



Sprint & maratonteamet 09-10

STORT GRATTIS till en plats i Sprint & maratonteamet 09-10

Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret den 11-13/10 (s 3 & 4).

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. Den involverar ungdomar i åldern 14–16 år, juniorer, seniorer samt para. Ramen för satsningen är SKF:s träningsystem som beskriver vilka insatser och utvecklingsmiljöer det finns för varje ålderskategori. Tanken är att jobba strategiskt och att lära för varje år för att i nästa steg kunna stimulera till utvecklande insatser.

Syfte

I åldern 14–16 år är syftet att träna med andra aktiva från sin region, få praktisk och teoretisk kunskap inom träning, teknik och besättning samt att lära känna nya aktiva och ha kul tillsammans.

På tränarnivå är syftet att erbjuda utbildningen "Levande kanot", utbildningsinslag, återkoppling och tränardiskussioner/nätverk.

Inriktning

Utbildningsmässigt ligger fokus på "rätt träning i rätt ålder", teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss i satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på teknikens grunder samt *hållbarhet och robusthet*, det vill säga att utbilda och stimulera de aktiva till att bygga en atletisk kropp med god balans och hållning i syfte att klara av framtida belastningar samt hålla sig skadefri.

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.
- Att de aktiva blir mer "robusta" och får insikt i vikten av en god hållning under årets gång.
- Fler utbildade tränare i "Levande kanot", tränarnätverk samt ökat tränarsamarbete mellan klubbarna.

Upplägg

Satsningen involverar både den aktive och dess tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser samt stimulera till tränardiskussioner och nätverk. Den aktives tränare och klubb ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
2 okt	kl. 20.00–20.45	Uppstartsmöte	Digitalt – klicka här
11–13 okt	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Breddelitläger 1	Syd (Jönköping), Mitt (Vaxholm)
13 nov	kl. 20.00–21.00	Föreläsning Moa Wikberg	Digitalt – klicka här
3 dec	kl. 20.00–21.30	Energibalans & tabubelagda områden inom idrotten m. Martina Höök	Digitalt – klicka här
jan–feb		Fysmästerskapen 2025	Hemmaplan
29 jan	kl. 20.00–21.00	Föreläsning K4 500 m, Johan Myrberg & Jesper Johansson	Digitalt – klicka här
29 maj–1 jun alt. 6–8 jun	kl. 12.00 tor–14.00 sön	Breddelitläger	Syd (Jönköping), Mitt (Vaxholm)

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 fördelat på K1, K2 & K4

Antal paddel/ergo km

Antal konditionspass

Antal styrkepass

Antal övriga träningspass

Antal sjuk/skadedagar

Antal vilodagar

Med start – den 1 okt 2024 till 30 sep 2025

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

Förslag på träningsdagbok finns här: <https://kanot.com/grenar/sprint/skfs-breddelitsatsning/ungdom/aktuell-information-2023-24>



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



Läger 11-13/10 i Vaxholm

- 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
Få förståelse för teknikens grunder och besättningskompetens
Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv samt vikten av att skriva träningsdagbok
Introducera "5x15x50"
- Plats:** Vaxholm, Vaxholms kanotsällskap, Eriksövägen 31, 185 37, Vaxholm
- Samling:** 18:00 på fredagen på klubben med middag samt avslut 16:30 på söndagen. Lämna kanoter på släpet eller surra fast dom upp och ner på kanotstället. Ta med väskor till klubbhuset.
- Boende:** Det blir en mix av boende på hårt underlag på klubben och sängar i övernattningsstugan. Preliminärt kommer tjejer bo i klubbhuset på hårt underlag (ta med luftmadrass, täcke, kudde) och killar i stuga (ta med lakan). Det är inte tillåtet att lämna klubbens område utan överenskommelse med Lovisa.
- Mat:** Lunch, middag och frukost äts på Klubben. 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 minst 2-3 besättningspass samt 1-2 landpass under helgen beroende på väderförhållandena. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, handduk, 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 sits & fotstöd, toalettartiklar, **Sovsäck och luftmadrass** & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**
- Kanoter:** Klubbar kommer att få bidra med besättningskanoter. Se lista sista sidan. Ni behöver inte ta med några K1:or.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1 följejått på vattnet.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Sjuk/Covid: Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Lovisa Sandström omgående om ni blir sjuka innan lägret.

Kostnad: Kostnaden, 900kr, för höstens aktiviteter ska vara inbetalda i och med anmälan den 20 sep. Har ni missat det betalar ni via Swish till 1231532092, ange för- och efternamn som meddelande. Alternativt att klubben sätter in deltagaravgiften på BG 5836-7640, ange för- och efternamn på de personer som anmälan avser.

Ledare: Lovisa Sandström kommer vara huvudledare, Tove Enger samt Linnea Stensils kommer hjälpa till på lägret. Förutom det är det två kursdeltagare som går utbildningen Levande kanot.

Lovisa Sandström	lovisa.sandstrom@me.com	070-7774649
Åsa Eklund	asa eklund@kanot.com	070-373 48 43

Frågor: Tveka inte att kontakta Lovisa eller Åsa

Varmt välkomna!

Lovisa, Tove, Linnea & Åsa

**Deltagare**

	Läger 1	Kostavvikelse
1	Albin Maltéus	
2	Kobbe Fischer	
3	Majken Brånäs	
4	Simon Brandel	
5	Maya Jonsson	Laktosfritt
6	Noah Ekeståhl	
7	Viktor Tinín	
8	Filip Henriksson	Gluten, mjölkprotein och soja. Mindre mängder går bra.
9	Erik Monk	
10	August Lindgren	
11	Alma Arnesson Bergman	Laktosintolerant
12	Edvin Rasmusson	
13	Leona Larsson	
14	Akilles Gustafsson	
15	Tamana Najimi	Ej fläsk och fisk
16	Linn nilsson	
17	Bruno Bäckfors Brandberg	
18	Sigge Eklöf	Ej mandel, nötter, rå morot
19	Sixten Renman	
20	Waldemar Jongeling	
	Ledare	
21	Lovisa Sandström	
22	Tove Enger	
23	Linnea Stensils	
24	Charlotte Brandel	Levande kanot
25	Nils-Erik Jonsson	Levande kanot



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Kanoter som klubbarna ska ta med:

Vaxholm: 2 K4 samt 2 Nelo K2

Ansvar: Stefan Gustafsson

Karlstad: Citius K2

Ansvar: Brandel

Ludvika: 2 st K2 Nelo ML+Large

Ansvar: Monk och Henriksson

Örnsberg: Citius K2, 2 K2 ML+L

Ansvar: Lovisa

Brunnsviken K2 Medium

Ansvar: Linda H

Stockholm PK: K2 Citius

Ansvar: ?