# SKFs Juniorelitsatsning 2026-2027



Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar

# Agenda

1. Tillbaka blick 2026
– Svenska prestationer på juniornivå sprint & maraton 2026
- NM statistik
- Reflektioner, Utvärdering NM, utvärdering i stort

2. Utvecklingsområden

3. Röda tråden i SKF:s träningssystem

4. Syfte, mål & tanke med juniorsatsningen

5. Ge en bild av vilka aktiva och tränare som är involverade

6. Upplägg aktiva

7. Landslagsuppdrag 2026

9. Träningsdagboken

10. Råd och vård

11. Frågor / avslut

12. Ledarstund / Vårdnadshavare

# Summering av SWE säsongen 2026

**Nytt OS-kval system**
5 tävlingar 2026
5 tävlingar 2027
8 bästa tävlingarna räknas
*Kontinents kval 2028 (K1 & K2)*

Antal möjliga kvalplatser: 5st/kön och nation
K4:an – central - möjlighet till 4 platser

**Fokus SWE 2026**
**K4:a H & D**
**K1 1000m H (MN)**
**K1 5000m dam**

**Utfall ranking 2026**
Damer K4:a 7:a
Damer K1 1:a
Damer K2 14:e
Herrar K4:a 18:e
Herrar K1 18:e
Herrar K2 20:e



**K4 dam 6:a på VM 1 sek från bronset**

**Senior**
**3st WC-GULD**
**K1 5000m med lyft**
**3st Mästerskapsmedaljer**
**EM silver**
**K1 1000m & 5000m**
**VM guld K1 5000m**



**Maraton JEM**
**11:a & 13:e Sigge M**

**U23 & JEM**



**U23**
**K1 1000m 12:a Arvid S**
**K1 500m 16:e Elin**
**K2 500m 15:e Arvid S/Hugo**
**Jun**
**K2 500m 18:e Egil/Oliver**
**K4 500m 18:e Egil/Julian/Oliver/Viktor**
**K2 500m 18:e Emelie/Astrid**

**NM**



**Guld 7st**
**Silver 19st**
**Brons 19st**
**Tot: 45 medaljer**

**Olympic Hopes**
4 B-finaler
7:a 500m

**Maraton VM???**

# Syfte & mål juniorlandslagsverksamheten 2026



## Sprint

**Syfte**
- Att utveckla, utbilda och förbereda de aktiva för en framtida seniorkarriär med fokus på de olympiska distanserna
- Att introduceras till internationella mästerskap

**Långsiktigt mål**
**- Närma oss världstoppen och ha en prestationsnivå motsvarande final och medaljkapacitet på olympiska distanser.**

**Processmål 2026**
- Påbörja processen att bygga ett starkt team
- Lära sig att skapa, genomföra & utvärdera sin tävlingsplan på JVM/JNM
- Prioritera besättningsträning

**Färdighetsmål 2026**
- Kunna prestera och få ut sin kapacitet i K2/K4
- Prestera på topp under NM/JEM, göra sina bästa lopp för säsongen.

**Resultatmål**
JEM - Placera sig minst topp 15 varav minst två finalplatser
NM – Ta medaljer i både besättning och K1 i herr- som damklassen

## Maraton

**Syfte**
- Att utveckla, utbilda och förbereda de aktiva för en framtida seniorkarriär med fokus på maraton.
- Att introduceras till internationella mästerskap

**Process mål**
- Värna om den ”goa maratonkulturen”
- Höja antalet starter för juniorer och unga seniorer på nationella tävlingar
- Stärka kompetensen i tekniska moment såsom vändningar och lyft. Målet är att ligga i internationell framkant i dessa kompetenser för att stärka konkurrenskraft.

**Resultatmål**
JEM/JVM - Placera sig minst topp 10

# Junior EM 2026




**Positiv stämning & god laganda!**

**Processmål 2026**
- Påbörja processen att bygga ett starkt team
- Lära sig att skapa, genomföra & utvärdera sin tävlingsplan på JVM/JNM
- Prioritera besättningsträning

**Färdighetsmål 2026**
- Kunna prestera och få ut sin kapacitet i K2/K4
- Prestera på topp under NM/JEM, göra sina bästa lopp för säsongen.

