



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 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, Egil Augustsson, Selma Adem, Elvira Henriksson, Amelia Lundborg, Linnea Sandnell, Meja Lindén, Hilda Lindeberg, Ellen Kjellgren Nilsson, Tilda Sundström, Ilse Nyqvist, Hannah Marek*

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 Halifax 2022
K1 5000m
Joakim Lindberg



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



Läger 7-9 okt i Katrineholm

- 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:** Djulö Katrineholm
- Samling:** 18:00 på fredagen på Stora Djulö Herrgård för middag samt avslut 16:00 på söndagen, innan 18:00 kan ni checka in i era stugor och lämna packningen.
- 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 2 besättnings- samt 0-1 landpass per dag. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, badtofflor – till bryggan, 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, 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. Om du är osäker på hur man bygger/monterar zips fråga någon av oss ledare på besättningsregattan eller höstregattan
- Kanoter:** Klubbarna kommer få ta med ett antal besättningskanoter enligt lista nedan
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 2-3 följevåtar på vattnet.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Lovisa Sandström alt Conny Edholm omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter kommer att faktureras din klubb i oktober.
- Ledare:** Lovisa Sandström, lovisa.sandstrom@me.com , tel 070-777 46 49
Conny Edholm, connykanot@hotmail.com , tel 070-438 67 03
Kalle André, kalle.andree37@gmail.com , tel 070-644 81 89
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Lovisa eller Conny

Varmt välkomna!

Lovisa, Conny & Kalle

Boendefördelning

| 4 bädds | 4 bädds | 6 bädds | 6 bädds |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| <u>Samir Alia</u> | <u>Elvira Henriksson</u> | <u>Anton Braag</u> | <u>Egon Braag</u> |
| <u>Selma Adem</u> | <u>Amelia Lundborg</u> | <u>Oscar Hellgren</u> | <u>Rocky Månberg</u> |
| <u>Linnea sandnell</u> | <u>Meja Lindén</u> | <u>Otto Löfdahl</u> | <u>Dmitrij Tinis</u> |
| <u>Ellen Kjellgren Nilsson</u> | | <u>Linus Blomberg</u> | <u>Sigge Magnusson</u> |
| | | <u>Tamim Najimi</u> | <u>Måns Ronder</u> |
| | | <u>Olle Gedda</u> | <u>Egil Augustsson</u> |
| <u>Hilda Lindeberg</u> | | | |
| <u>Tilda Sundström</u> | | | |
| <u>Ilse Nyqvist</u> | | | |
| <u>Hannah Marek</u> | | | |

Kanotfördelning

- Kalle Andre ansvarar för att ta med: KG:s 4:a K4:or & 6 K2:or
- Örnsberg – Lovisa ansvarar för att ta med: 2st K2:or
- Katrineholm - ansvarar för 3st K2 gärna lågvolymare