



Verksamhetsberättelse 2014/15

Sammanfattning

Några inledande ord från ordförande

”Så var ännu en skidsäsong till ända” och min 4:e som ordförande. Som ordförande är det en glädje att läsa vilken verksamhet vi har i klubben. Vi har tagit ett steg ytterligare denna säsong. Tack till alla som har bidragit till vår verksamhet på alla plan i vår klubb.

Tony Larsson

Några inledande ord från ordförande

"Så var ännu en skidsäsong till ända" och min 4:e som ordförande.

Som ordförande är det en glädje att läsa vilken verksamhet vi har i klubben. Vi har tagit ett steg ytterligare denna säsong.

Tack till alla som har bidragit till vår verksamhet på alla plan i vår klubb.

Vi har behållit antalet aktiva i skidskola och ökat antalet i tränings- tävlingsgrupperna. Vi har visat att KSLK har en fortsatt bra och bred verksamhet. Vi är ledande i Värmland och börjar bli en förening som Alpina Sverige ser upp till.

Vi har bredd i vår verksamhet från skidskola, träningsgrupp, Lilla VC ungdomar upp till 14 år och i det övre spannet USM 15-16 år. I Yngre junior, SM och Världscupen är det dock mindre antal aktiva. Vår verksamhet är utspridd och bedrivs på olika ställen i Värmland, Bryngfjorden för de minsta, Kil för några och Sunne för de äldsta och försäsongen bedrivs utanför Värmland. Detta är något som ställer stora krav på våra aktivas föräldrar men som också bidrar till engagemang. Den splittrade verksamheten gör att vi måste jobba extra hårt för att behålla vår positiva klubbkänsla.

Är speciellt glad att skidskolan fortsätter med sin stora verksamhet i Bryngfjorden och att U8 gruppen är stor, det är dessa grupper som är grunden för att vi i våra äldre grupper har stor verksamhet.

Roligt är att två aktiva som avslutade sin tävlingssatsning satsar på att bli ledare. Maja Herzberg och Laila Arnesson som har gått Svenska skidförbundets Unga Ledare-utbildning och blivit ledare i U8 bla.

Vi har också 2 st aktiva som har blivit antagna på Torsby Skidgymnasium och börjar där HT 2015, samtidigt som Elvira Eråker tar studenten från samma skola och avslutar sin aktiva karriär.

Vi kan dock inte slå oss till ro utan måste fortsätta jobba tillsammans för att driva föreningen framåt.

Ett stort och innerligt tack till alla barn och ungdomar, övriga aktiva, skidskoleledare, tränare och föräldrar. Tack också alla ni som ställer upp i styrelsen och kommittéer, sponsorer och kommunen som alla som bidragit till att Karlstads SLK har verksamhet för alla och vi visar att vi är att räkna med ute i skidsverige!

Ett speciellt tack till:

KBAB som fortsatt samarbetet med KBAB kvällarna i Bryngfjorden.

Karlstads Kommun som genom bidrag gjorde det möjligt att köpa in en Tidtagning för de yngre grupperna och att vi kan bedriva verksamhet i Bryngfjorden.

Tack för Karlstads SLK:s 46:e verksamhetsår!

Tony Larsson, avgående ordförande som önskar tillträdande styrelsen lycka till.

Idrottslyftet/Utbildning

SATU3 Utbildning av 2st ledare, Björn Hofstedt och Joachim Brånander. Kostnad: 19200kr.

Utbildning av ca 70 st. ledare för skidskolan, 3 tim * 2 tillfällen för att utbilda ledare till vår skidskola i Bryngfjorden. Kostnad: 4500kr.

Blå Gula vägen Breddutbildning av alla ledare och föräldrar Kostnad: 10000kr

SATU2 utbildning av 3 st ledare via Svenska Förbundet Christian Grönstedt U10, Joakim Gustavsson, U12, Ulf Berglund U15 och Christer Arnesson, U16, Kostnad: 26000kr.

