjöhölen

Antalet tränande i fors och på lugnt vatten vid Hosjöhölen fortsätter att öka. Det är nu regelmässigt flera träningsgrupper varje dag. Klubben har idag fyra ungdomsgrupper och två vuxengrupper. Sammanlagt ordnade klubben 21 ledarledda träningspass per vecka maj till oktober i Hosjöhölen och 11 ledarledda pass utomhus och inomhus från oktober till april.

Spontanpaddling

Spontanpaddling i Hosjöhölen ökar för varje år, då bättre klubbhus och utrustning har gjort paddling lätt tillgängligt. Familjer, ungdomar och vuxna paddlar i slalombanan och på Sundbornsån på egen hand.

Träningsläger för ungdomar 13-16 år

Utöver dagsutflykter genomfördes flera träningsläger under året för ungdomarna 13-16 år. Klubben ordnade ett läger på fyra dagar i Lissfors i juni och ett veckoläger i augusti i Åmsele. Dessutom en övernattningsläger/tävling i Lissfors i augusti. Sammanlagt deltog 24 ungdomar.

Kanotslalom - Internationellt tävlande och läger

April - Fem ungdomar 17-25 år hade sportlovsläger i Krakow. Vidare åkte Isak, Amanda och Johan på landslagsuttagning i Liptovsky-Mikulas och Krakow.

Vår/Sommar - Amanda, Vidar B och Mattias åkte med två ungdomar från Nyköpings Forspaddlare på Europacuptävlingar i Ceske Budovice och Krakow. Ledare var Jonas Friedel och Anders Wesström. Amanda lyckades vinna en Europacuptävling i K1 och var 2:a i C1 på en världsranktävling. I augusti tävlade Johan och Amanda på EM U23/Junior i Krakow och båda var nära semifinal.

Isak, Amanda och Johan har tävlat på världscuper. Isak gjorde Sveriges bästa världscupresultat någonsin med en 8:e plats i Prag. Utöver världscupen var Isak 14:e på EM, Sveriges bästa EM-resultat någonsin. Han vann en världsrankingtävling i Krakow och var 2:a på en världsranktävling i Nya Zeeland.

Oktober - Under höstlovet åkte klubben till Prag på ett tvåveckorsläger med nio ungdomar i åldern 15-25 år.

Landslagsaktiva

Följande var med i kanotslalomlandslaget 2015

- seniorlandslag: Isak Öhrström
 - U23: Amanda Fagerlund, Johan Strandberg
 - Junior-A-lag: Amanda Fagerlund, Vidar Bratt och Mattias Nilsson
 - Junior-B-lag, som fick ett mindre träningsbidrag för läger: Moa Göransson, Dominika Debowska, Lovisa Arvidsson, Vidar Lindberg, Yann Lidström.
- Totalt hade Falu Kanotklubb 10 av 14 kanotförbundets landslagsaktiva.

SOK

Isak Öhrström är med i SOK:s toppprogram i kanotslalom, vilket ger bra träningsförutsättningar. Han tränade större delen av vintern i Australien och Nya Zeeland och har fortsatt utvecklas fint. Han har under året haft coachning av Martin Potocny från Slovakien.

Nationellt tävlande

Falu Kanotklubb har under året dominerat svensk kanotslalom och störtlopp i stort sett alla åldrar i alla klasser, dam och herr. Klubben hade störst antal deltagare vid nationella evenemang, främst bland barn och ungdomar. Fler vuxna från klubben deltar i motionsklassen i både kanotslalom och störtlopp, vilket är riktigt glädjande.

Dalacupen

Det nya konceptet "Dalacupen" startades 2014 och blev en succé i år igen med nio lokala deltävlingar; sex i kanotslalom och tre i störtlopp på fyra olika platser. Totalt deltog 36 paddlare (67 % under 18 år, varav 40 % tjejer). Poängsystemet fungerade fint och Dalacupen gav möjlighet till många att lära sig tävla på egna villkor. Slalombanor och störtloppssträckor var anpassade så att så många så möjligt kunde delta - oavsett ålder och förkunskaper. Fler i klubben kunde dessutom lära sig att arrangera tävlingar utan press.

Egna arrangemang

Falu kanotklubb arrangerade totalt 13 tävlingar i kanotslalom och störtlopp; Dalacup, Sverigecup och två SM. Sundbornsloppet i oktober var både SM i störtlopp och motionslopp för alla. SM i kanotslalom attraherade många och blev en succé, trots platsbyte i sista stunden. Bassängslalom i Lugnets simhall är populär bland de yngre och arrangeras av klubbens äldre ungdomar. Med hjälp av Falu kommun kunde klubben investera i en digital skärm och öka tävlingarnas kvalitet för aktiva, funktionärer och publik. Portdomarna kunde i år döma trådlöst.

