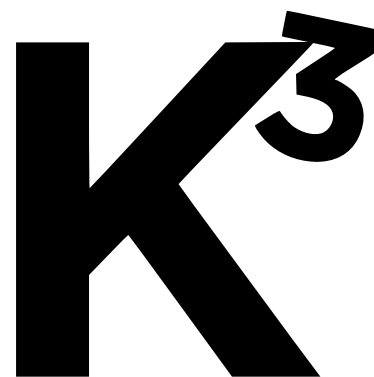


Karlstad klätterklubb



karlstad klätterklubb

VERKSAMHETSBERÄTTELSE K3 2024

Verksamhetsåret 2024 för Karlstad klätterklubb (K3) har bjudit på en aktiv barn- och ungdomsverksamhet, klättringsresor och en växande verksamhet. K3 har 244 medlemmar.

K3s styrelse verksamhetsåret 2024

Klätteråret

Barn och ungdomsverksamheten

Under året har Barn- och Ungdomsverksamheten i Karlstad Klätterklubb fortsatt att utvecklas och vi strävar efter att kunna ge en verksamhet som är både inkluderande och utvecklande för samtliga deltagare. Följande höjdpunkter är värda att nämnas för vår verksamhet under 2024:

Träningar:

Vi har för närvarande två ungdomsgrupper och två barngrupper som tränar på måndagar och onsdagar, verksamheten flyter på fint och vi har flera duktiga ledare som ställer upp som tränare.



Deltagande i Göteborgs cupen:

Våra ungdomar representerade Karlstad Klätterklubb vid flera tillfällen under årets Göteborgs cup. Vi har i år sett väldigt fina prestationer av våra ungdomar som vid flera tillfällen placerat sig topp 5.



Grönt och rött kort:

Vi fortsätter arbetet med att utbilda våra ungdomar för grönt och rött kort de flesta deltagarna har under året genomfört och klarat det gröna kortet, med flera som även nådde målet att ta rött kort.

Tränarutbildning med SKF:

Tre av våra tränare har genomfört en tränarutbildning arrangerad av SKF steg 2, vilket ytterligare stärkt kvaliteten på vår tränarstab och därmed vår förmåga att leverera bra klätterträning.

Deltagande i Svenska Mästerskapen för juniorer:

Vår klubb var stolt representerad vid Svenska Mästerskapen av våra barn och ungdomar, som visade upp imponerande engagemang och glädje.

Införande av nytt antagningssystem till barn- och ungdomsgrupperna:

Vi har tidigare haft ett kösystem där man stått ca 5 år i kö för att erbjudas en plats. Vi har sett att detta system inte fungerat i praktiken och har därför infört ett först-till-kvarn-system.

Barn- och ungdomsgruppernas utvecklingsarbete:

Vidare har vi fortsatt att främja utomhusklättring genom att arrangera bouldering- och repklättringsutfläkter framför allt under våren och sommaren.

Vi ser fram emot att få fortsätta utvecklingen av barn- och ungdomsverksamheten och att fortsätta ge våra barn och ungdomar möjlighet att växa och utvecklas inom klättring under det kommande året.

Utbildningsverksamheten 2024

Under året har vi stärkt vår utbildningsverksamhet genom att välkomna både nya instruktörer och aspiranter. Vårt team av engagerade och kompetenta utbildare har gjort ett fantastiskt jobb med att minska väntetiderna för våra populära klätterkurser. Efterfrågan är fortsatt hög, särskilt på topprepskurserna där vi har störst resurser, men vi ser också ett ökat intresse för ledkurser.

För att vidareutveckla våra instruktörer har vi genomfört två kompetensutvecklingsinsatser. Den första fokuserade på fallträning och dynamiskt säkringsarbete, medan den andra var en förberedande kurs inför examination till topprepsinstruktör under ledning av Stefan Lindblom från Västerås.