Björn Hofstedt, har deltagit på kursen Idrottspsykologi för barn och ungdomar under SISU helgen i Sunne 28-29/9. Kostnad: 3500kr

Unga Ledare SATU1 2st Maja Herzberg och Laila Arnesson Kostnad: 21800kr

Kassörens ord

Initialt så var det fortfarande lite lösa trådar kring medlemsregistret men det är nu rensat och upplagt i respektive grupper; från skidskola upp till träningsgrupperna. Ansvarig för registret är nu Catharina Arnesson. Skidskolan har även i år fortsatt att vara av stort intresse och vi har haft många barn som har deltagit. Dock inte lika många som under föregående säsong men hoppas på ökat antal till nästa säsong. Ansvarig för skidskolan har varit Ann Moberg m fl. Vi hoppas att skidskolegruppen fortsätter även nästa säsong. Vi tackar Catharina och Ann m fl för deras insatser.

Vi har fortsatt att köpa bokföring- och deklarationstjänster av Bokföringshuset även under detta år och det har fungerat mycket bra! Vi har ingen avsikt att avbryta det samarbetet. Informationen inom klubben sker till största del via hemsidan, Idrott-on-line och även via Facebook. Viktigt att synas via sociala medier.

Vi har denna säsong varit duktiga och sökt fler kommunala bidrag vilket är det som skiljer resultat från säsongen 2013/2014, bra jobbat till de som ansvarat för detta! I övrigt ser det ekonomiska utfallet ut ungefär som förra året.

Cecilia Stjernlöf

Kassör

Anläggningskommittén

Verksamhetsåret 2014-15

Vid säsongens början hade vattnet frusit pga. råttor som har kommit in i elcentralen. Detta gjorde att toalettstolar hade gått sönder. Man bytte dessa stolar och även isolerade avloppet under golvet. Ett stort tack till Jocke Strömberg som gjorde jobbet.

Konstaterar som vanligt att det är lite svårt att få tillräckligt med medlemmar att på frivillig basis anmäla sig till dylika aktiviteter.

//Tony Hertzberg, Anläggningskommittén

Verksamhetsberättelse för träningsverksamheten Karlstads SLK säsongen 2014/2015

Vintern som passerade kom igång sent men hade en bra avslutning.

Vi som varit med några år känner att Karlstads slalomklubbs verksamhet börjar likna den vi har strävat efter. Dvs. vi har många barn och ungdomar i respektive grupp från skidskola till skidgymnasium. I år har vi haft 78 barn och ungdomar i verksamheten för träning och tävling.

Våra åkare har haft stora framgångar på tävlingar både inom och utanför länet. Våra åkare har också gjort fina resultat i finalerna.

Att både vara många och skörda fina framgångar gör att vi som klubb ska fortsätta att bedriva och utveckla den verksamhet som vi idag har.

Klubbens största svårighet är att träningsverksamheten bedrivs i flera olika backar i länet. Samtidigt som det är en styrka att vi har ett bra samarbete med både SkiSunne, som är en av Sveriges bästa träningsanläggningar och Kils SLK. Detta ökar valmöjligheten av träningsanläggningar för våra aktiva.

För att klubben ska fortsätta ha en nyrekrytering av yngre åkare är det viktigt att Karlstad kommun satsar på backen i Bryngfjorden. Skulle vi inte ha Bryngfjorden som vår rekryteringsbas för verksamheten skulle allt arbete som alla lägger ned i föreningen kunna raseras.

Tyvärr var vi i år tvungna att ställa in årets klubbläger pga snöbrist. Vår förhoppning är att kunna genomföra det nästa år. Klubbläget är viktigt för sammanhållningen i klubben.

Jag vill också passa på tillfället att tacka alla ungdomar som medverkat i verksamheten, alla tränare som lagt ned stort engagemang samt alla föräldrar som gör det möjligt för ungdomarna att få träna.

Nu väntar vi på snö så att nästa säsong kommer bli fin och lång. Innan dess hoppas vi på en skön sommar med många roliga aktiviteter som gör att vi kommer laddade till vintersäsongen.

Björn Hofstedt

Träningsansvarig Karlstads SLK

Tävlingsgrupp U8

Säsongen startade under oktober i Råtorpsskolans gymnastiksal med träningspass och informationsmöte. Det följdes upp med skridskokul på Tingvalla i november.

