



## Till aktiva & tränare i "Sprint & maratonteamet 05-06" - Mot bättre resultat i K2 och K4!

Här kommer information kring nästa steg "Mot bättre resultat i K2 och K4". Vi har valt att fokusera på samträning/matchning av K2:or under våren med sikte inställt mot kommande säsong. De fyra första hållplatserna på utvecklingsresan är Bagsvaerd 21-23/4, Maraton NM i Malmö 29/4-1/5, Vårregattan i Jönköping 6-7/5 samt träningslägret i Lidköping 18-21/5. Plan för K2 träningen finns på sid 2-5.

Eftersom ni går i skolan under våren samt åker på olika läger med RIG, NIU, era klubbar eller privat har vi lagt **störst fokus på samträning i hemmamiljön (A)**. Där ska snurra runt med de aktiva som finns på plats. För er som är ensamma på en ort uppmanar vi till besättningsträning i hemmamiljön. Ett stort gäng åker till Mallorca **(B)** där olika besättningskombinationer kommer testas. Dessa besättningar fås på plats. Sista varianten **(C)** är besättningskombinationer som kräver resa/samordning. Dessa är dels för de som är själva på sin ort och dels för att testa specifika besättningar som inte gått eller kommer gå på de olika lägren eller som vi vill testa igen. Vi har skrivit ut sittordningen i besättningen, ex Åsa/Ebba. Vi önskar att ni provar detta i första hand, fungerar det inte får ni gärna ändra sittordning. **Ni ansvarar själva** för att få till samträningen i samspråk med era tränare - kommunicera med varandra och gör en plan redan i nu!

Det upplägg vi kommer att använda oss av under säsongen är att matcha ihop fungerande K2:or och i nästa steg bygga ihop K4:or. Vad det gäller K4 träning går vi inte ut med några besättningar i dagsläget. Fokus på K4:a träning kommer som steg 2 när säsongen dragit igång. Besättningarna till Bagsvaerd och maraton NM kommer presenteras först den 17:e april. Detta för att vi vill ha så mycket information vi bara kan kring de besättningar som samtränat samt sjukdoms- och skadeläget.

### Uppföljning

Grundtanken var att följa upp besättningarna via frekvenssensor & GPS men vi har släppt detta av olika anledningar. Uppföljning kommer ske av landslagsteamet via de ansvariga ledarna på respektive ort samt att ni fyller i ett besättningsformulär efter passet/passen. En formulärsfråga är: Vilken maxfart ni kom upp i, vilket innebär att vi önskar att ni gör ett maxfartsförsök under passet/en. Länk <https://forms.gle/6XD6EgFz8EXVZBKu6>

### Maraton NM

Maraton NM är ett mästerskap men även en uttagningstävling för maraton EM & VM. Vi kommer sätta ihop K2:or av aktiva som skattat 4 eller 5 på maraton i enkäten (se s 6). Är det någon mer som vill köra alt det är någon som står på listan men som inte vill/kan vara med önskar jag att ni informerar Ebba om detta omgående. På maraton NM liksom i Bagsvaerd står du/klubben själv för resa, logi och kanot.

### Hur ser tidsplanen ut?

20 mars	Detaljerad information om CSR i Bagsvaerd och Maraton NM i Malmö
17 april	Information om besättningarna inför CSR & Maraton NM

### Frågor

Hör av er till Ebba Thoor, [ebbathoor5@gmail.com](mailto:ebbathoor5@gmail.com), mobil nr 076-795 90 98

Åsa Eklund & juniorlandslagsteamet



## Besättningar dam

	A	B	C			
	Hemma	Mallorca	Kräver resor eller annan samordning			
Namn	i vardagen		Komb 1	Komb 2	Komb 3	Komb 4
Vendela Lövberg	VL/SG		Snurra med MN, TS, NT, TN när de är i Skåne			
Sandra Gyllström						
Olivia Larson	Snurra	Ej	OL/EB	OL/EF	TN/OL	
Moa Nilsson		Ej	MN/EB	TN/MN	MN/EF	Snurra med VL, SG när Lödde
Tyra Sivtoft			Snurra VL & SG när i Lödde			
Salima Roslund		Ej	TE/SR när i Vaxholm			
Nelly Tyrebrant		Ej	Snurra VL & SG när i Lödde			
Emilia Nilsson		Klubb	Ej	OL/EN		
Elsa Birath	Klubb	Ej	EB/EF	TN/EB	MN/EB	OL/EB
Emelie Ferguson	Snurra		EB/EF	MN/EF	OL/EF	
Astrid Myrberg						
Elsa Jentzen						
Tilde Nilsson		Ej	TN/EB	TN/MN	TN/OL	Snurra VL & SG när du är hemma
Tove Enger	TE/MNP		Kör med SR när hon är hemma (TE/SR)			
Matilda Nillbrand Palm						

### A. Hemmaplan

Följande besättningar önskar vi att ni tränar på hemmaplan och läger som är kopplade till er hemmabas.