Vi har fortsatt att fördjupa samarbetet med skolorna genom att involvera lärarna redan i klassrummet. Genom Svenska Klätterförbundets specialutformade klätterutbildning för lärare har vi ökat deras kompetens och närmat oss målet att de ska kunna agera som topprepsinstruktörer. Arbetet fortgår under 2025.

Ett spännande projekt genomfördes under våren 2024 i samarbete med Karlstads universitet och deras program för media- och kommunikation. Resultatet blev en ny grafisk profil och tre kortfilmer som på ett informativt sätt visar olika aspekter av topprepsklättring. Filmerna är tänkta att komplettera våra kurser och kan användas som förberedelse eller repetition. Den grafiska profilen har överlämnats till styrelsen, och filmerna finns tillgängliga på YouTube.

I oktober anordnade Mattias Hedberg en unik isyxklätterkurs inomhus. Deltagarna fick prova på att använda riktiga isyxor på stockar och speciella inomhusklätteryxor på de vanliga greppen. Det fanns även möjlighet att testa stegjärn och information om annan utrustning som isskruvar.

Året avslutades med en uppskattad kurs i fallrädsla under ledning av Allegra Maguire. Genom att kombinera teori och praktik fick deltagarna verktyg för att hantera sin rädsla och våga ta sig an nya höjder.

Bemanning

Instruktörsgruppen har under 2024 bestått av följande fördelat på instruktörsbehörighet:

- Auktoriserade instruktörer: Mattias Hedberg och Laura Hedberg.
- Topprepsinstruktörer: Niklas Brand, Jonas Wallmander, Michael Österman och Mathias Nilsson. Under året har också Camilla Reichenberg från Realgymnasiet utbildat sig till topprepsinstruktör via Svenska Klätterförbundet.
- Aspiranter: Alina Hagelqvist, Daniel Resare och Tova Palm
- Aspiranter/deltagande lärare skolor: Sofia Andersson Fallbråten
- (Forshagaakademin), Camilla Reichenberg (Realgymnasiet) och Johan Arvidsson (Realgymnasiet)

Genomförda kurser

- Totalt 6 ordinarie topprepskurser har genomförts under året där totalt 51 personer har deltagit.
- Tre ledkurser har genomförts under året där totalt 14 personer deltagit.
- Två topprepskurskurser har genomförts för Forshagaakademin under året där totalt 18 elever har deltagit.
- En topprepskurs har genomförts för Realgymnasiet.
- Två uppklätringar har genomförts för där totalt 16 personer har deltagit.
- En toppankarkurs har genomförts i samband med climb-in i Årjäng där totalt 8 personer har deltagit.

Utbildningsverksamheten genomförde två planeringsmöten på videolänk, ett på våren och ett på hösten.

Resor

Climb In Årjäng 4 maj

Den årliga "Climb in" till Årjäng markerar starten på utesäsongen och är en viktig tradition inom klätterklubben. Cirka 30 medlemmar, en blandning av vuxna, ungdomar och barn deltog i år. Climb-in ger medlemmarna möjlighet att klättra utomhus och fördjupa gemenskapen inom klubben. Årjängklipporna erbjuder ett varierat utbud av leder, från nybörjarvänliga alternativ till mer avancerade utmaningar för erfarna klättrare. På lördagsmorgonen höll Mattias och Laura en uppskattad kurs i att sätta toppankare. Detta moment har blivit en fast del av resan och ger möjlighet till fördjupning i grundläggande tekniker och möjliggör självständig klättring utomhus.

Under dagen anordnade William en tävling där deltagarna kunde samla poäng genom att prova och slutföra olika leder. Tävligen var en uppskattad aktivitet som lockade många att utmana sig själva.

Efter klättringen samlades deltagarna vid badplatsen för grillning. Korv och marshmallows tillagades över öppen eld, och några tog tillfället i akt att bada i den kalla sjön. Pris delades ut till alla som deltagit i tävlingen. Vissa deltagare åkte hem på kvällen, medan andra valde att övernatta i tält vid badplatsen.

