

Verksamhetsberättelse 2014-2015

Kungsbergets Alpina Klubb



KALP:s Sara Hector vann världscuptävlingen i Kuhtai december 2014

Inledning

Vi fick ytterligare en vinter när snön kom sent och inte i så stora mängder som vi skidåkare önskar. Träningarna kom igång relativt sent och det blev flera veckor med mycket trixande med zonerna för att få ihop det med Kungsbergets snöläggning, GASKs och våra träningar. Träningsansvarig och tränarna gjorde ett storartat jobb med att få till alla träningar! Även i år fick vi justera tävlingsprogrammet på grund av snöbrist. Tråkigt eftersom det läggs ner så mycket jobb på planering och förberedelser.

Desto roligare var det ju att KALPs Sara vann sin första världscupstävling denna säsong! Det följdes upp av flera fina placeringar i framför allt storslalom och Sara slutade 4:a i Storslalomcupen. Fantastiskt! Kul var det förstås också när Sara dök upp och tränade i Kungsberget en kväll i januari innan det bar av till VM i USA.

Säsongen startade som vanligt med upptaktslägret i augusti i Kratte Masugn. Nu har Kratte Masugn dock slutat hyra ut, så 2015 års upptaktsläger blir på ett nytt ställt. Efter lägret kördes barmarksträningar i Högbo och sedan inomhus på Norrsätraskolan, Jernvallens gym och Vallhovsskolan. Flera försäsongläger, både inom Sverige och utomlands, ordnades också med god uppslutning. KM kördes med fin uppslutning 28 mars och efter det slutade träningsäsongen för de minsta, medan de äldre körde någon vecka till.

Medlemsantalet ligger på samma nivå som förra säsongen. Tillströmningen av nya barn till de yngsta grupperna har dock inte varit så stor som tidigare år och antalet aktiva har sjunkit. Troligtvis beroende på att de milda vintrarna inte precis gör att skidåkning står högst på listan. Vi har dock rekorddeltagande på de flesta av våra läger och när vi åkt iväg på tävlingar. Jättekul! Fördelningen mellan tjejer och killar är fortsatt jämn, vilket är glädjande. Efter varje säsong tappar vi oftast någon/några tränare, men vi har lyckats rekrytera nya så att vi ligger på en nivå på 15- 20 st. Vi behöver alltid fler, så hör av er ni som är intresserade!

Förutom flera väl arrangerade tävlingar på hemmaplan har många i klubben varit ute och tävlat på andra orter under säsongen. Vi har haft stor representation i båda LVC-finalerna och även flera bra resultat i framför allt U12-finalen, där Gästriklands U12 herrlag tog lagguld i GS och lagsilver i SL mycket tack vare KALPs killar. KALP har även haft deltagare i USM, YJSM och SM, vilket visar på en bra bredd.

Tack alla som ställer upp så vår verksamhet fungerar! Det är många timmar som läggs ner, men vi hoppas och tror att alla tycker det är roligt och att det ger mycket tillbaka. Läs mer om träningar, läger och tävlingar längre fram.

Klubbens övergripande mål med verksamheten är:

- Att skapa ett brett intresse i Sandvikens kommun för alpin tränings- och tävlingsverksamhet, som bygger på en stark social gemenskap, laganda och deltagande på de aktivas villkor och förutsättningar.
- Att uppfylla och följa Riksidrottsförbundets policy om att alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.
- Att rekrytera barn och ungdomar till träning och tävlingsverksamhet inom alpin skidåkning.
- Att aktivt verka mot användande av droger och doping, samt att vara positiva förebilder.

- Att eftersträva en träningsmiljö där det är accepterat med både ren träningsinriktning, lokal tävling på "något lägre nivå" samt aktiv tävlingsinriktning för alla åldersgrupper.
- Att all tränings- och tävlingsverksamhet skall utgå från ungdomarnas villkor.
- Att stödja de ungdomar som vill satsa på hög nivå inom klubbens begränsningar.
- Att skapa förutsättningar för att kunna ta emot alla som vill delta i klubbens alpina verksamhet.
- Att klubbens ungdomar tar aktiv del i utformningen av klubbens verksamhet.
- Att inrikta verksamheten så att både pojkar och flickor känner sig välkomna och jämlikt behandlade
- Att aktivt rekrytera och utbilda tränare och ledare, både bland äldre ungdomar och vuxna, för att hålla hög kvalitet på verksamheten.
- Att skapa en god social miljö och samvaro som bygger på ideellt deltagande av våra medlemmar