**Resultatmål**
JEM - Placera sig minst topp 15 varav minst två finalplatser
NM – Ta medaljer i både besättning och K1 i herr- som damklassen

## Jun

### Herr

| | |
|---|---|
| K1 200m | Semi – 0,040 till B-final, 1,4sek till A-final |
| K1 500m | Semi - 8,8sek till B-final, 11,4sek till A-final |
| K1 1000m | Semi – 1,8sek till B-final, 10sek till A-final |
| K2 500m | B-final 18:e - 6,6sek till seger B-final |
| K4 500m | B-final 18:e - +7,4sek till seger B-final |

### Dam

| | |
|---|---|
| K1 200m | Heat -0,5 sek till semi |
| K1 500m | Semi – 4,5 sek till B-final, 7,4sek till A-final |
| K1 1000m | Semi – 0,5sek till B-final, 7,2 sek till A-final |
| K2 500m | B-final 18:e – 8,7sek till seger B-final |
| K4 500m | Semi – 1,2 sek till A-final |

## SKF:s prestationsinriktning för JEM motsvarande topp 15, Olympiska distanser

| Inriktning | | Utfall 2026 | | Kommentar | |
|---|---|---|---|---|---|
| Distans | Dam | Plac | Tid | | |
| K4 500m | < 1:44 | Semi | 1,42 | | |
| K2 500m | < 1:50 | 18 | 02:07 | Motvind | Heat 1:52 |
| K1 500m | < 2:02 | Semi | 02:04 | | |

| Inriktning | | Utfall 2026 | | Kommentar | |
|---|---|---|---|---|---|
| Distans | Herr | Plac | Tid | | |
| K4 500m | < 1:30 | 18 | 01:36 | Motvind | Heat 1:31 |
| K2 500m | < 1:38 | 18 | 01:47 | Motvind | Heat 1:38 |
| K1 1000m | < 3:50 | Semi | 03:50 | | |

# Maratonlandslagets mål 2026

## Maraton

**Syfte**

- Att utveckla, utbilda och förbereda de aktiva för en framtida seniorkarriär med fokus på maraton.
- Att introduceras till internationella mästerskap

**Process mål**

- Värna om den ”goa maratonkulturen”
- Höja antalet starter för juniorer och unga seniorer på nationella tävlingar
- Stärka kompetensen i tekniska moment såsom vändningar och lyft. Målet är att ligga i internationell framkant i dessa kompetenser för att stärka konkurrenskraft.

**Resultatmål**

JEM/JVM - Placera sig minst topp 10




**JEM**

| | |
|---|---|
| **11:a Short Race** | **Sigge Magnusson** |
| **13:e Long race** | **Sigge Magnusson** |

# NM-trupp mål 2026

**Truppsträvan**

- - Stark truppkänsla – aktiva & ledare stöttar & peppar varandra!
  - Att besättningarna ska känna sig förberedda – samtränat
  - Säkerställa energi intaget!

- **Resultatmål**
  **Strävansmål 25%** av de totala medaljerna – **ta ett steg framåt jämfört med 2025**



# NM i Tammerfors 2026



**7 Guld,**
**19 silver,**
**19 brons**

# NM statistik – U16, Junior och U21 nivå

## Antal svenska medaljer 2021-2026

| SWE truppen 2021 | | |
|---|---|---|
| Guld | 3 | |
| Silver | 8 | |
| Brons | 14 | |
| Tot | 25 | 14% |

| SWE truppen 2022 | | |
|---|---|---|
| Guld | 11 | |
| Silver | 13 | |
| Brons | 13 | |
| Tot | 37 | 20% |

| SWE truppen 2023 | | |
|---|---|---|
| Guld | 4 | |
| Silver | 22 | |
| Brons | 13 | |
| Tot | 39 | 21% |

| SWE truppen 2024 | | |
|---|---|---|
| Guld | 10 | |
| Silver | 14 | |
| Brons | 15 | |
| Tot | 39 | 21% |

| SWE truppen 2025 | | |
|---|---|---|
| Guld | 10 | |
| Silver | 18 | |
| Brons | 17 | |
| Tot | 45 | 24,2% |

| SWE truppen 2026 | | |
|---|---|---|
| Guld | 7 | |
| Silver | 19 | |
| Brons | 19 | |
| Tot | 45 | 24,2% |

## SWE-truppens andel av de totala medaljerna per distans 2021-2025

| Distans | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 200m | 13,0% | 21,6% | 21,6% | 28% | 28,3% | 30,0% |
| 500m | 11,1% | 22,2% | 24,1% | 22% | 21,7% | 18,3% |
| 1000m | 16,7% | 19,4% | 22,2% | 15% | 10% | 16,7% |
| 2500/5000m | 2,8% | 13,8% | 13,9% | 9% | 15% | 11,7% |

