

Verksamhetsberättelse 2025 - Sprint

Tränargrupp 2025

Maja Oskarsson
Linus Gustavsson
Sten Sundqvist
Maria Värendh
Henrik Värendh
Tove Oskarsson
Thomas Hasche
Anders Karlsson

Resursgrupp 2025

Följebåt: Thomas Hasche, Marianne Eklöf och Marcus Ericsson
Tränare vid behov: Ida Skillmark, Annica Ferguson och Jeanette Groth
Tävlingsanmälningar: Maja Oskarsson

Sprintgruppen 2025

Här är ett utdrag av den verksamhet som bedrivits i Örebro Kanotförening, Sprint och Maraton under 2025.

Träning

Även under detta år har fokus legat på att öka deltagandet på de gemensamma träningarna och där rekrytering av nya kanotister varit en viktig del i arbetet. Vi har försökt anpassa träningarna efter individer, grupper och familjer.

Vinter/vår

Gemensamma träningar har genomförts 6 gånger i veckan.
Måndagar: Styrketräning
Tisdagar: Löpning/skidåkning i Ånnaboda
Onsdagar: Almbyskolan
Torsdagar: Paddelmaskin
Lördagar: Simning och bassängpaddling vid Gustavsvik.
+ eventuella spontana träningar tillsammans.

Sommarhalvåret

Gemensamma träningar har genomförts tre gånger i veckan för samtliga samt ytterligare ett par träningar för de som vill träna mer/är mer erfarna. Träningen har i huvudsak bestått av paddling på Svartån vid klubbhuset Skebäck men även löpträning och styrketräning. Utöver de gemensamma träningarna har varje individ adderat träning utifrån sina målsättningar.

Måndagar: Styrketräning (13 år och äldre)

Tisdagar: Paddling (öppen träning för alla),

Onsdagar: Löpning (öppen träning för alla grupper)

Torsdagar (yngre, med lite erfarenhet och kan klara sig lite själva + den lite mer erfarna gruppen),

Lördagar (yngre, med lite erfarenhet och kan klara sig lite själva och lite erfarnare gruppen)

Höst/Vinterhalvåret

Gemensamma träningar har genomförts 5 gånger i veckan.

Måndagar: Styrketräning (+ 13 år)

Tisdagar: Löpning (öppen för alla)

Onsdagar: Gymnastik Almbyskolan (öppen för alla)

Torsdagar: Paddelmaskin (12 år och äldre)

Lördagar: Simning och bassängpaddling vid Gustavsvik (öppen för alla)

Periodvisa träningsprogram har gjorts av Maja Oskarsson, Maria Väreindh och Anders Karlsson, där vi börjat med att skapa träningsbanker och endast skrivit program med de olika intensiteterna.

Läger

Vi har under 2025 genomfört ett klubbläger/träningsdag. Detta genomfördes i Ånnaboda. Vi har i stället genomfört flera olika träningsdagar/gemensamma träningstillfällen. T.ex. så sprang en stor del av klubben *Run for your lives* under höstlovet, samt olika lopp under Vasaloppsveckan vinter 2025.

Tävlingar

Följande tävlingar deltog ÖKF i under 2025

Resultatlistor finns att tillgå på nätet.

Örebro Black River Games, Örebro, 10/5

Göta kanalloppet, Vassbacken 18/5

Vårregatta, Jönköping, 24-25/5

SUC, Hofors, 14-15/6

Sprit-SM Nyköping, 6-11/7

Sprint Junior/U23-VM, Portugal 24-27/7

SUC-tävling, Lidköping, 2-3/8 + efterföljande äventyrsläger Växjö Summercamp med aktiva från klubben.

Sprint-NM Jönköping, Sverige, 9-10/8

Back Water Ultra, Linköping 16/8

Maraton-SM, Vaxholm, 23-24/8

Höstregatta, Katrineholm, 6-7/9

Besättningsregatta, Örkellunga, 20-21/9

Öppet klubbmästerskap med Borlänge, Örebro, 4/10

Tävlande under 2025

Maja Oskarsson

Tove Oskarsson

Doris Hjelm

Sigge Eklöf

Leo Hasche

Folke Hjelm

Molly Ferguson

Alfred Groth

Julius Groth

Philip Edholm

Jeanette Groth

Gertrud Hjelm

Ulf Gustavsson

Linus Gustavsson

Annica Ferguson

Maria Värendh

Linnea Granberg

Gustav Carlsson

Andris Linins

Hannes Värendh (tävlades för Lödde)

Oda Värendh (tävlades för Lödde)

Kacper Pettersson (tävlades för Nyköping)

Landslagsuppdrag

En av Sveriges representanter på U23-VM i Portugal var ÖKF:s Oda Värendh som var uttagen till K1 1000m för damer i klassen U18. Där blev det som bäst en plats i semifinalen.

På Nordiska mästerskapen 9-10 augusti i Jönköping i Sverige var 3 kanotister från ÖKF uttagna att representera Sverige; Sigge Eklöf i U16, Oda Värendh U18 och Hannes Värendh U21.

Rekrytering

Under vecka 25+32 genomförde klubben kanotskola på förmiddagarna 9-12, och prova-på-paddling på eftermiddagarna 13-16. Detta har gett föreningen fem nya aktiva med familjer. Vi har även fått med oss två vuxna aktiva kanotister som nu tränar med sprintsektionens barn och ungdomsgång. Kul och inspirerande för alla aktiva!

Övriga aktiviteter

Den årliga ÖKF-galan genomfördes under november månad. På kanelbullens dag den 4/10 genomförde föreningen ett öppet klubbmästerskap där vi bjöd in alla klubbar i Mellansvenska kanotförbundet, samt några övriga. Borlänge kom och deltog. En rolig tävling med en sprintcup i heat, ett långlopp i K1 och ett långlopp i K2 där besättningarna sattes ihop med hjälp av resultaten i K1-loppen. En rolig och mycket blåsig oktoberdag i Örebro.

Under 2025 har vi även startat upp ett nytt ungdomsråd i klubben, med bidrag från förbundet. Rådet består av Doris Hjelm (ordörande), Sigge Eklöf (vice ordförande), Tove Oskarsson (kassör), Leo Hasche (vice kassör) och Linnea Granberg (sekreterare). Ungdomsrådet har under 2025 bjudit in till en gemensam aktivitet – pepparkaksbak och filmmys den 6 december.

Utbildning

Utbildning är en viktig del för att vi ska kunna bedriva den verksamhet klubben vill och samtidigt för ledarnas egen utveckling. Utbildning är en investering för utveckling av klubben. Under 2025 har en av klubbens ledare påbörjat utbildningen Ledande kanot.