#### Malmö

Vendela Lövberg (VL/SG)

Sandra Gyllström (VL/SG)

*Kommentar: När Nelly, Moa, Tyra, Tilde är hemma på helgerna rulla gärna med dem också.*

Ansvarig ledare

Magnus Ljungberg (stöd Susanne G)

#### Sanda

Tyra Sivtoft

(TS/MN, NT/TS, OL/TS, TS/SR)

Olivia Larsson

(MN/OL, OL/TS, NT/OL, OL/SR)

Moa Nilsson

(MN/SR, MN/OL, TS/MN, NT/MN)

Nelly Tyrebrant

(SR/NT, NT/OL, NT/TS, NT/MN)

Salima Roslund

(MN/SR, SR/NT, TS/SR, OL/SR)

Ansvarig ledare

Sofia Paldanius

#### Kanotgymnasiet (+ lägret Mallorca v 12-13)

Emelie Ferguson

(TN/EF, EF/EJ, AM/EF)

Astrid Myrberg

(AM/EF, AM/EJ, TN/AM)

Elsa Jentzen

(AM/EJ, TN/EJ, AM/EF)

Tilde Nilsson

(TN/EF/ TN/AM, TN/EJ)

Ansvarig ledare

Alexander Öström

#### Kungälv

Emilia Nilsson

Själv i området (paddla besättning med klubben)

#### Stockholm

Tove Enger

(TE/MNP)

Matilda NP

(TE/MNP)

Ansvarig ledare

Linda Härefeldt

#### Norrköping

Elsa Birath

Själv i området (paddla med andra i klubben)



## B. Vecka 08 Mallorca

Här kommer ni att snurra runt i K2 med fokus på kombinationer ni inte kunnat köra på hemmaplan. Det kommer även bli något K4 pass.

## C. Besättningar som innebär resor eller annan samordning

### Lidköping/Kungälv

Emilia Nilsson (OL/EN)  
Olivia Larsson (OL/EN)

### Stöd: Magnus Siverbrant, Anders Larsson

Möjligt för båda helg v 09, 10, 11, 12, 15

### Norrköping/Nyköping/Sanda

Elsa Birath (EB/EF, TN/EB, MN/EB, OL/EB) Kan helg v 10, 11, 12, 13  
Emelie Ferguson (EB/EF, MN/EF, OL/EF) Kan helg v 9, 10, 11, 15 ev Örebro  
Tilde Nilsson (TN/EB, TN/MN, TN/OL) Kan helg v 9, 10, 11, 15  
Moa Nilsson (MN/EB, TN/MN, MN/EF) Kan helg v 09, 10, 11, 12  
Olivia Larsson (OL/EB, OL/EF, TN/OL) Kan helg v 09, 10, 11, 12, 15

### Stöd: Thomas Edhag, Alexander Öström, Sofia Paldanius

*Kommentar: Ebba kommer att samla gruppen och göra en plan för denna samträning.*

## Besättningar herr

	A	B	C				
	Hemma	Mallorca	Kräver resor eller annan samordning				
Namn	I vardagen	Pass 1	Komb A	Komb B	Komb C	Komb D	
Mandus Gersbo	MG/MG + snurra ANO	Ej	Snurra med HV när han är i Lödde				
Malte Gersbo		Ej					
Axel Nilvéus Olofsson	Snurra med MGx2	Ej	ANO/AS	ANO/IRL	ANO/DA	ANO/LJ	
Daniel Andersson	LJ/DA		AN/DA	ANO/DA			
Leo Johansson			ANO/LJ				
Alfred Koponen Lagneval	Klubb (AKL/SL)		AKL/SL				
Sandro Lacko		Ej	AKL/SL	KN/SL			
Gustav Claesson	Snurra		GC/AL	TY/GC	HV/GC	KN/GC	
Isak Råsten Lilja			ANO/IRL				
Axel Nordenskiöld		Ej	AN/DA				
Arvid Söderman		Ej	ANO/AS	AS/AL			
Arvid Lindeberg		TY/AL (snurra med ovan)	Ej	GC/AL	AS/AL		
Theodor Ytterdahl			Ej	TY/GC			
Albin Kjellgren Nilsson	Snurra						
Svante Swenson							
Kasper Nyqvist			HV/KN	KN/GC	KN/SL		
Hannes Värendh		Klubb		HV/KN	HV/GC		



## A. Hemmaplan

Följande besättningar önskar vi att ni tränar under våren på era respektive orter och läger som är kopplade till er hemmabas.