## SWE-truppens andel av de totala medaljerna per kanottyp 2021-2025

| Kanotyp | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| K1 | 10,1% | 30% | 19% | 24% | 18% | 20% |
| K2 | 14,7% | 24% | 21% | 17% | 29% | 25% |
| K4 | 9,5% | 14% | 24% | 20% | 24% | 27% |



# NM-statistik junior 2026

| D 18 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| K1 200m | | | 1 |
| K1 500m | | | |
| K1 1000m | | | 1 |
| K1 5000m | | | 1 |
| K2 200m | | | 1 |
| K2 500m | | | 1 |
| K2 1000m | | 1 | |
| K2 5000m | | | 1 |
| K4 200m | | 1 | |
| K4 500m | | 1 | |
| | 0 | 3 | 6 |
| | 0% | 30% | 60% |
| % av D18 medaljerna | | 30% | |

| H 18 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| K1 200m | | | |
| K1 500m | | | |
| K1 1000m | | | |
| K1 5000m | | | |
| K2 200m | | | 1 |
| K2 500m | | 1 | |
| K2 1000m | | 1 | |
| K2 5000m | | 1 | 1 |
| K4 500m | 1 | | |
| K4 200m | | 1 | 1 |
| | 1 | 4 | 3 |
| | 10% | 40% | 30% |
| % av H18 medlajerna | | 27% | |

| H/D 18 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| K2 200m mix | | | |

| % av J-medaljerna | 2025 | 2026 |
|---|---|---|
| Dam | 13% | 30% |
| Herr | 10% | 27% |

**Tecken på bredd i toppen**
**6 olika tjejer & 11 olika killar tog medalj!**

| Prestations-inriktning K1 | 200m | 500m | 1000m | 5000m |
|---|---|---|---|---|
| Damer | < 45 | < 2:05 | < 4:20 | < 26:00 |
| Herrar | < 39 | < 1:50 | < 3:50 | < 23:00 |

| Herrar | 1 | 2 | 3 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| K1 200m | 39,89 | 40,02 | 40,76 | SWE | 5.a | 41,21 |
| K1 500 | 01:48,6 | 01:49,6 | 01:50,9 | SWE | 5:a | 01:56,0 |
| K1 1000m | 04:14,9 | 04:15,8 | 4:15.92 | SWE | 4:a | 04:27,5 |
| K1 5000m | 23:58 | 23:59 | 24:09:00 | SWE | 4:a | 24:10:00 |

| Damer | 1 | 2 | 3 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| K1 200m | 44,2 | 44,5 | 46 | | | |
| K1 500 | 02:06,8 | 02:07,1 | 02:11,6 | SWE | 5:a | 02:15,1 |
| K1 1000m | 04:47,1 | 04:53,6 | 04:56,8 | | | |
| K1 5000m | 0:24:11 | 0:25:29 | 0:25:42 | | | |

Motvind

# Upplevelser, erfarenheter, lärdomar NM 2025

Få skadade att ta hand om detta år

**Att gå vidare & släppa saker som inte varit mindre bra**

**Att jag ska vara lika positiv & hjälpsam nästa år mot U16 som U18 & U21 varit i år**

Att en **bra laganda ger goda resultat**!

**Det är tuffa långlopp**

**Att man måste ta och bli snabbare!**

**Mycket handlar om raceplan – att följa den**

**Vara starkare i motvind & att återhämtningen mellan loppen är viktiga**

**Ledarna samarbetade bra mellan lagen**



**Att jobba mer med mentala så man är lagom taggad**

**Ledarna var lugna, positiva, peppande & stöttande, gav feedback, Hade koll!**

**Jag behöver skaffa mig effektivare teknik, bättre kondition, sova mer & märka mina kläder**



Hur väl lyckades SWE skapa det önskvärda landslagsklimatet
**4,4** (4,6)

**Att den besättning som på pappret ser bäst ut behöver inte vara snabbast – allt kan hända!**

**Att man kan prestera på topp fast man är trött**

**Hård konkurrens**

I vilken grad bidrog du till det önskvärda klimatet
**4,4** (4,7**)**

Hur nöjd är du med din egen prestation/insats
**3,6** (4,1**)**

**Positivt mindset i båten gör att det går bättre**

**Att ha med MYCKET mat under resa & tävling**

**Vikten att vara i tid och vara överens med alla i besättningen hur ett lopp ska läggas upp**

# Olympic hopes





SKF tog ut laget – 17 åringar
Full egenavgift
Föräldrar arrangerade & ledde på plats

Fin truppanda!
Fint arrangemang av föräldrarna!

