



## 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 Jönköping

- 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:** Jönköping, boende Kålgården paddling vid Elitcentret vid Munksjön, Klubbhusg. 7.
- Samling:** 18:00 på fredagen på Kålgården med middag samt avslut 16:30 på söndagen.
- Boende:** Tjejerna kommer få bo på hårt underlag och killarna i våningsängar Kålgården.  
Adress: Kålgårdshallen, Västra Holmgatan 34, 553 23 Jönköping
- Mat:** Lunch, middag och frukost äts på Kålgården. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Åsa Eklund.
- 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 sists & fotstöd, toalettartiklar, Ryggsäck för att kunna jogga till från Kålgården till paddelträningen. **Tjejerna sovsäck och luftmadrass & killarna lakan (kudde & täcke finns) & övrig personlig utrustning samt ett glatt humör!**
- Kanoter:** SKF tillhandahåller besättningskanoter samt vissa klubbar få komplettera med kanoter. Se lista nedan. Ni behöver inte ta med några K1:or.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1 följevåg på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Isak Dahl omgående om ni blir sjuka innan lägret.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

---

**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:** Isak Dahl och Signe Claesson kommer vara huvudledare på lägret. Utöver det kommer ni få besök av Elitcenteraktiva på några av passen. Utöver det kommer vi ha ett antal hjälptränare på plats samt deltagare som går utbildningen Levande kanot.

Åsa Eklund	<a href="mailto:asa.eklund@kanot.com">asa.eklund@kanot.com</a>	070-373 48 43
Isak Dahl	<a href="mailto:isda04@outlook.com">isda04@outlook.com</a>	070-929 00 24
Signe Claesson	<a href="mailto:claessonsigne@gmail.com">claessonsigne@gmail.com</a>	073-595 39 66

**Frågor:** Tveka inte att kontakta Isak, Signe eller Åsa

**Varmt välkomna!**

**Isak, Signe & Åsa**

**Deltagare**

	<b>Namn</b>
1	Matilda Stam
2	Emelie Edhag
3	Axel Stjernqvist
4	Ludvig Berg
5	Felix Lindmark
6	Esther Falkenström
7	Julia Karlsson
8	Elis Andreasson
9	Olle Nordberg
10	Olle Larsson
11	Gustav Böhm
12	Moa Nordberg
13	Elliot Axelsson
14	Nils Möllerström
15	Viktor Sjöholm
16	Melker Larson
17	Emil Gullwi
18	Sara Mengelbier
19	Alice Rappe
20	Nils Landström
21	Julian Ipsonius
22	Leo Gyllenbris
23	Elsa von Platen
24	Stina Wiksten
25	Sofia Petersson-Schmidt
26	Clara Bergholtz
27	Ludvig Nilsson
28	Milo von Wachenfeldt
	<i>Förhinder Märta Almquist</i>

**Kanotlista**

SKF

K4 M nr 43

K4 L nr 49, 42

K2 ML nr 9, 15

K2 L nr 7, 21

K2 XXL nr 1, 2 &amp; 22

**Kanoter som klubbarna ska ta med:**

Huskvarna 1st K4:a L

Ansvar: Tomas Johansson

Kungälv 1 st K4 ML

Ansvar: Magnus Siverbrant

Växjö 1 st K4 M, 1 st K2:a M

Ansvar: Janko/Signe Claesson

Lidköping 1st K4:a

Ansvar: Fredrik Jansberger

Lödde 4 st K2 2 ML &amp; 2L

Ansvar: Fredrik Axelson/Isak Dahl