### Lödde /Malmö

Mandus Gersbo (Mandus/Malte)

Malte Gersbo (Mandus/Malte)

Axel N Olofsson (ANO/MM\*2)

*Kommentar: Om Hannes är hemma rulla med honom också.*

Ansvarig ledare

Pålle Paulsson, Magnus L & Susanne G

### Sanda

Daniel Andersson (LJ/DA)

Leo Johansson (LJ/DA)

Ansvarig ledare

Sofia Paldanius

### Kungälv/Göteborg

Alfred K Lagnevall (AF/SL)

Sandro Lacko (AF/SL)

Ansvarig ledare

Magnus Siverbrant

Kanotgymnasiet (+ lägret Mallorca v 12-13)

Gustav Claesson (IRL/GC, AN/GC, AS/GC)

Isak R Lilja (IRL/GC, AS/IRL, AN/IRL)

Axel Nordenskiöld (AN/AS, AN/GC, AN/IRL)

Arvid Söderman (AN/AS, AS/IRL, AS/GC)

Ansvarig ledare

Alexander Öström

### Nyköping

Arvid Lindeberg (TY/AL)

Theodor Ytterdahl (TY/AL)

Ansvarig ledare

Stefan Lindeberg

### Stockholm

Albin K Nilsson (SS/AKN, SS/KN)

Svante Swensson (SS/AKN, KN/AKN)

Kasper Nyqvist (SS/KN, KN/AKN)

Ansvarig ledare

Linda Härefeldt

### Örebro

Hannes Värendh Själv i området paddla med aktiva i klubben sitt både fram & bak

## B. Vecka 08 Mallorca

Här kommer ni att snurra runt i K2 med fokus på kombinationer ni inte kunnat köra på hemmaplan. Det kommer även bli något K4 pass.

## C. Besättningar som innebär resor eller annan samordning

### Malmö/Sanda

Axel N Olofsson (ANO/DJ, ANO/LJ)

Ansvarig ledare

Stöd Magnus L, Susanne G & Sofia P



Daniel Andersson (ANO/DA)

Leo Johansson (ANO/LJ)

**Malmö/Nyköping/KG/Sanda**

Axel N Olofsson (ANO/AS, ANO/IRL)

Arvid Söderman (ANO/AS, AS/AL)

Isak R Lilja (ANO/IRL)

Gustav Claesson (GC/AL, TY/GC)

Arvid Lindeberg (GC/AL, AS/AL)

Theodor Ytterdahl (TY/GC)

Axel Nordenskiöld (AN/DA)

Daniel Andersson (AN/DA)

Ansvarig ledare

Alexander Ö, Conny E

*Kommentar: Vårt förslag är vecka 14 i Nyköping (mån-ons bör fungera för alla), utöver det fritt att planera fler tillfällen. Alexander & Conny samlar ihop gruppen.*

**Stockholm/Örebro/KG**

Hannes Varendh (HV/KN, HV/GC)

Kasper Nyqvist (HV/KN, KN/GC)

Gustav Claesson (HV/GC, KN/GC)

Ansvarig ledare

Stöd Linda Härefeldt, Maria V, Alexander Ö

**Stockholm/Kungälv**

Kasper Nyqvist (KN/SL)

Sandro Lacko (KN/SL)

Ansvarig ledare

Stöd Linda Härefeldt, Magnus Sivebrant

**K2 aktuella till maraton NM 29/4-1/5**

Tilde Nilsson
Moa Nilsson
Elsa Birath
Tyra Sivtoft
Sandra Gyllström
Vendela Lövberg
Astrid Myrberg
Elsa Jentzen
Emilia Nilsson
Axel Nilvéus Olofsson
Arvid Söderman
Axel Nordenskiöld
Sandro Lacko
Kasper Nyqvist
Hannes Värendh
Isak Råsten Lilja
Leo Johansson?