**Resultat**
K1 5000m Emelie 7:a, Kobbe 16:e, Ludvig 24:a
K1 1000m B-final, 16:e Nora
K1 500m B-final 18:e Esther
K2 500m B-final 18:e Emelie/Nora
K2 1000m B-final 15:e Kobbe/Ludvig

# Träningsinsats under året…???

| Period | Ungdom Antal pass | Ungdom Pass/v | Ungdom Kanot mil | | Junior Antal pass | Junior Pass/v | Junior Kanot mil |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Okt-dec | 85 | 6,7 | 24,2 | | 109 | 8,3 | 34,7 |
| Jan-mar | 88,4 | 6,8 | 18,6 | | 91,4 | 7 | 40 |
| Apr-jun | | | | | | | |
| Jul-sep | | | | | | | |
| **Totalt** | | | | | | | |
| Utvecklings-trappan | | | 225-300 mil | | | | 325-375 mil |

| Paddling | Kondition | Styrka | Övrigt | Paddling KM | Sjuk | Vila |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 313 | 152 | 128 | 38 | 1986 | 19 | 66 |

**Totalt träningstid**
**444h**

| **LEDANDE TRÄNING**<br>*Kapacitetsutvecklingsstadiet*<br>*Trimma & optimera motorn…* | |
|---|---|
| 17–18 år | 19–23 år |
| **Träna för att orka träna!**<br>Ökad träningsvolym<br>Struktur & planering<br>Teknikutveckling<br>Aerob utveckling<br>Styrkeutveckling<br><br>6–12 pass/vecka<br>400–500 timmar/år<br><br>47–48 veckor/år<br><br>1 mars – 1 december<br><br>325–375 mil | **Kapacitetsutveckling!**<br>Stor träningsvolym<br>Specifik kanotträning<br>Samtliga kvalitéer<br>Bålstabilitet<br>Mental & taktisk utveckling<br><br>8–18 pass/vecka<br>550–750 timmar/år<br><br>≈ 48 veckor/år<br><br>15 februari – 1 december<br><br>400–525 mil |
| Aerob uthållighet (C & L)<br>Snabbhet<br>Grundstyrka | Aerob uthållighet (C & L)<br>Maxstyrka<br>Anaerob uthållighet<br>Mentala färdigheter |
| **Behärska:**<br>Tekniken i tävlingsfart<br>Tekniken oavsett väder.<br>Fartkontroll (1–5)<br>200m → maratondistans<br>Få ut max på samtliga positioner K2 & K4 ev. C | Effektiv & avspänd teknik.<br>Hög besättningsfärdighet<br>Utvecklade tävlingsrutiner & lopplaner |

# Summering av utvärdering junior aktiva

**Medskick vad kan utvecklas / förändras från 2025 års säsong till 2026**

- Ta ut besättningar tidigare så det finns mer tid för samträning
- Testloppen – testa mer olika kombinationer och även testa i K4
- Låta de man tror kommer köra på JVM att få köra ihop tidigare och testa på testloppen
- Upplägget mot JVM – blev för mycket för många med JVM-läger / SM / JVM – avsaknad av formtopp

**Vad har varit / fungerat bra 2026**

- Bra stämning i SWE truppen!
- Bra stämning mellan J och U23 på J/U23 EM
- Välorganiserat på JEM och NM
- Lägren har fungerat bra både tränings- & organisatoriskt
- Ledarna har varit engagerade & hjälpsamma

**Tankar vad kan utvecklas / förändras**

- Inte låsa besättningarna för snabbt, låta fler få snurras in på läger, ett system för att testa ut besättningskompetens.
- Testa flera olika besättningar på läger
- Ej kombinera JEM/JNM-läger 2027
- Mer tid att samträna NM-besättningarna
- Att ledarna ”vågar” ge mer rak feedback till oss i besättningarna – vi klarar det
- Sträva efter se och hjälpa alla lika mycket

# Utvecklingsområden - Kosten

# Utvecklingsområden - sömnen



# Utvecklingsområden



”Robusthet”

**Fokusera på din egen utveckling!**






Besättning – kompetens & samträning!