Då familjeläget blev inställt körde U8 ett alternativt läger i Tandådalen. I tillägg samkörde vi ytterligare ett läger tillsammans med U10 i Lindvallen under Luciahelgen.

För de flesta i U8 gruppen startade säsongen i Dömlebacken och Sunne i mitten av januari. Genom en fin insats i Bryngan kunde U8 komma igång i Bryngan veckan efter där vi sedan genomförde två träningspass i veckan fram till det stängde andra veckan i mars. Vid två träningstillfällen genomförde vi SG träning i Bryngan vilket var väldigt spännande och uppskattat bland åkarna. I tillägg har vi varit några gånger i Sunne.

Mycket av fokuset har varit på att få åkarna att komma på skär och rörelse men framförallt att alla skall känna sig välkomna och ha kul. Skidglädjen bland åkarna har smittat av sig på oss tränare.

Vi körde mycket friåkningsövningar i starten som vi sedan använt oss av i ban-åknings.

Flera av åkarna har testat på att köra både SL, GS och SG tävlingar i Värmland.

Vi har haft en stor spridning på åldrar. Detta har varit en utmaning men samtidigt inspirerande. Totalt hade vi 27st åkare plus några till från skidskolan som anslöt i slutet av säsongen.

Ett stort tack till våra unga ledare Isabelle, Maja, Laila och Henrietta som var mycket uppskattade av våra skidåkare. Tack också till alla ledare och föräldrar som hjälpt till på träningar och KBAB kvällar.

Ha en riktigt solig och varm sommar så kyler vi ned oss till vintern igen...

Joakim Gustafsson, Mats Estéen, Staffan Åbjörn, Joachim Svärd, Anders Kjesbo

Tävlingsgrupp U10

Under säsongen 2014-15 har vi i U10 varit 24 unga skidåkare som bidragit till en härlig vinter.

Vi startade i september med barmarksträning i Råtorpsskolans gymnastiksal där vi hade fokus på lek, skidrörelse, spänst, snabbhet och knäkontroll men viktigast var att ha roligt och lära känna varandra. Det var en stor uppslutning från barnen och de bidrog alla till att vi nådde vårt mål att skapa en fin grupp inför skidsäsongen.

Tyvärr blev familjelägret inställt på grund av snöbrist så vi fick i all hast planera in ett extra träningsläger över Luciahelgen. Trots det korta varslet så kunde många följa med. Vi hade tre bra dagar i Lindvallen med två pass varje dag kryddat med ett besök på Experium.

Snöpremiären på hemmaplan kom igång först den 2:e januari och efter det så kunde vi genomföra över 60 timmars träning framför allt i Sunne och Bryngfjorden men vi har även genomfört träningar i Dömler och Kil (tack Kil och Dömler för att vi fick denna möjlighet). Barnen har varit på gott humör och intresserade av att lära sig nya saker. Träningsviljan har också den varit på topp vilket sammantaget har lett till att barnen i gruppen alla gjort stora framsteg.

17 av barnen i gruppen har deltagit på någon tävling i vinter. De flesta har varit med i nästan alla tävlingar runt om i Värmland + Högheden. Resultatmässigt har vi haft många pallplatser både på tjej- och killsidan.

Till sist men allra viktigast så har barnen i gruppen varit föredömen hur man skall uppträda mot varandra och under träning vilket gjort att vi fått en mycket fin sammanhållning i gruppen. Tusen tack till alla barn för att vi ledare fått möjlighet att vara med på era träningar denna säsong.

Anders, Helen, Per, Lars och Johan

P.S – Tack även alla föräldrar för att ni supportat och hjälpt till när det behövs.

Verksamhetsberättelse Karlstad slalom klubb U12 grupp säsong 2014-15

U12 gruppen har bestått av 13 st flickor och 1 pojk som flitigt deltagit i verksamheten som startade i början av september med barmarksträning fortsatte genom en försäsong med 3 st läger inklusive familjelägret vidare in i tävlingssäsongen och avslutades i mitten på april i Sälen med deltagande i Sälen Winter games.