Inför säsongen har en ny femårsplan tagit fram eftersom det nu var fem år sedan klubben bildades. De övergripande målen är nedbrutna i en femårsplan och varje år bryts dessa sedan ner till årsmål vad gäller fokusområden, antal aktiva och ledare. I kommande plan vill vi växa ytterligare (även om det gått lite kräftgång sista tiden). Vi tror det behövs större massa (medlemmar, aktiva, tränare) med en stor bredd för att vi ska lyckas driva klubben framåt.

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret bestått av:

Ordförande	Sofia Åkesson
Sekreterare	Kristina Jarbelius
Kassör	Eva-Britt Hansson
Marknadsansvarig	Pär Lundvik
Tävlingsansvarig	Johan Welander
Tränings- och utbildningsansvarig	Daniel Edler
Materialansvarig	Stellan Täck
Suppleant	Tom Ericsson

Medlemmar

Under verksamhetsåret har föreningens medlemsantal legat stabilt. Vi ser dock en minskning i antalet aktiva. Det är det vanliga tappet per årskull i kombination med att tillströmningen av nya yngre åkare minskat.

Statistik (förra årets siffror visas inom parentes)

Könsfördelning: Kvinnor 46 % (46 %), Män 54 % (54 %)

Åldersfördelning medlemmar:

	0-6 år	7-12 år	13-20 år	21-40 år	41år-	Summa
Kvinnor	3 (6)	32 (31)	19 (21)	15 (17)	41 (30)	110 (105)
Män	5 (7)	38 (37)	20 (20)	15 (19)	51 (40)	129 (123)



Sara Hector på besök 20/1-15

Tränings – och utbildningsverksamheten

Barmarksträning säsongen 2014-2015

Säsongen inleddes som vanligt med upptaktsläger i Kratte Masugn helgen 23-24/8. Vädret var mestadels på vår sida och närmare 80 barn och vuxna deltog. Direkt efter upptakten i Kratte Masugn startade barmarksträningen. Alla aktiva hade minst ett barmarkspass i veckan. Under september och början på oktober bedrevs utomhusträning på söndagar i Högbo för U10 och äldre. Under mitten på oktober påbörjades inomhusträningen på fredagskvällar i Norrsätraskolan och tisdagar på Vallhovskolan. Inomhusträningarna fortsatte fram till breddlägret på snö i Idre. U14 och äldre hade vid tre tillfällen styrketräningsutbildning med Anders Bergström som under totalt 6 timmar lärde ut och visade grunderna i skivstångsträning. Ett flertal av tränarna för de yngre grupperna samt ett antal föräldrar deltog också vid utbildningen.

Lägerverksamhet

Säsongen öppnade som vanligt med läger innan det blev dags för premiär i Kungsberget. U14 och äldre bokade ingen resa till Norge/Juvass detta år pga det dåliga snöläget och förra årets nederlag. De hade istället ett Teambuilding/tränings – läger i Lindvallen under hösten. I samverkan med Sundsvall och Gävle blev det ett mycket lyckat veckoläger till Hintertux i Österrike under höstlovet med strålande solsken och fin skidåkning.

Flertalet av de aktiva från U12 och uppåt startade säsongen med ett snöläger i Vemdalen/Björnrike helgen 22-23/11, totalt 65 deltagare varav 40 aktiva.

Två veckor senare hölls det årliga breddlägret i Idre med totalt 119 deltagare. På detta läger deltar hela familjen och det hålls gemensam middag på lördagskvällen med efterföljande bowling.

Strax innan jul anordnades ett 3-dagars fartläger, denna gång i Fjätervålen med totalt 45 deltagare varav 25 aktiva.

U12-gruppen hade i februari ett övernattningsläger i toppstugan med efterföljande superkombinationsträning dvs. Super-G och Slalomträning. Totalt 17 deltagare varav 12 aktiva.