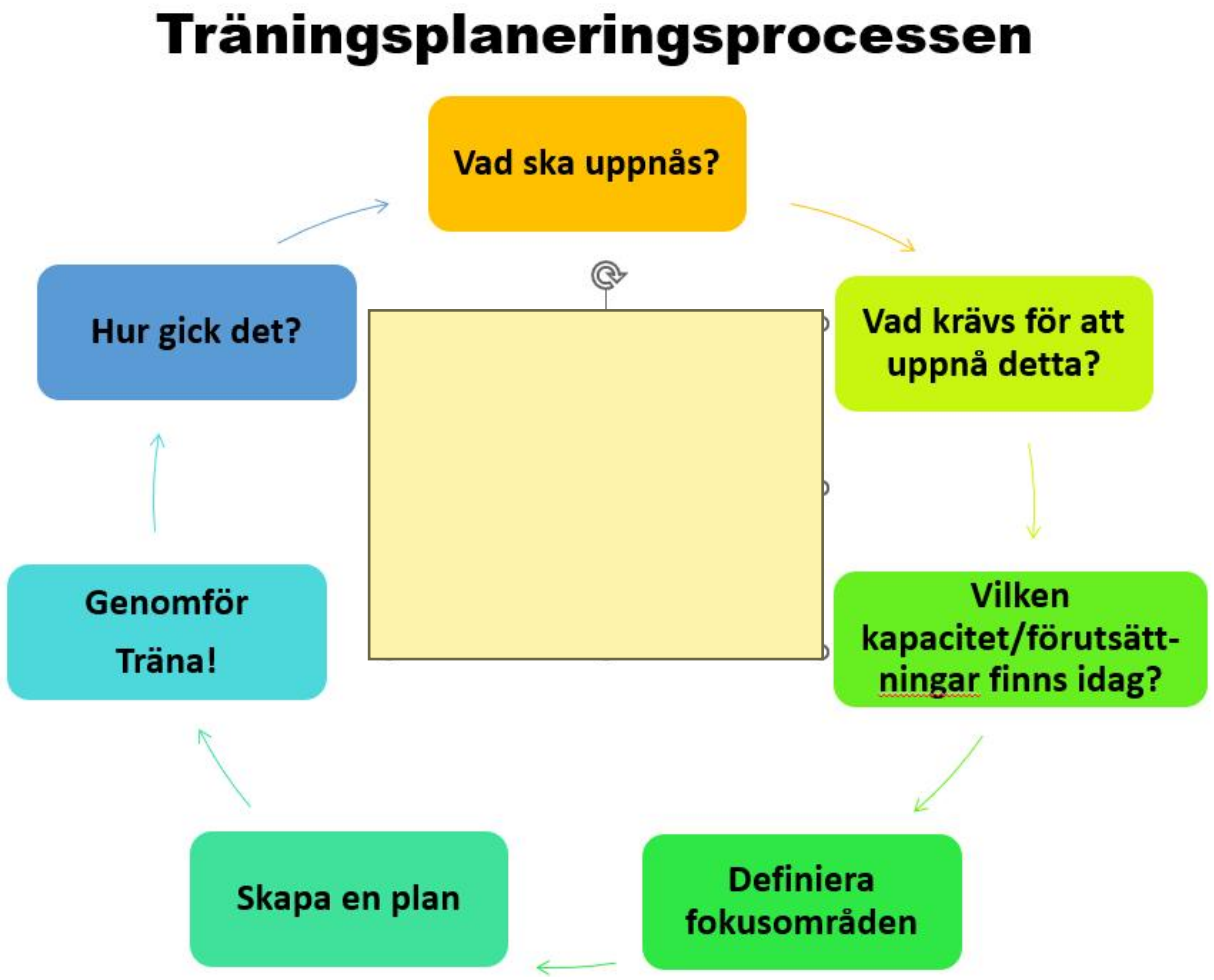

Startmomentet, snabbhet ”Långlopp”

Träningsinsatsen




Hantera nervositet – hitta rätt spänningsläge

# Om du inte gjort det än… nu är det DIN tur att utvärdera…



# SKFs Elitsatsning junior



Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar

# Röda tråden i SKFs träningssystem

## i syfte att utveckla ungdomar till framgångsrika seniorer

**Elitutbildning aktiva**

**SKFs Breddelitsastning Ungdom**
14-16år
**2st Breddelitläger**
**Utbildningsdelar**

**SKFs Elitsastning Junior**
16år-18år
**RIG & NIU**

**SKFs Elitcenter Senior**
19år-uppåt

**Träningstrupp Junior**

**Seniorlandslagets träningstrupper**

**Utbildning & nätverk för aktivas tränare**

Levande kanot

Ledande kanot

Vinnande kanot

**Mål**



Välmående aktiva med adekvat kapacitet, kunskap och erfarenhet för att ta medalj på mästerskap

Aktiva som tar ansvar för sin egen satsning och styr denna i samarbete med tränare och lämpliga resurspersoner.

Aktiva som är ambassadörer för sin sport

# SKFs elitsatsning junior

## Syfte
Stimulera till ett större och starkare juniorfält samt till goda utvecklingsmiljöer på RIG-, NIU- och klubbnivå.

