



U21/U23 Elit läger Jönköping 18-21 maj 2023

- Kallade:** Agnes Klahr, Tilde Enger, Ella Richter, Elin Höglund, Klara Råsten Lilja, Signe Carlsson, Sofia Rosdahl, Julia Norefjord, Agnes Thor, Signe Claesson, Kacper Petersson, Daniel Johansson, Johan Myrberg, Victor Skagerö, Philip Josefsson Sammeli, Axel Haglund, Gustav Fohsstedt, Oskar Norstroem, Ludvig Nordberg, Hugo Lagerstam + ev några fler aktiva som bjuds in utifrån presterade resultat på CSR och Vårregattan.
- Syfte:** **Tävlingsförberedande träning, besättningsträning i syfte att förbereda inför U21 NM och U23 VM uttagningarna samt testa en besättningsmatchningsmetod.**
- Mål:** Få mer underlag inför U21 NM och U23 VM uttagningarna
Träna besättning i så stor utsträckning som möjligt
Att ett antal aktiva testar en besättningsmatchningsmetod
Gå igenom SKF:s nya vision och värdegrund samt riktlinjer
- Plats:** Jönköping, träning på Rocksjön
- Samling:** 12:00 på torsdagen för lunch samt avslut 14:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo på First hotel i 3-4 bäddrum, som ligger ca 2km från Röda boden vid Rocksjön, Adress Ryhovsgatan 3, Jönköping, 550 12, Sweden
- Mat:** Frukost serveras på hotellet, lunch och middag kommer vi få via catering som Annelie Klahr hjälper till med. Serveringsplats återkommer vi till. Vi kommer meddela de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det något som behöver förtydligas till kocken kontakta Annelie Klahr, anneli.klahr@jonkoping.se
- Träning:** Paddling är huvudfokus men utöver det kommer det bli inslag av löpning och styrka. Träningssupplägget får ni en vecka innan lägerstart. Som det ser ut i dagsläget kommer to EM/kväll och ev fre FM användas till en besättningsmatchningsmetod.
- Utrustning:** Paddel, flera uppsättningar paddelkläder, kapell, löparskor, kläder för landträning ute, vattenflaska, klocka & klockställ, toalettartiklar, handduk & övrig personlig utrustning.
- Kanoter:** Vi kommer paddla både K1 och besättning så vi önskar att du tar med din K1:a. Vi kommer i grunden nyttja SKF:s besättningskanoter som ligger i Jönköping men eftersom flera SKF kanoter är på WC-tour kommer några klubbar behöva komplettera med besättningskanoter, se nedan.
- Covid/sjuk:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Susanne Gunnarsson omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Enligt anmälan i Röda tråden, er klubb kommer faktureras för vårens aktiviteter i början av sommaren.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

- Resa:** Ni löser resan själva. KG aktiva kommer ej kunna nyttja KG-bussen utan får lösa resan på annat sätt. Pekens SKF bil kommer kunna hämtas upp på Arlanda av Signe C/Tilde och lämnas åter där denna bil har takräck och dragkrok för att ta SKF kanoter från Munksjön till Rocksjön.
- Ledare:** Huvudansvarig Susanne Gunnarsson, några extra ledare kommer hjälpa till vid besättningsmatchningstestet.
- Frågor:** Kontakta Susanne, susanne_gunnarsson@hotmail.com, 070-492 74 53 alt Åsa Eklund, asa eklund@kanot.com, 070-373 48 43

Varmt välkomna!

Susanne & Åsa

Boendefördelning – kan justeras vid sjukdom mm

- Rum 1 Tilde, Ella, Elin
Rum 2 Klara, Signe Ca, Agnes T
Rum 3 Julia N, Signe Cl, Sofia
Rum 4 Kacper, Daniel, Victor, Axel
Rum 5 Philip, Ludvig, Hugo
Rum 6 Gustav, Oskar, Johan
Rum 7 Susanne

Agnes Klahr bor hemma

Kanotfördelning

Huskvarna/Jönköping – Ansvar Agnes Klahr/Signe C

- 1 st K4 L (JKK)
1st K2 V4 ML (HKK)

Halmstad – Ansvar Ludvig

- 1 K2 L

Sanda – Victor

- 1 K2 Seven L
1 K2 Seven ML