Snöträning Kungsberget

Tyvärr så blev det en sen inledning på säsongen och Kungsberget öppnade inte förrän den 20/12. Det tog lång tid att få igång backarna och ordinarie zonschema kunde endast användas under fyra veckor. Nytt för denna säsong var att vi flyttade fredagsträningarna (som varit en mångårig tradition) till torsdag. Klubben kunde trots flera förhandlingar inte få någon zon för att sätta bana på fredagar och därför beslutades att flytta träningen. Torsdagar blev också vår klubbkväll med samtliga åldersgrupper närvarande. Att byta huvudträningsdag för klubben har varit väldigt tudelat med många som tycker olika. Det finns nackdelar och fördelar hur man än väljer. Klubben tränade i Kungsberget måndagar, onsdagar och torsdagar.

Utbildning

Det har hållits flera utbildningar under säsongen för att fortbilda våra tränare och ledare. Vissa utbildningar har även riktat sig till våra föräldrar och aktiva.

- Skidvård för föräldrar i samband med torsdagsträning
- Teoriutbildning för tränare och intresserade föräldrar med erfarenhetsutbyte för att lära sig teoretisk skidåkningsteknik.
- Uppföljning av teorikursen med praktisk träning av skidåkningsteknik i samband med Idrelägret.
- Fyra tränare har vidareutbildats genom Svenska Skidförbundets specialutbildningar, SATU, Svensk Alpin Tränar Utbildning
 - SATU steg 1 Mattias Lindblom och Linus Thid
 - SATU steg 2 Jimmie Westlund och Daniel Edler
- Styrketräningutbildning för Tränare föräldrar och barn (U14+) med Anders Bergström.

Kommunikation

Kommunikationen med åkare och föräldrar har mestadels skett via e-mail eller info på hemsidan. Samtliga grupper har samlingar både före och efter träningarna och vi vill gärna att föräldrarna pratar direkt med oss på träningarna eller ringer till oss om det är någonting de funderar över.

Låneskidor

Flera av våra åkare har fått möjlighet att utnyttja klubbens låneskidor för att antingen få en bättre anpassad skida eller prova olika längder. Dessutom har låneskidorna varit utnyttjade när någons skidor har gått sönder.

Träningsgrupperna

Träningarna har skett i åldersuppdelade grupper redovisade nedan.

U8-gruppen

Målet för U8-gruppen är främst att ha roligt på snö och utvecklas i sin egen takt.

Gemensamma mål som hela gruppen strävat mot att uppnå under säsongen

- Svänga med parallella skidor.
- Att hitta god balans och grundposition mitt över skidorna.
- Att kunna åka med fartkontroll i olika backar.
- Att kunna åka bana och få en positiv inställning till tävling.
- Att upptäcka känslan av att åka med skärande sväng.

För att nå målen har det lekts mycket i backen med en blandning av friåkning, skidövningar, åkning i olika typer av banor och flera av barnen har börjat tävla i våra klubbävlingar. Under hösten har vi haft barmarksträning i en gymnastiklokal med fokus på motorik och lek tillsammans.

Deltagarantalet har varit ett tiotal barn för det mesta, oftast fler. Gruppen innehåller alla skicklighetsnivåer från de som behöver hjälp med plogningen till de som åker bana med skärande sväng.

Tränare under säsongen har varit: Lena Rogell Hedlund, Linda Petrelius, Andreas Rosberg, Tom Eriksson, Jacob Ederström och Jonas Gynnerstedt.

U10-gruppen

Gemensamma mål som hela gruppen strävade mot att uppnå under säsongen:

- Att gå från plogsväng till sväng med parallella skidor
- Snurra runt med parallella skidor
- Åka på en skida med både höger och vänster ben
- Klara en enklare storslalom bana och få en positiv inställning till tävling

Målen har till stor del uppnåtts under året.

Eftersom Kungsbergets skidanläggningar AB ändrat villkoren genom att förbjuda oss att sätta träningsbanor i andra backar än i Skidskolebacken på fredagar så bestämde vi att byta dag till torsdagar. Det har också varit en extra möjlighet att träna med U12 på måndagar.