## Inriktning
Satsningen är en tränings- och utbildningssatsning

Utbildningsmässigt ligger fokus på adekvat träning i junioråldern med teknik, besättning och teambygge.

SKF:s roll är att stå för vissa samlingar, utbildningsinsatser och stimulera till tränarnätverk medan den aktives tränare ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.

Satsningen är landslagsförberedande både för sprint och för maraton. För de aktiva motsvarar satsningen andra trappsteget i SKF:s ”träningssystem” och för ledarna utbildningssteget Tränare 3, där den kanotspecifika delen heter ”Ledande kanot”.

## Mål
•Att de aktiva och lär känna varandra över klubbgränserna, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
•Fler juniorer som tränar på elitnivå och satsar för att nå internationell seniorelit.
•Ökad kunskap och kompetens hos de aktiva inom träning, teknik och besättning.
•Topp 10 kapacitet på JVM och ökad medaljkapacitet på JNM både i besättning och K1.
•Fler utbildade tränare på nivån ”Ledande kanot” samt ökad tränarsamverkan/nätverkande mellan klubbarna.

# SKFs elitsatsning junior

## Upplägg

•Aktiviteterna består av läger, samlingar och utbildningar digitalt med fokus på utveckling av färdigheter, kapacitet och besättningskompetens.

•På vissa läger samlas alla i den uttagna gruppen och vid vissa läger kallas en mindre trupp baserat på föregående samling, träningsinsats och utveckling.

•Vi önskar att de aktivas tränare är delaktiga i satsningen.

**En strävan:**

•Ökat samarbete mellan RIG, NIU, juniorlandslagsteamet och individuella tränare för aktiva utanför RIG/NIU-systemet.

•Att de aktiva tar egna initiativ till besättningsträning och samträning.

# Aktiva & Ledare

| Herrar | Damer |
|---|---|
| Akilles Gustafsson | Alice Rappe |
| Alexander Elmforsen | Clara Bergholtz |
| Alfons Löfgren | Elsa von Platen |
| Axel Stjernqvist | Emelie Edhag |
| Elis Andreasson | Esther Falkenström |
| Elliot Axelsson | Julia Karlsson |
| Elmer Sunnman | Kajsa Malmborg |
| Emil Gullwi | Majken Brånäs |
| Erik Monk | Matilda Stam |
| Erik  Rissler | Maya Jonsson |
| Felix Lindmark | Märta Almquist |
| Filip Henriksson | Nora söderman |
| Gustav Böhm | Sara Mengelbier |
| Julian Ipsonius | Sofia Petersson-Schmidt |
| Kobbe Fischer | Stina Wiksten |
| Leo gyllenbris | |
| Ludvig Berg | |
| Ludvig Nilsson | |
| Nils Landström | |
| Nils Möllerström | |
| Noah Ekeståhl | |
| Olle Nordberg | |
| Sigge Eklöf | |
| Simon Brandel | |
| Sixten Renman | |
| Waldemar Jongeling | |
| Viktor Sjöholm | |
| Viktor Tinin | |
| Wilmer Johansson | |

**Tot: 45st**

| |
|---|
| Erik Gustafsson |
| Sofia Paldanius |
| Chole Nauta |
| Josefin Nordlöw |
| Magnus Ljungberg |
| Sussan Gunnarson |
| Linda Härefelt |
| Fredrik Axelsson |
| Håkan Olsson |
| Anders Karlsson |
| Lovisa Sandström |
| Bengt Hjort |
| Kacper Pettersson |
| Stefan Magnusson |
| Karin Malmborg |
| Charlotte Brandel |
| Fredrik Jansberger |
| Oskar Bladh |
| Karin Dahlquist |
| Janko Bravo |
| Emelie Birath |
| Marcus Edhag |
| Oskar Bladh |

# Aktivas plan

Läger & utbildningsinsatser

11/11

Intro idrottspsykologi & psykisk hälsa



Kallade

Höstsamling 19-22/11

27/1






Jan-feb

Mar

ANTIDOPING SVERIGE



Kallade

Vårläger 1, 9-11/4

**Uppföljning kapacitet**

21/4






Mullsjö 23-27/10

Alla

Egna initiativ till samlingar & samträning!



