



Sprint & maratonteamet 07-08

STORT GRATTIS till en plats i Sprint & maratonteamet 07-08

Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret den 7-9 oktober (s 3 & 4).

Team SYD: *Linneá Johansson, Astrid Sjöström, Alma Larsson, Esther Uppenberg, Rut Stening, Meja Arvidsson, Alice Hallqvist, Oda Värendh, Elsa Ullman, Alvar Matikainen, Viktor Johansson, Wiggo Eklund, William Falkenström, Alvin Dahlberg, Malte Gersbo, Mandus Gersbo, Gustav Aläng, Storm Siverbrant, Adrian Lacko, Oskar Bergqvist*

Syfte: Den 1:a okt 2021 startade Svenska Kanotförbundet upp en långsiktig satsning i syfte att lyfta svensk kanot inom sprint och maraton med sikte mot framtiden. På ungdomsnivå är syftet att stimulera till goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna där de aktiva trivs och har möjlighet att utvecklas både som människor och idrottare.

Inriktning: Breddelitsatsningen är en tränings- och utbildningsatsning riktad till både aktiva och tränare. Utbildningsmässigt ligger fokus på "rätt träning i rätt ålder", teknik- och besättningskompetens. För de aktiva motsvarar satsningen första trappsteget i SKF:s "träningssystem" och för ledarna utbildningssteget Tränare 2, där den kanotspecifika delen heter "Levande kanot".

Mål:

- Att de aktiva och lär känna varandra inom regionen, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler ungdomar som tränar regelbundet i enlighet med utvecklingstrappan, utvecklar sin kapacitet och kanotfärdighet samt erhåller kunskap om träning, teknik och besättning.
- Fler utbildade tränare, tränarnätverk samt ökat samarbete mellan klubbarna.

Upplägg: Satsningen involverar både dig och din tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser och stimulera till tränarnätverk medan din tränare och klubb ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.

Dina huvudaktiviteter är två breddelitläger ett på hösten och ett på våren, klubb- och fysmästerskapen i januari samt tre inspirationsföreläsningar/utbildningsinsatser digitalt under höst och vår (se nedan).

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
7-9 okt	fre 18.00-sön 16.00	Breddelitläger 1	Norr (Luleå), Mitt (Katrineholm), Syd (Växjö)
14 nov	20.00-21.00	Föreläsning Petter Menning	Digitalt, klicka här
19 okt	20.00-21.00	Sömnföreläsning, Christine Ekdahl Clementson	Digitalt, klicka här



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
v. 03-05		Klubb- och fysmästerskapen	Hemmaplan
24 jan	20.00-21.00	Föreläsning Melina Andersson	Digitalt, klicka här
18-21 maj	tor 12.00-sön 14.00	Breddelitläger 2	Norr (Luleå), Mitt (Katrineholm), Syd (ej klart)

Uppgift till alla aktiva – Skriva träningsdagbok!

Vi vill att alla aktiva som ingår i satsningen skriver träningsdagbok. Till oss önskar vi att ni minst summerar följande varje vecka:

- Antal paddel/ergopass
- Antal paddel/ergo km
- Antal konditionspass
- Antal styrkepass
- Antal övriga träningspass
- Antal sjuk/skadedagar
- Antal vilodagar

Med start i fredags – den 1 okt 2022 till 30 sep 2023

Summering sker 4 gånger per år via ett digitalt formulär som skickas ut till via mail.

VM-GULD Hallifax 2022
K1 5000m
Joakim Lindberg



Varmt välkomna in i
SKF:s tränings- och
utbildningssystem!



Läger 7-9 okt i Växjö

- Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning
- Mål:** Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans
Utvecklas inom teknik och besättning
Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv samt vikten av att skriva träningsdagbok
- Plats:** Växjö Kanot Club som är belägen i Evedal i Växjö
- Samling:** 18:00 på fredagen på Evedals Brunn samt avslut 16:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo Evedals vandrahem som ligger 300m från kanotklubben, Adress L J Brandts väg, 352 63 Växjö
- Mat:** Samtliga måltider frukost, lunch & middag äts på Evedals Brunn som ligger i nära anslutning till 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 ca 2 besättnings- samt 1 landpass per dag. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, kläder för landträning ute och inne, 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 klubb kommer få ta med ett antal besättningskanoter enligt lista nedan
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 2-3 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 kommer att faktureras din klubb i oktober.
- Ledare:** Åsa Eklund, mail asa.eklund@kanot.com , tel 070-373 48 43
Ebba Thor ebbathoor5@gmail.com , tel 076-795 90 98 samt ett antal hjälptränare



Levande kanot: Samtidigt som ert läger pågår genomför vi utbildningen Levande kanot där 6st ledare deltar. Dessa kommer att följa er på passen och ha teoripass mellan era pass.

Frågor: Tveka inte att kontakta Åsa Eklund

Varmt välkomna!

Åsa & Ebba

Boendefördelning

3 bädds	3 bädds	4 bädds
Meja Arvidsson	Linnéa Johansson	Astrid Sjöström
Esther Uppenberg	Alma Larsson	Alice Hallqvist
Rut Stening	Elsa Ullman	Oda Värendh
		Alice Ullman

3 bädds	4 bädds	4 bädds
Gustav Aläng	Wiggo Eklund	Viktor Johansson
Alvin Dahlberg	Alvar Matikainen	Storm siverbrant
Linus Oskarsson	Adrian Lacko	William Falkenström
	Mandus Gersbo	Malte Gersbo

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

Lödde – ansvar Pålle P

1 K4:a, 2 K2:or

Växjö – ansvar Janko Bravo

2 K4:or, 3 K2:or

Huskvarna – ansvar Alva Johansen

1 K4:a, 2 K2:or

Jönköping – Ansvar Annika Andersson samt samsynkar med Huskvarna

1 K4:a, 2 K2:or

Kungälv – Ansvar Magnus Siverbrant

3 K2:or