



Sprint & maratonteamet 07-08 syd läger i Växjö 18-21 maj

- Team SYD:** Linnéa Johansson, Astrid Sjöström, Meja Arvidsson, Esther Uppenberg, Alice Hallqvist, Rut Stening, Oda Väreindh, Elsa Ullman, Alma Larsson, Wiggo Eklund, Viktor Johansson, Gustav Aläng Alvar Matikainen, Storm Siverbrant, William Falkenström, Adrian Lacko, Alvin Dahlberg, Oskar Bergkvist samt att *Linus Oskarsson & Alice Ullman deltar från Växjö Kanot Club*
- Syfte:** **Helgens syftar till att träna och ha kul tillsammans med fokus på besättningspaddling, teknik, startmomentet, maratonkompetens samt tävlingsförberedande träning.**
- Mål:** Få individuell teknikfeedback
Träna mycket besättning
Gå igenom strandlyft, brygglyft & våghängning
Gå igenom startmomentet & tävlingsuppvärmning
- Plats:** Växjö Kanot Club som är belägen i Evedal i Växjö
- Samling:** 12:00 på torsdagen på Evedals Brunn samt avslut 14:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo Evedals vandrahem som ligger 300m från kanotklubben, Adress L J Brandts väg, 352 63 Växjö
- Mat:** Frukost lagar vi själva på vandrarhemmet, lunch, middag äter vi på restaurangen bredvid vandrahemmet. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Åsa Eklund.
- Träning:** Vi kommer köra ett pass i kanoten på to och sön samt två pass på fre och lör. Utöver det blir det inslag av landträning i form av löpning mm. Träningsupplägget får ni på plats.
- Teknik:** Under lägret kommer ni få individuell teknikfeedback, för att underlätta detta jobb önskar jag att ni blir filmade på hemmaplan innan lägret och lägger in denna film i er mapp på [Läger Växjö 18-21 maj – Google Drive](#) senast den 12 maj. Filminstruktion: 20-30 sek från höger respektive vänster sida samt bakifrån i fart 4.
- Utrustning:** Paddel, flera uppsättningar paddelkläder, flytväst, kapell, handsprit, löparskor, kläder för landträning ute, vattenflaska, klocka & klockställ, snöre för att mäta inställning – d v s du ska ha koll på ditt avstånd mellan sists & fotstöd, toalettartiklar, **lakan & handduk** & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**
- Kanoter:** Varje aktiv ska ta med sig en K1:a. Tanken är att vi ska träna lyft i denna kanot så har du en maratonkanot alternativt en mer sliten/gammal kanot är det att föredra. Vi kommer



att öva på att göra så säkra och skonsamma lyft för kanoten som möjligt eftersom det är A och O att kanoten hålls skadefri i maraton. Varje klubb kommer utöver det att få ta med ett antal besättningskanoter enligt kanotfördelning nedan.

- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 2 följebåtar på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Åsa Eklund omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter är redan fakturerade och betalda under hösten 2022 av er klubb så ingen ny fakturering kommer att ske.
- Ledare:** Åsa Eklund asa eklund@kanot.com 070-373 48 43, Johanna Johansson, Yahia Mossa
- Levande kanot:** Vi genomför utbildningen Levande kanot där 7st ledare deltar parallellt med lägret. Dessa kommer att följa er på passen, ha olika uppgifter samt utbildningsblock mellan era pass. Utöver detta kommer Para har läger samtidigt.
- Frågor:** Kontakta Åsa Eklund

Varmt välkomna!

Åsa

Boendefördelning – kan justeras vid sjukdom mm

3 bädds	3 bädds	4 bädds - Svensborg
Alma Larsson	Linnéa Johansson	Alice Hallqvist
Rut Stening	Meja Arvidsson	Elsa Ullman
Oda Varendh	Esther Uppenbergs	Astrid Sjöström
		Alice Ullman

4 bädds - Svensborg	3-bädds	3 bädds
Wiggo Eklund	Gustav Aläng	William Falkenström
Adrian Lacko	Linus Oskarsson	Storm siverbrant
Viktor Johansson	Alvin Dahlberg	Alvar Matikainen
Oskar Bergkvist		



Kanotfördelning – Kom ihåg att märka upp era kanoter & fodral med klubbnamn.

Växjö – Ansvar Jennie

2 K4:or

2 K2:or

Halmstad – Ansvar Henrik Johansson

1 K2 – gärna ML

Huskvarna/Jönköping – Ansvar Annika Andersson/Alva Johansson

1 K4 M (JKK)

2 K2 ML alt L (*HKK:s Nelo V4 ML ska användas på U21 lägret i Jönköping*)

Lödde – Ansvar Isak Dahl/Maria V

1 K2 – gärna L

Kungälv/Nästet – Ansvar Magnus Siverbrant

2 K2 – gärna 1st ML & 1 st L