Fontan påsk 2024

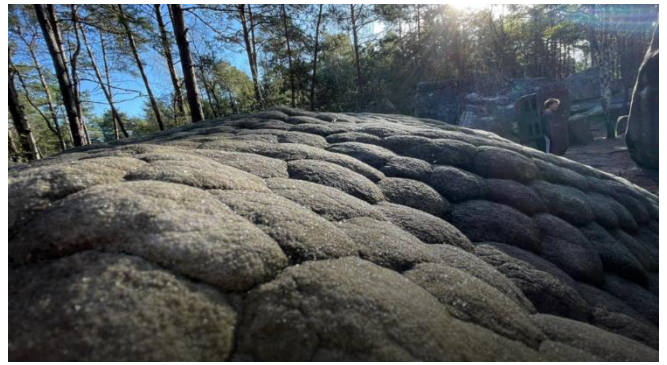
Under påsklovet arrangerade K3 en resa till det kända boulderingområdet Fontainbleau i Frankrike. Resan blev en möjlighet för medlemmarna att klättra utomhus i en unik miljö och samtidigt skapa en starkare gemenskap.

Två minibussar stod för huvuddelen av transporten, men några deltagare valde att åka i egen bil. Totalt deltog 17 personer, både vuxna ungdomar och barn. Boendet bestod av tältning i vandrarhemmets trädgård, som trots regn och lera skapade en trivsamt atmosfär tack vare blommande körsbärsträd.

Fontainbleaus sandstensklippor erbjuder en stor variation av boulderingleder, vilket gjorde det möjligt för deltagarna att hitta utmaningar anpassade till sina egna färdighetsnivåer. Dagligen samlades grupper för att utforska olika områden och prova nya leder. Atmosfären var stödjande, och erfarenheter delades mellan nybörjare och mer erfarna klättrare. Ett stort tack till Jonas, Sören och Björn mfl för all coaching.

En vilodag tillbringades i Paris, vilket gav deltagarna möjlighet att upptäcka stadens sevärdheter och även prova på ett lokalt klättermusei. En annan dag gjordes en utflykt till Kejsarens sommarpalats i Fontainbleau. Dessa aktiviteter kompletterade klättringen och bidrog till en varierad upplevelse.

Resan till Fontainbleau var ett värdefullt tillfälle att kombinera klättring med gemenskap och kulturupplevelser. Trots vissa praktiska utmaningar, som den långa resan, förhållandevis kallt och regnigt väder, uppskattades arrangemanget av deltagarna. Inför kommande resor kan transporten planeras för att minska påfrestningar.



"Stenblockens fascinerande ytor bjuder både på utmaningar och skönhet – en dröm för alla klätterentusiaster."



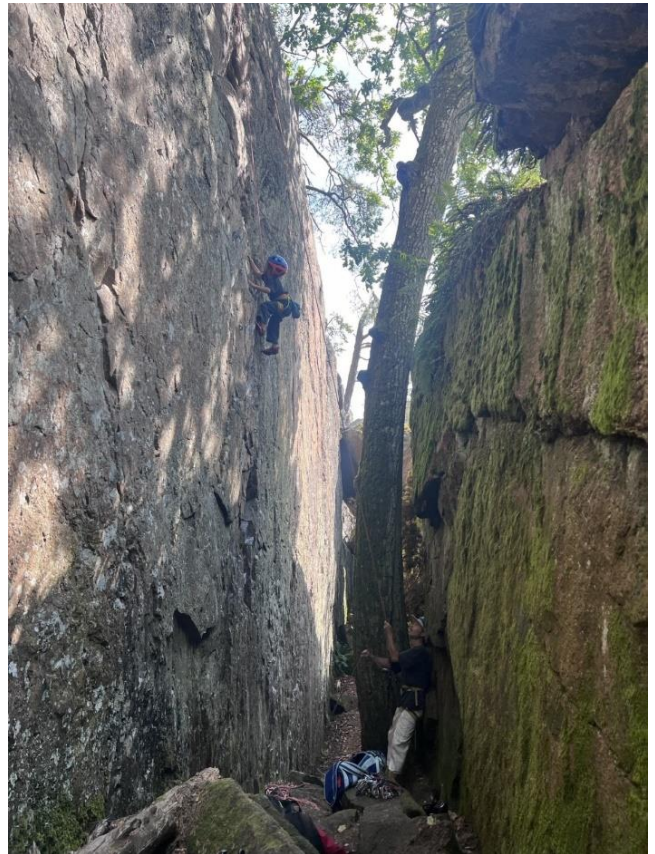
"Svårt att tänka på jobb och annat när klättring kräver 100 % fokus. Fontainbleau bjuder på utmaningar som engagerade alla till max!"



