Inbjudan junior träningssamling 19-22 november i Jönköping

Bakgrund

För att få möjligheten att träna och paddla tillsammans kallar juniorteamet till träningssamling i Jönköping.

Kallade damer

Damer	Klubb
Clara Bergholtz	*Ängelholm RKK*
Emelie Edhag	*Halmstad KK*
Esther Falkenström	*Kungälvs KK*
Nora Söderman	*Fagerviks KK*
Matilda Stam	*Halmstad KK*
Maya Jonsson	*Karlstads PK*
Sara Mengelbier	*Malmö KK*
Sofia Petersson-Schmidt	*Växjö KC*
Stina Wiksten	*Växjö KC*

Kallade killar

Herrar	Klubb
Axel Stjernqvist	*Huskvarna KK*
Emil Gullwi	*Lödde KK*
Elis Andreasson	*Kungsälvs KK*
Felix Lindmark	*Kungälvs KK*
Filip Henriksson	*Ludvika PK*
Gustav Böhm	*Lidköping KF*
Julian Ipsonius	*Malmö KK*
Kobbe Fisher	*Brunnsvikens KK*
Ludvig Berg	*Huskvarna KK*
Nils Landström	*Malmö KK*
Nils Möllerström	*Lödde KK*
Sigge Eklöf	*Örebro KF*
Simon Brandel	*Karlstads PK*
Sixten Renman	*Örnsbergs KK*

Syfte med samlingen
Syftet med lägret är att paddla mer tillsammans, bygga gemenskap och jobba med grundträning

Inriktning på träningen
Höstens grundträning är fokus på lägret, med stort fokus på besättningspaddling. Ytterligare träning innehåller löpning och styrka för att skapa en bra grund inför säsongen.

Plats
Träning kommer ske med utgång från Jönköping Roddsällskap och Kålgården. Däremellan kommer vi gå. Se till att ha med ryggsäck så att alla grejer kan bäras emellan.

Hålltider
19 november: Samling på Kålgården valfri tid efter 17.00. Egenansvar för middag.

22 november: Avslut söndag 17.00 efter sista passet

Boende
Vi bor på Kålgården och sover i våningssängar.

Mat
Frukost fixar vi själva på Kålgården, likaså mellanmål. Övriga måltider äter vi på Kålgården och kommer med catering.

Resa
Ni ansvarar själva för resan till Jönköping och Kålgården. Om ni skulle behöva bli hämtade på stationen hör av er i tid, så ska vi försöka lösa det.

Utrustning
Paddel, godkänd flytväst, kapell, resistens, träningskläder, lakan, handduk, löparskor, toalettartiklar, övrig personlig utrustning.

Se till att ha med er ordentligt med kläder. Målet är att paddla alla pass utomhus.

OBS! Alla på lägret måste paddla i en flytväst som är godkänd att tävla i 2027. Midjeflytvästar är inte tillåtet.

Egenavgift
750kr samt resa till och från lägerort

Sjukdomspolicy
Vid sjukdom inför lägret ska detta meddelas till teamledarna så snart som möjligt. Om sjukdomssymtom uppstår under lägret behöver den aktiva åka hem. Detta för att visa hänsyn till övriga deltagare och minimera risken för smittspridning inom gruppen.

Ledare
Gustav Fohlstedt, Agnes Klahr och Elias Blom

Frågor
Kontakta juniorlandslagetkanot@hotmail.com

Välkomna!

Agnes, Gustav & Elias