Ledarmässigt har vi varit fyra till fem tränare med ansvar för gruppen. Tränargruppen hade inför och under säsongen träffar för att planera och kunna genomföra träningen. Genom att vi haft en god kommunikation oss emellan tycker vi själva det erbjudits bra träning för gruppen.

Vi började säsongen med barmarksträning i Råtorpskolan med fokus på att samla gruppen, ha kul och förbereda oss för säsongen genom konditions, styrka och koordinations övningar. Denna träning startade den 1:e september och pågick in i december när skidorna tog över.

Några av oss deltog under höstlovet på lägret i Österrike och för andra blev uppstarten 1.a lägret i Sälen. Vi deltog om vartannat i egna läger och läger som organiserats genom Värmlands Alpina försorg. Några deltog i fartlägret i Orsa som återigen blev en favorit i repris.

Träningsmässigt under veckorna var basen i Sunne. Vi hade regelbundet träning tisdagar och torsdagar samt ibland lördag/söndag när utrymme fanns. Vi lyckades med gemensamma krafter från oss och övriga träningsgrupper hålla liv i Sunne fram till början av April. Det gick åt en hel del salt till detta och tog givetvis en del tid extra innan träningen kunde påbörjas.

Gruppen har deltagit i tävlingar både lokalt och på distans, De flesta genomförde större delen av LVC säsongen och avslutade denna med den mycket trevliga finalen I Valfjället. Barnen har uttryckt både glädje och sorg resultatmässigt efter tävlingarna. Det har blandats topplaceringar med uråkningar, gränslingar och mycket goda kämpainsatser. För några var det första säsongen att fightas med långkäpp vilket gruppen hanterade med bravur. Det finns mycket mer att lära men gruppen har en god grund för vidare utveckling.

Vår U12 grupp har under säsongen visat mycket gott intresse för den alpina sporten och deltagit med glädje och energi i träningen. Det märks att de börjar mogna och kan ta ansvar. Socialt har de blivit ett bra sammansvetsat gäng som haft roligt ihop och hjälpt varandra och stöttat varandra när det behövts.

Vi blickar nu fram mot ny säsong som innebär en ny konstellation både vad gäller gruppen barn men även på tränarsidan. I skrivande stund kan vi meddela att det redan hållits ett inledande tränarmöte på en veranda i Karlstad för att spänna bågen inför säsong 2014-15.

Tack för i år, Bra kämpat alla barn !!!
Mvh Tränargruppen U12,

Verksamhetsberättelse U 14 säsongen 2014-2015

Barmark

Under september startade vi med inomhus träning på fredagskvällar i Råtorpsskolan där inriktningen av träningen var mot knäkontroll, spänst och kordination. Under oktober månad lade vi till ytterligare två dagar i Våxnäshallen. Den träning vi la till vid dessa tillfällen var styrka och lyftteknik.

Vi märkte under hösten att samtliga ungdomar utvecklades och blev starkare och fick mer spänst. Viktigt att vi får våra ungdomar att ta ansvar för sin egna träning så att dom klarar de stora krafter som den alpina skidåkningen innebär och att vi så långt som möjligt kan förebygga skador. Totalt hade vi 24 st träningstillfällen under hösten.

Försäsong

För tredje året i följd blev upptakten en resa till Österrike och Stubai. Nu hade vi otroligt tur med vädret som bjöd på snö och sol förutom torsdagen då det var lite mulet. Även i år var inriktningen mot friåkning och friåkningsövningar förutom några pass åkning i bana storslalom.

Efter att vi kom hem från Österrike så erbjöds samtliga våra åkare i gruppen träning på snö. Första lägret förlades i Idre med tre dagar. Anläggningen var inte öppen för andra än träningsgrupper och vi tränade tillsammans med Dalarna. Vi tyckte att lägret var så bra och då vi pga snöbrist fick ställa in klubblägret i Sälen bestämde vi att även nästa helg åter

styra mot Idre för tre dagars träning nu tillsammans med Falköping och även med Dalarna.

Övriga försäsongsläger körde vi med Värmlands Alpina, två läger i Sälen (Lindvallen, Hundfjället) och ett i Trysil.

Mellan jul och nyår bedrevs träning på snö för de åkare som ville fortsätta att träna.