Under säsongen har det varit bra uppslutning på torsdagsträningarna med mellan 15 och 20 barn per gång. Under måndagsträningarna har det varit lite färre barn. Det beror på att barnen är 8-10 år och att det är normal skoldag dagen efter, så orkar inte alla barn träna så sent på måndagskvällarna. Gruppen har i år haft lite problem med att det kommit nya barn som inte har åkt så mycket tidigare, detta i kombination med för få tränare på plats har inneburit att dessa inte har fått den introduktion till skidåkningen som skulle ha varit önskvärd. Det skulle ha varit bra med ett samarbete med U8 över åldersgränserna för att dessa skulle få möjlighet att utvecklas och att få lära sig grunderna.

Vi har mestadels åkt bana på torsdagskvällarna. Vi samtränade med Gävle Alpinas U10:or under några träningar på våren. Detta eftersom att vi var få tränare under dessa träningar samt att det var dåligt med snö i Hemlingby. Det visade sig vara positivt att träna ihop då

Åkarna lärde känna skidkompisarna i GASK. Vi har också tränat de olika momenten som krävs för att ta SSF:s märken i teknik. Alla åkare klarade att ta bronsmärket under testen som vi genomförde under våren.

Under säsongen har en del av U10-ungdomarna tävlat i SL i Hemlingby, SL, GS och Super-G i Kungsberget, men även några åkare har varit på tävlingar i Hälsingland och Dalarna. Vintersäsongen började för de flesta U10:or med breddlägret i Idre mellan den 5-7 december där 16 stycken U10-åkare deltog och avslutades med KM i Kungsberget den 28 mars.

Tränarna under säsongen var:

Björn Pettersson, Stellan Täck, Emma Frisendahl och Mattias Lindblom.

U12-gruppen

Gemensamma mål som hela gruppen strävade mot att uppnå under säsongen:

- Skärande sväng
- Rätt position i rätt disciplin
- Prova på alla fyra kantregulatorer
- Att på ett tryggt sätt kunna ta sig ner i olika typer av banor i alla backar.

Målen har till största del uppnåtts under året.

Träningen har bedrivits två kvällar i veckan i Kungsberget. Vi har försökt att alltid åka samma disciplin i slutet av veckan som förberedelse inför helgens tävlingar. Utöver det har schemat roterat så att de åkare som bara kunnat vara med på en av träningsdagarna inte fått stå ut med samma gren varje gång. Vintersäsongen började för de flesta U12:or med läger i Björnrike, följdes upp med breddlägret i Idre samt fartläger i Fjätervålen.

Det har under hela säsongen varit bra uppslutning på alla träningar, vanligen 10-14 deltagare. Åkarna har med beröm godkänt trotsat regnet och pister med snöbrist hela vintern och visat på stort engagemang. Vi tycker oss ha hittat ett vinnande koncept i att inte köra för många olika övningar på en och samma träning, utan drillat samma sak, om och om igen. Banåkning har varierats med både korta och långa banor, tekniskt svåra blandade med lätta som tillåter full gas.

De flesta ungdomarna har varit med och tävlat flitigt och gjort bra ifrån sig. Från LVC-finalen i Valfjället lyckades vi bärga ett guld och ett silver på individuella sidan, samt ett lag-guld och ett lag-silver tillsammans med GASK.

Tränarna under säsongen var: Jimmie Westlund, Fredrik Sandelin, Morten Öygaard, Fredrik Hansson och Daniel Edler.

U14/16-gruppen

U14/16-gruppen har under säsongen bestått av 20 st åkare som tränat 3 ggr per vecka i Kungsberget under ledning av 4 tränare. Klubben har också en junior, Agnes Magnusson, som fortsatt läser och tränar vid Tärnaby skidgymnasium. Dessutom har vi landslagsåkaren Sara Hector, som i år tagit ytterligare ett kliv mot världseliten genom att vinna en WC i storslalom och komma på en totalt 4:e plats i storslalomcupen.

Då Kungsberget hade dåligt med snö i början på säsongen så blev träningen lidande, då det tog lång tid innan vi kunde träna banor och mycket samträning fick ske då flera backar inte var tillgängliga för oss. U14/16-gruppen har varit ett motiverat gäng som gjort stora framsteg under säsongen.