Bassängpaddling och simträning

Falu kanotklubb hyr under perioden november-april simhallen på Lugnet 90 minuter lördagskvällar. Tiden är välbesökt med ca 25 personer varje lördag. Främst ägnas tiden åt att öva säkerhet och eskimåsväng. Bassängpaddlingen fyller en viktig social funktion under vinterhalvåret för de som inte paddlar utomhus. Klubben hyr också två banor på måndagar för simträning. Totalt har 22 barn och ungdomar simtränat under vintern.

Träning i gymmet

Gymmet i klubbhuset är en fräsch lokal som används regelbundet av allt fler - ungdomar som vuxna. Mer gymutrustning har köpts in under året. Ett träningskort för nybörjare har tagits fram tidigare och underlättar att komma igång.

Fystester

Paddelmaskintester har utförts i samarbete med LIVI på Högskolan Dalarna vid flera tillfällen för att mäta maximal syreupptagningsförmåga. Det är ett långsiktigt arbete som stärker slalomaktivs och klubbens kunskapsbank. Gymtest, löptest och paddeltest är ytterligare sätt som klubben har använts för att följa ungdomarnas utveckling. Testresultaten hjälper vid årets träningsplanering och skapar dessutom en kunskapsbank som hjälper aktiva och tränare.

Kanotslalom för grupper

Falu Kanotklubb erbjuder prova-på-kanotslalom för skolor och övriga grupper under vår och höst. I år har 200 individer i alla åldrar provat att paddla i strömmen i Hosjöholmen.

Coachningskonferens & Slalomcoachutbildning

Totalt 35 ledare, 24 från Falu kanotklubb och 11 från andra kanotklubbar, deltog i coachningsutbildningar för kanotslalom, som Faluklubben ordnade våren 2015. Nytt material har tagits fram och finns tillgängligt på kanotslalom.se/utbildning.

Kanotslalombanor

Kanotslalombanan i Hosjöholmen har förbättrats med ytterligare strålkastare och en permanent plats för resultatdisplay vid målet. Med fler portar på slätvatten och vid målet kan man nu ha tre till fyra grupper som tränar samtidigt i banan. Falu kanotklubbs slalomaktiva har också hjälpt att förbättra slalombanan i Lissfors i Dala-Floda. Ett projekt på en ny slalombana i Falu centrum startades 2015 och pågår under 2016 med ansökan om bygglov.

Paddling och handikapp

Falu kanotklubb ingick 2013 i ett nationellt projekt för att göra friluftsliv och paddling tillgängligt för barn, ungdomar, vuxna med rörelsehinder. Prova-på-aktiviteter har fungerat bra i Hosjöholmen, speciellt med en ny kajak med anpassad sits. Klubben har numera tre ledare med kunskap om paddling och handikapp. Nästa steg blir att anpassa bryggor och klubbhuset, så att paddling och regelbunden träning i Hosjöholmen blir ännu mer handikappvänligt. Alla tillstånd är klara och byggarbetet fortsätter. I december beviljades stöd från Volvos 90-årsfond för att köpa kajaker med anpassade sitsar.

Städlista

2013 introducerades en städlista uppdelad på familjer som fick en vecka var. Städlistan uppdaterades under 2015. Det har gjort klubbhuset fräschare och gjort att fler känner sig delaktiga i föreningens vardag. Den insats som gjorts av alla är helt fantastisk.

Ideella, arvoderade, avlönade krafter

De senaste åren har Falu kanotklubb försökt hitta en balans mellan ideella, arvoderade och avlönade krafter. Med målet att arvode och avlönade krafter stödjer den ideella verksamheten. I år fick sju personer arvode eller lön, en idrottsutvecklare och sex unga tränare i åldern 17-25 år. Det tycks fungera bra och vi ska fortsätta i denna riktning.

Övrigt

Falu kanotklubbs medlemmar har under året gjort många paddlingsturer på Sundbornsån, Hosjön, Runn samt till Björbo och forsarna däromkring. Det har paddlats i såväl stora som små vattendrag, i Sverige och utomlands.

Slutord

Falu kanotklubb är en ”utmärkt förening” enligt Falu Kommuns kriterier. Detta skapar synergieffekter som stärker klubben och ger fördelar som gynnar alla medlemmar. Sammantaget är klubben på flera sätt starkare än för ett år sedan. Fler paddlar allt mer och kan mer. Därmed finns också fler potentiella framtida ledare och styrelseledamöter som i sin tur kan skapa en ännu större paddlingsverksamhet lokalt och regionalt.

Falu Kanotklubbs styrelse

Januari 2016