Kallade

Vårläger 2 – ej fastställt

21/10



**Utvecklingsprocessen sker på RIG/NIU alternativt i klubbmiljön**

# ”Kallad trupp”

**Selekterad trupp**

**Herrar**

| |
|---|
| Axel Stjernqvist |
| Emil Gullwi |
| Elis Andreasson |
| Felix Lindmark |
| Filip Henriksson |
| Julian Ipsonius |
| Kobbe Fischer |
| Ludvig Berg |
| Sigge Eklöf |
| Simon Brandel |
| Sixten Renman |

**Damer**

| |
|---|
| Clara Bergholtz |
| Emelie Edhag |
| Esther Falkenström |
| Nora söderman |
| Matilda Stam |
| Maya Jonsson |
| Sofia Petersson-Schmidt |
| Stina Wiksten |

## Komplettering av truppen

### Höst- och vårläger 1

Komplettering sker löpande under uppbyggnadssäsongen baserat på 2026 års resultat, Mullsjölägret och uppvisad besättningskompetens, Fysmästerskapen och genomförd träningsinsats.

### Vårläger 2

Komplettering efter 1:a tävlingens resultat

# Ansvariga ledare

**Huvudansvariga ledare – Teamleaders junior**
Agnes Klahr, Gustav Fohlstedt och Elias Blom

**Resursperson**
Anton Andersson

**Stöd**
Åsa Eklund, HPM

# Vilka är vi?

## Agnes






## Gustav





## Elias





# Skillnader från förra året

- Uppstart i Mullsjö
  - Träna och ha kul tillsammans
  - K1 och besättning
- Kommunikation: juniorlandslagetkanot@hotmail.com
  - All kommunikation till den adressen
- Träningstruppen inte är klar och kommer kompletteras under hösten.

- Sommarens tävlingar är uttagningsgrundande

# Träningsdagboken




**Ha koll på:**
Hur mycket jag tränat
Vad jag har tränat
Vilo- & sjukdagar

**Lära om mig själv:**
Ett bra sätt att lära om mig själv & hur jag fungerar

Vilken respons har jag fått av genomförd träning

**Hjälp för:**
Analys & reflektion
Objektiv fakta
Se mönster…

**Kul att följa sin utveckling!**
**En trygghet!**
**Ger medvetenhet!**

**Hjälp i träningsplaneringen**
En hjälp för mig & min tränare att utveckla min träning, få rätt progression
o s v

# Varför önskar vi att ni rapporterar till SKF?

SKF önskar få en bild av hur träningsinsatsen ser ut idag i respektive ålder

Detta ger möjlighet till analys & förslag på förbättringsinsatser för att SWE ska bli bättre på tävlingsbanan

Är stöd för RIG/NIU-tränarna/ landslagstränarna när ni kommer in i SKF:s träningssystem – för att anpassa träningen efter er träningsbakgrund

# Vad ska du rapportera till SKF?




**Antal pass per vecka**
Paddling/ergo K1, K2, K4
Konditionsträning
Styrketräning
Övrig träning

**Antal km/vecka**
- Paddling alt ergo

**Antal**
- Sjuk/skadedagar
- Vilodagar
**per vecka**

**Valfritt att rapportera**
**Total tid per vecka**
Paddling/ergo
Konditionsträning
Styrketräning
Övrig träning

## Hur?

**Start den 1 okt 2026 till 30 sep 2027**

**Summering sker 4:a gånger per år & slutgiltigt 1 okt 2027 via ett digitalt formulär:**
**https://forms.cloud.microsoft/e/45wqRFCCWe**
**som ligger på hemsidan**

# Kommunikation

Svenska Kanotförbundet / Grenar / Sprint / Junior / Aktuell information 2026/27

INBJUDAN JUNIOR 2026/27

**AKTUELL INFORMATION 2026/27**

## AKTUELL INFORMATION 2026/27

Välkommen till SKF:s Juniorelitsatsning för dig som är 17–18 år. Syftet med satsningen på juniorsidan är att stimulera till ett större och starkare juniorfält samt till goda utvecklingsmiljöer på klubb-, RIG- och NIU nivå. Målet är fler OS- och VM-medaljer i besättning och individuellt från 2026 och framåt.

På den här sidan ser ni upplägget för säsongen 2026/27. Här kommer även allmän och specifik information till er som blivit uttagna till Juniorelitsatsningen 09–10 att läggas upp. Det kan vara kallelser till läger, PM eller annat av intresse.