Roligt var också att hela 10 st (5 killar och 5 tjejer) från U14 gruppen kvalade till och deltog i Lilla Världscup finalen i Borlänge under 4 dagar. Det var över 300 tävlande med. Bästa resultat stod Karl Jarbelius (21:a) och Ella Odlander (38:a) för i slalom samt Ella med en 20 plats i Super-G. Vi hade också 3 tjejer som kvalade och deltog i USM finalen i Vemdalen.

Efter upptaktslägret i Kratte Masugn i augusti, där flertalet i gruppen deltog, så tränade gruppen barmark 2 gånger i veckan tillsammans fram till skidträningen tog över. Under augusti till oktober med tisdagar i Trebo med fokus på kondition. Vi cyklade MTB på söndagar fram till september innan vi gick inomhus i Bessermerhallen och bytte då till fredagar fram till i början på december. Under oktober/november hade vi också 3 utbildningstillfällen i styrketräning vid Atletklubben i Jernvallen av de aktiva i U14/16 och alla ledare i KALP. Därefter körde U14/16 gruppen själva ett antal styrkepass i Atletklubben innan skidsäsongen tog över.

Det arrangerades totalt 6 träningsläger på snö (och barmark) för U14/16 gruppen.

Det första var tänkt att gå till Juvasshytta i Norge i början på oktober. På grund av för lite snö på den norska glaciären blev det istället ett mycket lyckat barmarksläger i Sälen där det även blev höghöjdsklättring. Deltagandet var rekordstort och de allra flesta i gruppen deltog. Flera av våra åkare var sedan med på höstlovsläger tillsammans med GASK och Sundsvall slalomklubb till Hintertux, Österrike.

Därefter blev det helgläger i Björnrike/Vemdalen i November, breddläger i Idre och 3-dagars fartläger i Fjätervålen under december.

För de äldre grupperna har vi satt ett ökat fokus på att skapa en stark gruppgemenskap genom bl a de läger vi arrangerar, men dessutom genom att träffas under andra former. Efter skidsäsongens slut så träffades ett stort antal av de aktiva i U14/16-gruppen på söndagar för att cykla tillsammans.

U14/16-gruppens gemensamma mål har varit:

- Åkglädje- vi tycker det är kul, vi vill åka skidor hela tiden och vi orkar det
- Rätt stav/armföring, rätt position på skidorna och parallella ben - dynamisk rörelse genom svängen

- Kantade skidor med skärande sväng i både branta/mindre branta backar
- Slalomteknik i långkäppsbana, utan att skidtekniken brister
- Trygg med fart
- U14: Deltaga i flertalet kval- och finaltävlingar i Lilla Världscupen, samt några tävlingar utanför distriktet
- U16: Deltaga i USM-kval och få med några åkare till USM finalen.
- Finna rätt utmaning för respektive åkare med hänsyn till vilja och ambition

Vi tycker gruppens åkare utvecklats mycket under säsongen och till stor del har gruppens mål uppnåtts. U14/16-gruppen har också blivit en bra grupp som trivs och har kul tillsammans.

Tränare denna säsong har varit Per Olofsson, Martin Mueller, Linus Thid, Pasi Kangas och Lars Ederström.



Plockepinn, tävling 8/2-15

Tävling

Mål

- Organisera och genomföra tävlingar i distriktet, för nybörjare till elitåkare
- Engagera, motivera och utbilda funktionärer
- Vidareutveckla tävlingsorganisationen

Funktionärsutbildning

Funktionärsstaben har ny under flera år jobbat ihop sig till ett bra lag och därför behövdes ingen extra träff för genomgång av tävlingsprogrammet.

Den 29:e januari genomfördes funktionärsutbildning för alla föräldrar. Johan Welander hade genomgång i hur en tävlingsorganisation är uppbyggd samt visade föräldrar hur en portdomare arbetar. 7 föräldrar deltog i utbildningen, som var mycket uppskattad.

Tävlingar

KALP har genomfört totalt 6 distrikt/klubb- och prova-på-tävlingar från barn och ungdomsklasserna upp till seniorer i år. Tyvärr kom snön sent i år igen och Kungsberget kunde inte prioritera snöläggning till tävlingsbackarna. På grund av detta var vi tvingade att ställa in 2 ENL tävlingar och USM-kval i SL den 10-11 jan. ENL tävlingen var i år ett samarrangemang med Falun Alpina för att skapa flera tävlingar i regionen för de lokala juniorerna. Falun Alpina kunde ta över en ENL tävling och USM-kvalet. Övriga tävlingar kunde genomföras som planerat. Vi fortsatte med liknande upplägg som säsongen 2014 att komprimera tävlingar till några få helger i februari. Detta för att skapa mera plats för friåkning, träning och andra idrotter.