"Det är inte bara klättring som bjuder på utmaningar – ibland gäller det att hitta nya sätt att använda stenblocken! Gruppen hade många skratt under resan."

Klubbresa till Ågelsjön, Norrköping

I början på september anordnade klubben en klätterresa till Norrköping och Ågelsjön. 20 st medlemmar hakade på och resan blev väldigt lyckad med mycket klätterglädje, gemenskap, kunskapsutbyte och utveckling. Vädret var bästa tänkbara och tältplatsen var fin och nära både bad och klipporna. Under helgen hölls även en säkerhetsutbildning av Jonas Wallmänder. Klubben stöttade med bensinpengar, fika/snacks och lån av diverse utrustning.



Klättercenter i Västerås

Sista resan för året var en dagsresa till Västerås Klättercenter. Klubben stod för minibussar och inträde till en riktigt fin anläggning med bra blandning av repväggar och boulders. Resan lockade 27 av klubbens medlemmar.

Incidenthantering och säkerhetsarbete

Säkerhetsgruppen har under 2024 bestått av Mattias Hedberg (samordnare), Jonas Wallmänder och Christian Olofsson. Laura Hedberg har bistått med hjälp vid inventering och kassering av utrustning.

Aktiviteter genomförda av säkerhetsgruppen

- Rutinmässig kontroll av Auto-belay, åtgärder vid anmärkningar och ned- och uppmontering i samband med service.

- Besiktning av alla topprepsankare genomfördes i början av november. 2st ankare av äldre modell byttes till nyare modell. Som helhet är statusen på topprepsankarna god.
- Årlig inspektion av selar och rep. Under året har 13st selar kasserats, 9st på grund av ålder och 4st på grund av slitage. De 4st permanenta topprepen på korta väggen kasserades och ersattes med nya till följd av förväntat slitage.



Exempelbild slitage.

Incidentrapportering

Incidentrapportering görs i första hand av en inblandad eller ett ögonvittne direkt i ett Webbformulär på Svenska klätterförbundets hemsida. I andra hand kan klubbens utsedda incidentrapportör hjälpa till med inrapportering eller så har incidentrapportören hört talas om något som den undersöker och rapporterar om. Det finns ingen koppling från den incidentrapport som en medlem i Karlstad klätterklubb gör till Svenska klätterförbundet tillbaka till Karlstad klätterklubb. Därav så kan det finnas fler rapporterade händelser för 2024 än vad som redovisas här.

Under 2024 finns det 8st kända händelser varav 3st kan betecknas som olyckor (där någon fick ont) och 5st är att betecknas som incidenter (där det kunde gått illa).

Denna sammanfattning räknar upp kända händelser under 2024 och belyser några detaljer som klubbens incidentrapportör anser intressanta och lärorika. Redovisningen nedan är medvetet generell.

