



Läger Katrineholm 18-21 maj Sprint & maratonteamet 07-08 Mitt

- Team MITT:** *Anton Braag, Egon Braag, Oscar Hellgren, Samir Alia, Rocky Månberg, Dmitrij Tinis, Otto Löfdahl, Måns Ronder, Tamim Najimi, Linus Blomberg, Sigge Magnusson, Olle Gedda, Elvira Henriksson, Amelia Lundborg, Linnea Sandnell, Meja Lindén, Hilda Lindeberg, Ellen Kjellgren Nilsson, Tilda Sundström, Ilse Nyqvist, Hannah Marek*
- 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:** Djulö Katrineholm
- Samling:** 12:00 på torsdagen på Stora Djulö Herrgård för lunch samt avslut 14:00 på söndagen.
- Boende:** Vi kommer bo i stugor på Djulö Camping, Adress: Lövbacksvägen 11, 641 92, Katrineholm
- Mat:** Lunch & middag äts på Stora Djulö Herrgård som ligger i nära anslutning till Campingen. Frukost och mellanmål lagar ni själva i stugorna. Ledarna kommer att inhandla det som behövs. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Lovisa Sandström
- 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, styrka. 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 Katrineholm 18-21 maj 2023 – 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, löparskor, badtofflor – till bryggan, 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, Ryggsäck för att kunna duscha och byta om i omklädningsrummet. **Lakan & handduk & övrig personlig utrustning samt ett glatt humör!**
- Zips** Om du brukar åka om kring i besättningskanoterna -Ta med egna Zips för att kunna bygga upp stöd kring höfterna i besättningskanoterna.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

- 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 – lista på detta kommer ut runt 1 maj.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 2 följbåtar på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Lovisa Sandström alt Kalle André 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:** Lovisa Sandström, lovisa.sandstrom@me.com, tel 070-777 46 49
Kalle André, kalle.andree37@gmail.com, tel 070-644 81 89
Rebecka Georgsdotter delar av lägret
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Lovisa eller Kalle

Varmt välkomna!

Lovisa & Kalle

Boendefördelning (kan justeras vid sjukdom/skada)

| 4 bädds | 4 bädds | 4 bädds |
|-------------------------|-----------------|-------------------|
| Samir Alia | Linnea Sandnell | Elvira Henriksson |
| Amelia Lundborg | Ilse Nyqvist | Meja Lindén |
| Hilda Lindeberg | Tilda Sundström | Hannah Marek |
| Ellen Kjellgren Nilsson | | |

| 6 bädd | 6 bädd |
|---------------|-----------------|
| Anton Braag | Egon Braag |
| Rocky Månberg | Oscar Hellgren |
| Tamim Najimi | Linus Blomberg |
| Dmitrij Tinis | Sigge Magnusson |
| Otto Löfdahl | Olle Gedda |
| Måns Ronder | |