Totalt under försäsongen har våra ungdomar erbjudits totalt 29,5 dagars träning på snö.

Fördelningen av träningen mellan de olika disciplinerna har följt vår planering förutom att vi åkt mer storslalom än superG

Karlstad SLK har även i år ställt upp med tre tränare på Värmlands Alpinas läger.

Tävlingssäsongen

Under säsongen har vi erbjudit träning i Sunne på tisdagar, onsdagar samt lördagar och på torsdagar har åkarna kunnat välja att träna i Sunne eller Kil. Trots att vintern även i år var sen och vi började träna i Sunne den 13 januari har vi kunna erbjuda våra åkare totalt 40 träningstillfällen varav 30 st kvällstider och 10 st "hel" dagar. Att vi kunnat erbjuda så många träningstillfällen beror på att i år har vi kunnat ha ett antal lördagsträningar. Dessa träningar är viktiga för klubbens sammanhållning samt att vi har mer tid att slipa på detaljer än på kvällarna. Det goda samarbetet med Kils SLK har fortsatt även i år. Även detta år arrangerade Värmlands Alpina en farthelg i Orsa under tre dagar. Karlstad ställde upp med två tränare. Dessutom har våra åkare deltagit i Fjäterrennen som är en kombination av träning och tävling i SuperG.

Under Svealandsfinalen som i år arrangerades av Borlänge SLK så hade Karlstad 13 st topp 10:e placeringar med 3 pallplaceringar. Värmland tog också ett antal lagmedaljer där Karlstad var representerade.

Även i år så är det roligaste att alla våra åkare utvecklas under säsongen både som människor och utförsåkare. Vi i klubben tränar mycket och det visar sig i skidåkningen, det tas små och stora steg hela tiden samtidigt som konkurrensen ökar med ökad ålder.

I år har flera av våra åkare sökt sig mer till tävlingar utanför Värmland där vi haft deltagare i Vemdalslalom, Skifuntastic, Guldhjälmen och Orsa Cup.

Sammanfattning

Trots att vintern även i år var sen med sen start i backarna i Värmland har det varit en bra säsong med många träningstillfällen, totalt 76 träningstillfällen. Att det blivit så många träningstillfällen beror på olika saker men en viktig faktor är att i år har vi haft våra lördagar i Sunne.

Björn, Joachim

Grupp U16 Säsongen 2014/15

Säsongen 2014/15 startade redan i mitten av augusti med barmarksträning i Wåxnäshallen och dess natur utanför, gemensamt med Värmlands Alpina U14/U16.

Träningarna var utformade så man kör utomhus ca 1 timme med löpning, cykling, intervaller och massvis med olika hoppkombinationer/ hoppstyrkeövningar.

Inomhusövningarna är uppdelade på bål, ben, balans samt förberedande skivstångsträning, snabbhet, smidighet ca 1.5 timme.

Träningarna har bedrivits av Lollo, L-G Axelsson samt Jonas Kindberg, ca 25 träningstillfällen blev det under hösten.

Det första planerade lägret i Juvasshytta fick ställas in pga. snöbrist, men i mitten av september åkte vi till inomhusbacken i Wittenburg som blev ett väldigt lyckat läger, där ungdomarna var väl förberedda på det isiga underlaget som erbjuds där.

Vecka 44 på höstlovet åkte vi med Värmlands Alpina till Österrike Stubai för ett veckolångt läger på glaciär med inriktning på friåkning som i år genomfördes i optimala förhållanden.

Regionsträningarna denna höst har varit i Juvasshytta 3 dagar samt Idre 2 dagar.

Skolningsläger 2 för -99 killar genomfördes i januari i Sälen under 3 dagar.

Det genomfördes två st. 3-dagars läger i Trysil i december med Värmlands Alpina.

Ungdomarna har förbättrat sig och tar små steg framåt i sin utveckling och närmar sig den absoluta toppen i Sverige.

Avslutning på höstens läger var i Hovfjället/Trysil där vi körde ett 2+2 dagars läger mellan jul och nyår i krävande förhållande, försäsongen har erbjudit fina möjligheter till träning när väl snön kom till våra backar i december.

