



# Inbjudan junior tränings-samling 10-12 april i Jönköping/Malmö

## Bakgrund

Juniorlandslaget bjuder samtliga i SKF:s Elitsatsning för juniorer in till träningsläger 1 den 10 april till 12 april. Lägre kommer att vara uppdelat, där herrarna kommer att hålla till i Malmö och damerna i Jönköping.

## Kallande till samlingen i Jönköping 10-12 april

Damer	Klubb
Alice Hallqvist	Huskvarna KK
Astrid Sjöström	Huskvarna KK
Emelie Edhag	Halmstad KK
Esther Falkenström	Kungälv's KK
Idun Henriksson	Malmö KK
Ilse Nyqvist	Brunnsvikens KK
Josefin Ek	Brunnsvikens KK
Julia Karlsson	Kungälv's KK
Linnea Sandell	Katrineholm KK
Lovisa Bengtzing	Karlstad PK
Majken Brånäs	Bråvikens KK
Maya Jonsson	Karlstads PK
Moa Nordberg	Lidköpings KF
Märta Almquist	Lidköpings KF
Nora Söderman	Fagerviks KK
Oda Varendh	Lödde KK
Rebecka Blixt Rönnqvist	Luleå KK
Sara Mengelbier	Malmö KK
Stina Wiksten	Växjö KC

## Kallande till samlingen i Malmö 10-12 april

Herrar	Klubb
Akilles Gustafsson	Vaxholms KS
Axel Stjernqvist	Huskvarna KK
Egil Augustsson	Nyköping KK
Elliot Axelsson	Lödde KK
Emil Gullwi	Lödde KK
Erik Monk	Ludvika PK



---

<i>Felix Lindmark</i>	<i>Kungälv's KK</i>
<i>Filip Henriksson</i>	<i>Ludvika PK</i>
<i>Hjalmar Johansson</i>	<i>Luleå KK</i>
<i>Julian Ipsonius</i>	<i>Malmö KK</i>
<i>Kobbe Fischer</i>	<i>Brunnsvikens KK</i>
<i>Ludvig Berg</i>	<i>Huskvarna KK</i>
<i>Ludvig Meijerhöffer</i>	<i>Malmö KK</i>
<i>Nils Landström</i>	<i>Malmö KK</i>
<i>Noah Ekeståhl</i>	<i>Katrineholms KK</i>
<i>Oliver Lövberg</i>	<i>Lödde KK</i>
<i>Olle Nordberg</i>	<i>Lidköpings KK</i>
<i>Oskar Bergkvist</i>	<i>Näsets PK</i>
<i>Otto Löfdahl</i>	<i>Vaxholms KS</i>
<i>Sigge Magnusson</i>	<i>Örnsbergs KK</i>
<i>Sixten Renman</i>	<i>Örnsbergs KK</i>
<i>Viktor Ek</i>	<i>Luleå KK</i>

---

## Syfte med samlingen

Huvudsyftet med första lägret är att vi tillsammans lär känna varandra både som personer och på vattnet. Vi hoppas på att lägga grunden för en stark gemenskap som vi kan bygga vidare på under kommande säsonger. Eftersom detta är den första och enda gången vi träffas fysiskt innan Copenhagen Spring Regatta (CSR), kommer lägret att ligga till grund för testloppsuttagningen inför tävlingen. Under lägret kommer vi att genomföra träningslopp i K1 (200m, 500m och 1000m), och vi förväntar oss därför att varje aktiv kommer väl förberedd med tävlingsfart i kroppen.

## Inriktning på träningen

Under fredagseftermiddagen genomförs en screening i form av träningslopp i K1 på 200 m, 500 m och 1000 m. Resultaten från dessa lopp ligger inte till grund för uttagning till NM eller EM, men de kommer att användas för att sätta ihop besättningar under både lägret och Copenhagen Spring Regatta (CSR). Under resterande delen av lägret kommer vi att träna tre gånger per dag varav minst två gånger kommer att vara på vattnet. Fokus ligger på besättningsarbete, så att vi får en bra helhetsbild av hur ni fungerar på vattnet och er roll i kanoten. För att lägret ska kunna genomföras enligt plan behöver alla aktiva ta med sin egen K1 och eventuellt hjälpa till att bidra med besättningskanoter.

## Transport av kanoter

Transport av kanoter sker med hjälp av släp från Nyköping. Det kommer gå två olika släp. Ett med besättningskanoter och K1or ner direkt till Malmö och ett med besättningskanoter och K1or ner till Jönköping, se separat tabell. Aktiva med K1or som vill åka på släpet från andra städer än Nyköping ansvarar själva att kanoten ligger på släpet när det avgår från Nyköping. Möjlighet till koordinering av transport från Stockholm till Nyköping kan ske i samtal med Lovisa. Övriga aktiva med K1or som ska med på släpet från Nyköping har även de eget ansvar att kanoten ligger på släpet. Ansvar för packning av besättningskanoter på släpen har junioraktiva boende i Nyköping.