| Datum | Tid | Aktivitet | Plats | Gäller |
|---|---|---|---|---|
| 7 okt | kl. 20.00–21.00 | Uppstart Juniorelitsatsning | Digitalt – klicka här | Alla + tränare, ledare, föräldrar |
| 21 okt | kl. 20.00–21.00 | Tema: Kost | Digitalt – klicka här | Alla + tränare, ledare, föräldrar |
| 23–27 okt | | Mullsjöläger | Mullsjö | Alla: obligatoriskt fre–sön, önskvärt mån–tis |
| 11 nov | kl. 20.00–21.00 | Tema: Intro idrottspsykologi & psykisk hälsa | Digitalt – klicka här | Alla + tränare, ledare, föräldrar |
| 19–22 nov | | Höstläger | Jönköping | Kallade |
| 4 jan–14 feb | | Fysmästerskapen 2027 | Hemmplan | Alla |
| 27 jan | kl. 20.00–21.00 | Föreläsning Susanne Gunnarsson | Digitalt – klicka här | Alla + tränare, ledare, föräldrar |
| 6–7 feb | | Konvent för tränare, ledare och föräldrar: Tema: Ledarskap och psykisk hälsa | | Tränare, ledare, föräldrar |
| mar | kl. 20.00–21.00 | Tema: Antidoping | Digitalt – klicka här | Alla + tränare, ledare, f [ingen rubrik] |
| 9–11 apr | | Vårläger 1 | Jönköping | Kallade |
| 21 apr | kl. 20.00–21.00 | Tema: Idrottspsykologi – hantera nervositet | Digitalt – klicka här | Alla + tränare, ledare, föräldrar |
| maj* | | Vårläger 2 | Jönköping | Kallade |
| maj* | | Ev. loppdag och besättningsträning | Jönköping | Alla |

juniorlandslagetkanot@hotmail.com

**Kommunikation sker via**

1. Hemsidan kanot.com ”Aktuell information”
2. Mail

**Sjukdom**

Viktigt att stanna hemma om du har sjukdomskänning

**Träningsrapportering varje kvartal:**

QR kod:

Länk: https://forms.cloud.microsoft/e/45wqRFCCWe

# Landslagsuppdrag 2026

**JVM Plovdiv, Bulgarien 14-18 juli**
K1 200m, 500m & 1000m
K2 500m
K4 5000m
K1 5000m mix relay med lyft

**NM Holstebro, Danmark 14-15 augusti**

(Olympic hopes – full egenavgift & förutsatt att det finns ideella krafter bakom)

Mer information om landslagsverksamheten kommer i början av februari

# Råd & Vård
# – Folksam idrottsförsäkring

## Så går det till steg för steg

- När du ringer Råd och Vård för idrottsskador på 020-44 11 11 får du boka telefontid hos en fysioterapeut som är specialist på idrottsskador. Fysioterapeuten bedömer skadan via telefon och ger råd om vidare behandling.
- Om fysioterapeuten bedömer att du behöver mer än rådgivning för att fastställa skadan ingår upp till två besök hos fysioterapeut, ett besök hos läkare och en röntgen vid behov.
- Det är fysioterapeuten på Råd och Vård för idrottsskador som bokar in ditt besök - alltid hos en vårdgivare som är expert på idrottsskador.
- Om din skada är ett försäkringsfall hjälper fysioterapeuten dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till oss.
  Har du frågor om försäkring eller ersättning är du varmt välkommen att kontakta oss på Folksam. Ring 0771-950 950.

# ”Nästa paddel tag…”

**I strävan att främja välmående/hälsa och prestation**
**Trygg, Hållbar, Stolt & I täten**



Tillsamm

## Från Tystnad till Trygghet (TtT)

**Satsningen ska:**

Bidra till samhällsförändring genom att idrottens förebilder bryter stigman som rör psykisk ohälsa.

Bryta stigma och tystnadskultur kring psykisk ohälsa, så att hjälpsökande blir lika självklart som vid fysiska skador.

Stärka ledares roll i arbetet mot psykisk ohälsa i föreningar, distrikt och förbund.

Skapa mötesplatser och kunskapsnav som når både elit och bredd, där elitidrotten fungerar som lok och förebild.

Ge ökad tillgång till kvalificerad psykologisk rådgivning för elitidrottare i hela landet samt stärka samarbetet med mottagningar specialiserade på klinisk problematik inom elitidrott.

# Ledare & vårdnadshavare
# Tränarkonvent 6-7 feb

**Huvudtema – Ledarskap och (psykisk) hälsa**

# Frågor

# Medskick

Kontinuitet i träningen

**Glädje**
**Gemenskap**
**Lustfylldhet & utmanig**

Paddla 1-3 pass besättning per vecka

Håll i paddlingen ute så länge det går




Kör mycket konditionsträning i olika former

Åsa Eklund (asa.asa@telia.com) är inloggad

**Atletism**
Styrkeuppbyggnad för hela kroppen

Var noga med tekniken!

# Ledare & vårdnadshavare