- Två incidenter rör lös sten på två olika leder. Stenarna har avlägsnats från lederna. Var medveten om att leder förändras över tid och att det som satt fast förra gången kan vara löst idag. Testa stenar försiktigt innan full belastning.
- En olycka rör överbelsastningstrauma där muskel i underbenet gick sönder vid sittstart på en boulder utomhus.
- En incident rör barkborreangripen gran som välts från toppen av klippan över en klätterled. Varförsiktig och kontrollera träd på toppen av klippor innan användning, speciellt granar då tidigare års barkborreangrepp nu har försvagat många träd så att de dött och börjar falla omkull.
- Två olyckor rör grepp på klubbens klättermvägg. I ena fallet gick ett grepp sönder under klättring och en stor del av greppet studsade i golvet och fångades av en person som inte var i replaget. Stå inte rakt under den som klättrar mer än nödvändigt. Vid den andra olyckan blev ena handen skadad då den skrapats mellan två grepp vid ett fall.
- Två incidenter rör säkringsarbete vid ledklättring vid klubbens klättermvägg. En aktiv säkringsposition nära väggen med ena benet framför det andra i dragriktningen är viktigare för god kontroll av ett fall än att se personen som klättrar får bästa vinkel.
- Utöver detta så har sannolikt flertalet medlemmar slagit i grepp eller vägg med armar, händer, fingrar, ben och fötter så det gjort ont och vart gränser går för att upprätta en rapport är upp till var och en.

Förbättringsarbete

I slutet på april byggdes lederna om på bl.a. överhängen med hjälp av ledbyggare från Göteborg.

Stökt-väggen har byggts om.

Den 16-17 nov hade klubben en städhelg där fokus var på att få ordning i förrådet, göra rent och inventera. Allt plockades ut, sorterades och hamnade i bättre ordning än innan. En del grejer kördes till återvinningen och slängdes. Mattorna torkades av och reparerades vid behov.

Ledbyggargruppen har under året fortsatt samarbetet med Jump Yard där vi bygger om deras boulderväggar kontinuerligt. För K3s medlemmar erbjuds därför rabatterade månads- och årskort tillsammans med grupprabatter.

Under året har ett stort arbete lagts ned för att förenkla medlemshanteringen i klubben. Ambitionen har varit att få till en snabbare och tydligare återkoppling till medlemmarna vid inbetalning av medlemsavgifter, digitala medlemskort och en smidigare process vid barn- och ungdomsträning. Våren tillbringades med att konstruera ett eget system. En bra grund byggdes upp men vi märkte att det var svårt att få till kommunikation med vissa externa system som vi är beroende av. Arbetet las ner och fokus riktades i stället på att hitta ett färdigt koncept. Efter en utvärdering av ca fem olika system så föll valet på SportAdmin som täckte upp alla våra grundkrav. I slutet på hösten och vintern pågick övergången till vårt nya medlemssystem SportAdmin.

Hemsidan har under året setts över och informationen uppdaterats.

Vi har bytt nyckelrutin från att hämta nyckel på KMTI till att hämta nyckel på Racketcenter.

En arbetsgrupp har jobbat med att få till en ny lokal för klubben där vi slipper vara inträngda i ett hörn på innebandyns villkor. Arbetsgruppen har haft flera möten med kommunråd och chefer på Karlstads kommun där en komplett lösning på lokalfrågan presenterades vilken sparar kommunen pengar och innebär en lokal som uppfyller våra behov. Till största del finansieras förslaget av Allmänna Arvsfonden som ger ett bidrag på 10 Mkr.

Gemenskap i K3

Ett glatt gäng träffades på O 'Learys 9–10 aug för att se OS-finalerna i klättring. Klubben hade bokat en del av lokalen och det var uppskattat att kunna se finalerna, äta burgare och prata klättring med klubbkompisarna.

Styrelsen och övriga poster

Ordförande: William Strömgren

Vice ordförande: Mattias Bråth

Kassör: Martin Levin

Sekreterare: Magnus Hagelqvist

Ledamot: Andreas Wendby

Ledamot: Frida Eriksson

Ledamot: Daniel Resare

Suppleant: Magnus Trobeck

Suppleant: Anders Frenning

Barn och ungdomsansvarig: Jonas Wallmander

Prova på: -

Webbplats: Sören Danielsson

Utbildning: Mattias Nilsson

Medlemsansvarig: Paul Terry

Säkerhetssamordnare / Incidentrapportör: Mattias Hedberg