Deltagande USM-åkare under säsongen var:

Linus Lundquist -99 U-SM åkare, Fredrik Axelsson -99 U-SM åkare

Carl Setterström -00 U-SM åkare, Gusten Berglund -00 U-SM åkare, Lisa Tegnhed -00 U-SM åkare

Tilde Grönstedt -00 U-SM åkare

Träningarna efter nyår har genomförts i samarbete med Kils slalomklubb i Frykstabacken samt i Sunne/Trysil på onsdagar och helger.

Tävlingssäsongen inleddes första helgen i januari med tävlingar i Vemdalen där samtliga ungdomar var med och tävlade med Sveriges bästa -99/-00.

Övriga tävlingar under säsongen har varit Fjäterrennen och avslutningen Sälen Cup.

Det har också genomförts 10 st. deltävlingar i USM-kvalen i Region 3 där både killarna och tjejerna har visat att de tillhör de bästa i vår region.

USM-finalen i Sälen var alla sex åkarna med och presterade fina resultat i utmärkta förhållanden under hela veckan. Carl inledde med att komma 3:a i SG samt 6:a i DH, Linus följde upp med att komma 2:a i GS.

Tävling seniorer

Elvira Eråker gick 4:e och sista året på Torsby Skidgymnasium. Tyvärr blev hon skadad i december så det blev ingen tävlingssäsong för henne. Hon avslutar sin Alpinkarriär, lägger skidorna på hyllan och satsar på studier.

Marcus Larsson är med i Svenska Landslaget och kör Världscup och deltog i VM.

Verksamhetsberättelse Skidskolan 14/15

Skidskolekommitten har planerat och genomfört skidskola för barn mellan 3 och 9 år i Bryngfjordsbacken. Kommittén har bestått av Ann Moberg, Lovisa Carlsson, Anna Setterström, Camilla Strömberg och Åsa Harnesk.

Inför skidskolan hölls två utbildningstillfällen för ledarna under ledning av Malin Elfman. Ett tillfälle fokuserade på teori medan det andra var praktiska övningar på skidor. På grund av snöbrist i Bryngfjorden genomfördes den praktiska delen i Dejebacken med fantastisk support av representanter från Deje AK. Totalt deltog ett omkring 40 ledare i utbildningen.

Snön och kylan kom till slut och skidskolan kunde dra igång vecka 4 förutom snowboardgruppen som började en vecka senare. Totalt deltog 179 barn fördelat på 17 grupper. Fem skidskoletillfällen genomfördes per grupp. Skidskolan var uppdelad i olika nivåer och olika åldersspann, 4-5 år samt 6-9 år. Snöbollar som är helt nybörjare var fem grupper. Snögubbar som kan åka lite skidor men inte kan åka lift var sex grupper. Snöstjärnor som kan åka skidor och klarar liften själva var fem grupper.

Grupperna var fördelade på tre tider i Bryngfjordsbacken söndagen eftermiddag och kväll samt måndag kväll. Vid sista skidskoletillfället var det en liten avslutning med diplom och fika till alla deltagare.

Ledare i skidskolan är till stor del föräldrar men i år hade vi också hjälp av några ungdomar, dels gamla tävlingsåkare men också några andra skidintresserade. Totalt deltog ca 60 ledare och vi vill framföra ett stort tack till dem för deras engagemang. Utan deras energi, tid och tålmod kan skidskolan inte genomföras.

För dem som ville, anordnades en "prova-på" tävling i backen tillsammans med U8 gruppen inramad med musik och speaker. Totalt deltog 57 barn. Alla deltagare fick åka differensslalom och kröntes med medaljer efter fina åk. Det var en lyckad avslutning på en väl genomförd skidskolesäsong.

Skidskolekommittén genom Ann Moberg

Tony Larsson, ordförande

Matias Erikson, ledamot

Håkan Zetterström, vice ordförande

Ulf Berglund, suppleant

Cecilia Stjernlöf, kassör

Mikael Bäckman, suppleant

Åsa Harnesk, sekreterare

Magnus Lundgren, ledamot

Christer Arnesson, ledamot

Tony Hertzberg, ledamot

