



# SOLNA KLÄTTERKLUBB

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

### Styrelsen

Förra årets ordförande Tobias Olli valdes enhälligt och fortsatt till ordförande för verksamhetsåret 2019, och Sofie Mannerstråle valdes till vice ordförande. Till kassör valdes enhälligt och fortsatt Mikaela Serlachius. Övriga ledamöter beslutades till Laci Divkovic, Marcus Kern och Maria Emilsson samt suppleanter Oscar Krumlinde, Pascal Meier, Jörgen Eriksson och Andrea Kern.

Redovisat resultat för föreningen 2019 blev ett överskott på +51 524 kr. En av orsakerna till det relativt stora överskottet var att klubben inte budgeterat för något statligt LOK-stöd för året pga att vi ej fått vår bidragsansökan godkänd under de tre senaste terminerna. Efter flera turer och överklagan från vår sida, godkändes det statliga LOK-stödet under hösten 2019 och därmed fick klubben en intäkt på 34 555 kr som inte var budgeterad för. Resterande överskott berodde till stor del på att det inte arrangerats klubbresor i den mån som budgeterats.

I slutet av året hade klubben 957 registrerade medlemmar med en medelålder på 26 år, varav 56 procent utgjordes av män och 44 procent av kvinnor.

### Verksamhetsområden

Klubben har under 2019 fortsatt arbetet med att försöka stödja både bredd och elit inom klättring, bland annat genom att uppmuntra tävlande juniorer och seniorer med bidrag för deltagande i diverse nationella och internationella tävlingar.

När det gäller *breddverksamhet* har klubben under det gångna året fortsatt att i samarbete med Klättercentret, vid sidan av ordinarie klätterskoleverksamhet, bedriva klätterskola även för barn och ungdomar med olika typer av funktionsnedsättning.

Klubben har under året arrangerat ett antal klubbkvällar, föreläsningar och workshops samt bidragit med medel för diverse olika utbildningar/kurser samt resebidrag.

### Årsmötet

En av årets höjdpunkter var det välbesökta årsmötet som hölls den 27 mars på Klättercentret i Akalla. Aloma Naprapaterna höll ett föredrag om klätterskador och förebyggande åtgärder. Styrelsen gick igenom arbetet som utförts under året och närvarande medlemmar bjöds på mackor med diverse pålägg och fika. Deltagarna fick även med sig en klubb t-shirt eller ett linne i valfri färg.



# SOLNA KLÄTTERKLUBB

## **Klubbresor**

Inga klubbresor har genomförts i klubbens regi då det har varit för litet intresse att arrangera dessa bland medlemmarna. Vi hoppas på att få till ett par under nästkommande verksamhetsår.

## **Klubbkvällar**

Styrelsen har arrangerat ett antal medlemskvällar under året där medlemmar har haft möjlighet att träffas, fika och klättra tillsammans. En av klubbkvällarna arrangerades i samarbete med Houdini i deras butik på Norrlandsgatan 12. Medlemmar erbjöds, som vanligt, Power Houdinis och andra lagerförda varor till inköpspris (motsvarande ca 37% rabatt). Denna gång provade vi att utebli med möjlighet till klubbtryck då det medför mycket logistik och ett nytt upplägg är på gång med klubbkläder.

## **Kris- och traumahantering vid klippa**

Den 13-14 april maj arrangerade klubben för tredje gången den mycket uppskattade kursen "Kris- och traumahantering vid klippa". Kursen hölls i Häggsta och ansvarig ledare var Patrik "Putte" Josefsson tillsammans med hjälpinstruktörerna Elias Karlsson och Daniel Andersson. Praktiska och teoretiska moment blandades under två fullspäckade och lärorika dagar. Alla 12 st kursdeltagare gav lovord efter denna kurs.

## **Workshops med Daniela Ebler**

Under året har klubben erbjudit Daniela Eblers populära workshops, totalt 3 omgångar av följande workshops:

- *Coreworkshop*
- *Axelworkshop*
- *Höft- och rörlighetsworkshop*
- *Mental träning, fokuserad på fallträning (tillkom i slutet av året)*

Intresset var, som alltid, väldigt stort och Solna Klätterklubb hoppas, under 2020, kunna erbjuda fler omgångar av Danielas workshops.

## **Yoga för klättrare**

Den 18 oktober anordnades en yogakväll för klubbens medlemmar på Klättercentret i Akalla i samband med en av våra klubbkvällar. Syftet var att visa alternativ till övningar som ger ökad rörlighet och styrka för klättrare samt att få prova på yoga. Lydia Sundh, som är både yogainstruktör och klättrare, höll i kvällen. Hon har både klättrat och yogat i bland annat Kanada där yogan ofta har setts som komplement till klättring.

Då dessa tillfällen varit så uppskattade bokade vi även upp 9 december för ytterligare en kväll. Yogakvällarna har varit mycket uppskattade av de totalt drygt 20 personer som deltagit.



# SOLNA KLÄTTERKLUBB

## **Utbildning/Kurser/Träningsläger**

Daniel Olausson och Joakim Berglund har fått bidrag genom kursavgift till ledbyggarkurs i Umeå under början av verksamhetsåret.

## **Stockholms Klätterförbund**

Solna Klätterklubb är glada och stolta bidragsgivare till Stockholms Klätterförbund (StKF). Under 2019 utgick ett bidrag på totalt 10 000 kr till StKF.

## **Statligt LOK-stöd**

I samband med att Solna Klätterklubb i vanlig ordning skickade in sin ansökan om statligt LOK-stöd för vårterminens klätterskoleverksamhet, blev klubben utvald för kontroll av verksamheten. Allt kompletterande underlag skickades in och en överklagan senare så kom diskussionerna med nämnden att landa i ett godkänt LOK-stöd för vårterminen 2019. Ansökan för LOK-stöd för höstterminen 2019 blev nyligen även den godkänd.

## **Tävlingsbidrag**

Tävlingsbidrag för 2019 landade på totalt 55 735 kr, varav 35 645 kr gick till juniorerna och 20 090 kr till seniorerna.

## **SKF - Tävlingar/tävlingskommittén**

Under 2019 arrangerades SM Boulder av Solna Klätterklubb. Tävlingen gick av stapeln i september på Klättercentret i Akalla. Marcus Kern var tävlingsledare och tävlingen var mycket uppskattad av både tävlande och åskådare på plats. Tävlingen live-sändes även på webben samt att media var på plats, TV4 och SVT Sport. Många sponsorer ställde upp med stipendiepengar, massagekurser med mera. Tack till alla som bidragit som funktionärer, domare och projektdeltagare.

## **Landslaget**

Under året har flera av Solna Klätterklubbs duktiga juniorer och seniorer ingått i Svenska landslaget.

### *Seniorer:*

Linda Sjödin  
Kajsa Rosén  
Fredrik Serlachius

### *Juniorer:*

Samuel Wingårdh  
Ymer Alber



# SOLNA KLÄTTERKLUBB

## *Youth A:*

Clara Blom Dandoy

Ludvig Hult

## *Youth B*

Dennis Yakubenko

Elise Mannerstråle

*Där ett urval av starka placeringar är enligt följande under årets lopp:*

Samuel svensk mästare i boulder

Kajsa svensk mästare i boulder

Ymer svensk och nordisk mästare i led

Elise svensk mästare i både boulder och led

Dennis svensk mästare i led

Ludvig svensk mästare i led