

# Årsmelding 2014



## Aktiviteter:

Klepp SSK har deltatt i/med følgende aktiviteter 2014:

- Januar – Deltatt på treningsleir med Wang toppidrettsgymnas på Lanzarote med fem svømmere (ikke Wang-elever).
- Januar – 36 utøvere og trenere/hjelpere var på Rosfjord i Lyngdal på treningsleir, fredag til søndag. Primært rekrutter.
- Februar – LÅMØ Vest (Førde) deltok med syv deltakere. Det var også med to lagledere.
- Februar – utøverkveld gruppe ABC. Valg av ungdomskontakter, presentasjon av profileringstøy samt gjennomgang av dommerregler.
- Mars – Rekruttstevne – Stor deltagelse. Et svært vellykket stevne!
- April – Påskeleir i Danmark. Her deltok klubben med en rekke svømmere
- April – Klepp SSK gjennomførte 28. april et Øvelses-stevne for rekrutter og kursbarn. Det var stor stemning i hallen, og mange fikk prøvd seg på det å starte fra startblokka.
- April - Deltok med to personer på Kompetansehelg i Svømmeforbundets regi
- Juni – "Sommeravslutningstur" Aquarama Open. Klubben stilte med over 30 svømmere!
- Juni – internt sommerstevne.
- Juli – NM leir i Spania.
- Juli - NM kortbane. Her deltok Bjørn Stian Vuillimienet og Olav Barøy.
- Juli – Nytt tilbud. Ungdomsgruppa KSSK AKTIV
- Juli – Nytt tilbud 2. Skoleprosjekt for 5. Klassinger som ikke er svømmedyktige. Samarbeidsprosjekt med skoler i Klepp kommune.
- August – Oppstartsleir i Forsand. 3 kantsamarbeidet. Her deltok flere av våre konkurransesvømmere.
- September – Klubbkveld. Besøk av Thorir Hergeirsson – snakket om det å være idrettsutøver og ha gode treningsvenner/miljø rundt seg
- September – KSSK rekruttkveld. Generell informasjon rundt rekruttsvømming.
- Oktober – Treningsleir i Torrevieja
- November – oppstart av basistreninger i Klepp SSK. Mandag og onsdag. Onsdagstreningene gikk ut pga. lite deltagelse, men mandagstreninger blir gjennomført med Håkon H. som trener.

- November – Klepp SSK Open. To dager med høg aktivitet i bassenget. Alt fungerte perfekt. Klubben kan ikke rose sine medlemmer nok. God svømming og fantastisk dugnadsinnsats på land!
- NM kortbane – Klepp SSK stiller med en deltaker. Olav Barøy!
- November – Egen LÅMØ treningshelg i 3 kantsamarbeidet med fokus på de enkelte distansene i LÅMØ. Veldig bra gjennomført treningshelg. Populært spesielt hos de litt yngre konkurransesvømmerne.
- November – Klepp SSK deltok på kretssamling i stup! Alva Lagestrand og Emily Krogh var våre representanter.
- Desember – Julestevne – internt. Alltid like kjekt å avvikle vårt eget julestevne. Denne gangen også med stupeoppvisning fra våre stupere.
- Desember – Familiebadning med julegraut. Over 60 påmeldte og 32 liter graut stod klar til sultne svømmere. Det viste seg å være nok graut 😊
- Desember – Romjultreningsleir. Det er svømmetreninger hele romjulen. Kun fri 1. Juledag og 1. Nyttårsdag.

## Trenersituasjon

KSSK har hatt følgende svømme og stupetrener i 2014:

- Håkon Henne er Klepp SSK sin hovedtrener.
- Kjetil Pollestad er klubben sin interne hovedtrener
- Terje Haavardsholm er begynt som trener for c gr.
- Carla Troner har trent gr.A og B på onsdager, samt ved noen ferietreninger.
- Henk Maessen og Mona Håland hadde ansvaret for rekrutt-treningene 2014. Robin Årdal, Vivian Årdal, Jens Dietrich, Sara Kjær og Amalie Haavardsholm har også vært med som instruktører for rekruttene ila 2104.
- Bente Egeland og Berit H. Krog har vært stupeinstruktører i 2014 i Stupeskolen med pingvin stupeklubb som fadderklubb.
- Svømmeskolen ledet har hatt 23 instruktører iløpet av 2014.
- Thomas Hebo var trener ut 2014.

## Oppsummering

- Alt i alt må en si at det har vært et år med høy aktivitet i klubben. Det er også avviklet mange svømmekurs av ulike typer i svømmeskolen. En liten oversikt skulle vise dette tydelig:
  - 48 Antall kurs.
  - 317 Antall personer som har gått på/går på kurs
  - 167 personer er påmeldt på to eller flere kurs i perioden
- Utfordring: Klubben har en utfordring i få mer fast bassengtid i ukedagene. Vi har veldig samarbeidsvillige vaktmestre i klepphallen, og får lett ekstra svømmetid i helger og ferier. Det vi trenger utover det for å kunne øke treningskapasiteten, er noe mer utvidete treningstider på ettermiddager i de vanlige ukedagene. Dette gjelder ikke minst fordi vi ikke så lett klarer å kombinerer stupetrening med svømmetrening. Litt av utfordringen her er at damebadningen starter kl 1900 på onsdagen og Klepp SSK har ikke hatt trenere som kan starte treningen før kl 1700. Da blir det for kort treningsøkt for konkurransesvømmerne.

- Utfordring 2: Klubben er tjent med å få rekruttert flere svømmedommere. Vi må bli flinkere til å inviterer foreldre med til å bli svømmedommere.
- Utfordring 3: Klubben trenger mer dedikerte personer til å jobbe med sponsorer. Slik det har fungert siste året er ikke optimalt mht. å øke inntekter gjennom å få økte sponsormidler.
- Videre har klubben holdt 8 styremøter (mulig et par til?), og to treklubbssamarbeidsmøter.
- Klepp SSK har et treklubbssamarbeid med Randaberg IL og Sola SK. Dette samarbeidet ønsker Klepp SSK og fortsette også gjennom 2015.
- Om mulig må klubben også tilstrebe å styrke trenersituasjonen. Det er svært positivt at vi har fått noen yngre fremdeles aktive svømmere med. Disse må vi sørge for at de får tilstrekkelig kursing. Dette gjelder også selvfølgelig trenere som har vært med en stund.