



## PM U21 läger Mallorca v. 10–11 2023

- Deltagare:** Julia Norefjord, Signe Claesson, Signe Carlsson, Elin Höglund, Agnes Thor, Ella Richter, Agnes Klahr, Tilde Enger, Klara Råsten Lilja, Elin Nyman, Johan Myrberg, Philip Josefsson Sammeli, Kacper Pettersson, Victor Skagerö, Oskar Norstroem vecka 11, Hugo Lagerstam, Axel Olofsson kommer vara med 2 veckor. Betalar allt själv och tar med sig egen K1. Bor i egen lägenhet, men kommer att paddla med oss.
- Mål:** **Ett positivt träningsklimat där vi stöttar och hjälper varandra att utvecklas.**  
**Utvecklas tekniskt och besättningsmässigt.**  
**Ha utvecklingssamtal med de som inte var med i Italien.**
- Träning:** Träningssinriktning är aerob bas båda veckorna, andra veckan kommer det även att bli anaeroba inslag.
- Resa:** Direktflyg från Stockholm alt Köpenhamn – Palma Mallorca SAS. Flygbiljetter skickas ut separat av Anders Karlsson. SAS Sportresor och det ingår dubbla bagage. Transfer från flygplatsen till Alcudia sker med stor buss. Susanne har bokningen.
- Boende:** **Hotell Sea Club Mediterraneoan**  
Avinguda de Mèxic, s/n, 07400 Port d'Alcúdia, Illes Balears  
Lägenheter upp till 3 st i varje lägenhet, boendefördelning se nedan.  
Coacher bor i hus vid klubben: Canal de Avienda 29.
- Rumlista:**
- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Lägenhet 1. Julia N, Signe C, Signe Cl | Lagar mat 6 och 12 mars  |
| Lägenhet 2. Elin H, Agnes T,           | Lagar mat 7 och 13 mars  |
| Lägenhet 3. Klara R, Ila R, Agnes K    | Lagar mat 8 och 14 mars  |
| Lägenhet 4. Philip, Johan, Kacper      | Lagar mat 9 och 15 mars  |
| Lägenhet 5. Hugo, Oskar, Victor        | Lagar mat 10 och 16 mars |
| Lägenhet 6. Elin N, Tilde E            | Lagar mat 11 och 17 mars |
- Den 18 mars är öppen för matlagning 😊
- Mat:** Frukost och mellanmål ordnar man själv i lägenheten. Lunch och middag lagas i ledarnas hus vid klubben. Vi kommer att handla gemensamt på Förbundskortet.  
Potatis, ris eller pasta gör ni i lägenheten. Sallad och huvudrätten tillagas i ledarnas lägenhet. För att det ska bli lätt och smidigt så ta kontakt med era rumskompisar och planera vad som ska handlas, så inte alla gör samma rätt.  
Vi kommer även skapa en Messenger-grupp där alla skriver vilka rätter dom gör.
- Vaccination:** I skrivandets stund behöver du inte visa upp EU:s digitala Covid-intyg vid inresa till Spanien, men reglerna kan förändras snabbt så vi vill att ni har ett giltigt Covid-intyg vid avresa.



- SKF Policy:** Två viktiga medskick:
1. Köp inga kosttillskott eller sportdrycker nere på Mallorca eftersom det är stor risk att de innehåller otillåtna medel och ni kan råka ut för misstagsdoping.
  2. SKF har en tydlig policy vad gäller nolltolerans för intag av alkohol och droger för både aktiva och ledare i samband med SKF aktiviteter. Konsekvensen att bryta mot denna regel är avstängning från landslagsverksamhet under kommande år samt stå för alla omkostnader för den aktivitet där överträdelsen gjordes.
- Covid SWE:** För svenska truppen gäller Folkhälsomyndighetens rekommendationer samt att undvika offentliga miljöer i största möjliga mån.
- Covid ESP:** I skrivandets stund är obligatoriskt med munskydd för vuxna när man vistas i kollektivtrafiken (inkl. taxi och annan transport som exempelvis er transfer), på vårdcentraler, sjukhus, apotek. Munskydd rekommenderas också i lokaler där det är svårt att hålla ett säkerhetsavstånd på 1,5m.
- Utrustning:** Pass, europeiska försäkringskortet, vaccinationsintyg, munskydd ifall det behövs för resa, handsprit, paddel, träningskläder, toalettartiklar, övrig personlig utrustning.
- Kanoter:** Ni lånar kanoter som finns på träningsanläggning. Det finns ett begränsat antal K1:or. Det kan bli dubbling på vissa och Susanne gör en fördelning.
- Kanoter som finns på plats**
- K1 XXL – Nr 1, 2 (Zete), Nr 3, 4, 5 (V3). Nr 1 och 2 ska levereras från Nelo 7 mars.  
K1 L – Nr 6, 7, 8, 9 (V3)  
K1 ML – Nr 10, 11, 12, 13 (V3), Nr 14, 15 (Zete)  
K2 XXL – Nr 21 (Quattro), Nr 29 (Zete), Nr 28 (Cinco)  
K2 L – Nr 22 (Quattro), Nr 25 (Zete)  
K2 ML – Nr 23 (V3), Nr 24 (Zete)  
K4 L – (Quattro)
- Träning:** Program sickas ut av Susanne senast 2 veckor innan lägerstarten
- Ledare:** Susanne hela perioden, Anders Karlsson v. 10, Magnus Ljungberg v. 11
- Frågor:**
- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Logistik        | Anders, 070-655 62 05 |
| Träningsprogram | Susanne 070-492 74 53 |

**Välkomna!**

*Susanne G*