Genomförda tävlingar

- LVC-kval och DM i Storslalom för distriktet 8/2 (2 tävlingar)
- LVC-kval och DM i Super Komb för distriktet 15/2
- Klubbmästerskap i GS 28/3
- 2 st öppna tävlingar för alla som vill prova på alpin skidåkning i bana (samarrangemang med Kungsberget). I år provade vi att erbjuda banåkning på tid i Mittbacken. Detta var mycket uppskattat och gav bra reklam för KALP i Kungsberget. 7/3 och 14/3.

Totalt ställde 402 åkare upp i tävlingarna som vi arrangerade. Antalet KALP ungdomar som deltog var 173 där U12-gruppen är den största gruppen med 49 startande. För att arrangera dessa tävlingar krävdes 77 funktionärer. Klubben fick in 13 250 kr i startavgifter genom att arrangera årets tävlingar.

Årets KM arrangerades 28:e mars med differensslalom och avslutades med säsongsavslutning med grillning och diplomutdelning.

Tävlingarna har fungerat mycket bra där både barn och föräldrar har varit mycket nöjda. De öppna tävlingarna lockade många av våra nya åkare i de yngre åldrarna, vilket är glädjande. Tyvärr har vi svårt att locka åkare utanför slalomklubben. Årets placering i Mittbacken var bra och gav lite flera åkare utifrån att köra bana.

Tävlingar har genomförts på ett snabbt och effektivt sätt vilket är ett bevis på att vår tävlingsorganisation nu börjar hålla hög standard och att all utrustning är i mycket gott skick. Samarbetet med Kungsberget har också fungerat mycket bra.



Tänk om jag ... 8/2-15

Toppstugan

Toppstugan har som vanligt hållits öppen vid tävlingar och har även använts av klubben under dagträningar på lov och helger. Traditionsenligt var det även en hel del medlemmar som slöt upp och åt medhavd lunch tillsammans på Nyårsafton. En trevlig tradition! Efter en fredagsträning i mitten av februari stannade U12 kvar och körde övernattningsläger i Toppstugan. Mysigt! Dagen efter var det tidig start med Super-G- och slalomträning.

Marknadsaktiviteter

Arbetet med föreningssponsring och företagsevenemang går fortfarande lite trögt förmodligen beroende på ostabil marknad i närområdet. Vi jobbar vidare med några eventförfrågningar som kommit in och hoppas på en kall och snörik vinter.

Årets LVC-jacka gjordes tillsammans med GASK. Föräldrateamet lyckades riktigt bra med att få många sponsorer att ställa upp med bidrag.

Stora skidbytdagen arrangerades vid Göransson arena i november med många säljare och köpare av prisvärda begagnade utrustningar. Vår skidbytdag har blivit ett välkänt och efterfrågat arrangemang i Sandviken. Genom klubbens medlemmars kunskaper fick många köpare goda råd och i många fall fin skidutrustning till en låg kostnad. Kungsbergets Alpina fick även en chans att synas mer i Sandviken.

Annonsering av verksamhetens aktiviteter har skett i lokal media i samband med uppstart av träningssäsongen, vid ett antal tävlingar samt för att profilera skidskoj för den yngre delen av U8-gruppen.

Ekonomi

Vi lade en budget med 0-resultat som mål för säsongen 2014-2015 med motiveringen att vi skulle fortsätta utvecklingen av verksamheten och se till att mer av intäkterna under säsongen skulle stödja våra aktiva medlemmar främst inom lägerverksamhet. Den planerade nollbudgeten blev dock till ett litet positivt resultat om - 950 kronor (se bifogade bilagor med resultat- och balansrapport).

Med det överskottet känns det att vi nått vårt mål.

Sponsorer

Ett stort tack till våra sponsorer för värdefulla bidrag under den gångna säsongen.