Släp XNO 800	Till Malmö	Storlek	Modell	Nummer
<b>K4</b>	KG	L	Cinco	41
<b>K4</b>	KG	L	Quattro	47
<b>K2</b>	KG	XXL	Sete	10
<b>K2</b>	KG	L	Sete	7
<b>K2</b>	KG	L	Sete	11

**Möjlighet för K1**

Släp PRN 224	Till Jönköping	Storlek	Modell	Nummer
<b>K4</b>	KG	M	Cinco	43
<b>K4</b>	KG	M	Quattro	45
<b>K2</b>	KG	ML	Sete	8
<b>K2</b>	KG	ML	Sete	9

**Möjlighet för K1**

## Möjlighet till alternativ transport

Genom kanottransporten kommer det finnas möjlighet att åka till Malmö respektive Jönköping för självkostnadspris (se tabellen nedanför). I transporten till Malmö finns det 7 platser och i transporten till Jönköping finns det 3. Man bokar denna plats genom ett mejl till Agnes och Gustav. Det är först till kvarn som gäller.

Till ort	Platser	Kostnad (ToR)	Avgångstid
<b>Malmö</b>	7	550kr	7.30
<b>Jönköping</b>	3	530kr	10.45

Om man åker kollektivt och vill bli hämtad på station, hör av dig så fort som möjligt så ska vi försöka lösa det. Vi kan däremot inte garantera att vi kommer kunna arrangera hämtning från stationer.

## Plats

Jönköping: Kålgården, adress Västra Holmgatan 34, 553 23 Jönköping.

Malmö: Malmö Kanotklubb, adress Malmöhusvägen 10, 211 18 Malmö

## Hålltider

29 mars: Sista dagen att anmäla om du INTE kommer. Alla som inte anmäler sig förväntas delta på lägret och kommer därmed faktureras avgiften.

Fredag 10 april: Samling kl. 14.00 vid respektive plats. Lunch ska ha ätits

Fredag 10 april: Första start i träningslopp kl. 16.00

Söndag 12 april: Lägret avslutas kl. 17.00 innan middag



## Träningsläger 1 i Malmö

### Boende

Vi bor tillsammans Malmö kanotklubb på hårt underlag.

### Mat

Vi äter gemensamt på Malmö kanotklubb

### Resa

Ni ansvarar själva för resan till och från Malmö, och Malmö Kanotklubb. Under söndagskvällen ser det ut som att sista rimliga tåget mot Stockholm och Göteborg vid 17. Meddela gärna oss om ni planerar att åka tåg hem på söndagen så ser vi till att hjälpa er så gott vi kan.

### Förberedelser inför lägret.

Vi kommer att ha ett kort individuellt samtal på fem till tio minuter med samtliga deltagare. Fundera gärna i förväg på vilka ambitioner du har inför säsongen 2026 och hur du tänker arbeta för att nå dem. Tänk också igenom om det är något annat du vill ta upp med oss.

### Utrustning

- Egen K1, paddel, flytväst och kapell
- Luftmadrass
- Sängkläder
- Handduk, träningskläder både för inom- och utomhusträning, skor för gymträning (om du har - gärna utan dämpning), löpskor, toalettartiklar, övrig personlig utrustning

### Egenavgift

650 kr samt resa till och från lägerort

### Ledare

Från juniorlandslaget: Gustav Fohlstedt, Anton Andersson

Ytterligare resurser: Isak Dahl, Magnus Ljungberg

## Träningsläger 1 i Jönköping

### Boende

Kålgården i SKF lokal med våningssängar.

### Mat

Frukost och mellanmål lagar vi själva, övriga måltider äts på Smakhuset på Klubbhusgatan 13.

### Resa

Ni ansvarar själva för resan till Jönköping och Kålgården

### Förberedelser inför lägret

Vi kommer att ha ett kort individuellt samtal på fem till tio minuter med samtliga deltagare. Fundera gärna i förväg på vilka ambitioner du har inför säsongen 2026 och hur du tänker arbeta för att nå dem. Tänk också igenom om det är något annat du vill ta upp med oss.

### Utrustning

- Egen K1, paddel, flytväst och kapell
- Lakan



- En ryggsäck för smidig transport mellan Kålgården och träning
- Handduk, träningskläder både för inom- och utomhusträning, skor för gymträning (om du har - gärna utan dämpning), löpskor, toalettartiklar, övrig personlig utrustning

### **Egenavgift**

650 kr samt resa till och från lägerort

### **Ledare**

Från juniorlandslaget: Agnes Klahr, Lovisa Sandström och Kacper Pettersson

### **Frågor?**

Kontakta

Agnes Klahr, [agnes.klahr@hotmail.se](mailto:agnes.klahr@hotmail.se)

Gustav Fohlstedt, [gustav.fohlstedt1@gmail.com](mailto:gustav.fohlstedt1@gmail.com)

**Välkomna!**

*Agnes & Gustav*