



## Juniörträningsgruppen 23/24

### Här kommer information om det första lägret den 29/9-1/10.

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

Syftet med juniorelitsatsningen är att stimulera till ett större och starkare juniorfält samt till goda utvecklingsmiljöer på RIG-, NIU- och klubbnivå där den största och mest avgörande delen av träningen sker runtom i Sverige. I satsningen initieras ett antal förbundsaktiviteter i form av olika läger och utbildningar med målet att stärka både enskilda aktiva och tränare. Förbundsaktiviteterna syftar även till att inspirera till bra träning på hemmaplan, där den största och mest avgörande delen av träningen sker runtom i Sverige.

#### Inriktning

Satsningen är en tränings- och utbildningsinsats riktad till både aktiva och tränare. Utbildningsmässigt ligger fokus på adekvat träning i junioråldern med teknik, besättning och teambygge. SKF:s roll är att stå för vissa samlingar, utbildningsinsatser och stimulera till tränarnätverk medan den aktives tränare ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.

Satsningen är landslagsförberedande både för sprint och för maraton. För de aktiva motsvarar satsningen andra trappsteget i SKF:s "träningsystem" och för ledarna utbildningssteget Tränare 3, där den kanotspecifika delen heter "Ledande kanot".

#### Mål

- Att de aktiva och lär känna varandra över klubbgränserna, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler juniorer som tränar på elitnivå och satsar för att nå internationell seniorelit.
- Ökad kunskap och kompetens hos de aktiva inom träning, teknik och besättning.
- Topp 10 kapacitet på JVM och ökad medaljkapacitet på JNM både i besättning och K1.
- Fler utbildade tränare på nivån "Ledande kanot" samt ökad tränarsamverkan/nätverkande mellan klubbarna.

#### Upplägg

Satsningen involverar både den aktive och dess tränare. För mer detaljerad information: [Inbjudan Junior 2023/24 | Svenska Kanotförbundet](#)

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
24 sep	kl. 20.00–21.30	Uppstart Juniorelitsatsning	<a href="#">Digitalt, klicka här</a>
29 sep–1 okt	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Juniortruppläger (JT)	Jönköping



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
Okt–nov		Samträning	Egna initiativ
24 okt	kl. 20.00–21.30	Kost, del 1 – Kostens grunder för idrottare m. Emma Lindblom	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>
27–31 okt		Mullsjöläger	Mullsjö
14 nov	kl. 20.00–21.30	Kost, del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>
29 nov	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Joakim Lindberg	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>
v. 03–05		Fysmästerskapen 2024	Hemmaplan
24 jan	kl. 20.00–21.00	Inspirationsföreläsning Julia Lagerstam	<a href="#">Digitalt – klicka här</a>
2–4 feb	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Fysläger	Jönköping/Nyköping

### 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 2023 till 30 sep 2024

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>



Kvalat till OS i Paris  
2024 på K2 500m!

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



## Läger 29/9-1/10 i Jönköping

- Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna besättning och allmän träning
- Mål:** Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans  
Träna besättning  
Diskutera samträning samt vägar för att vi ska ta nästa steg mot världstoppen.
- Plats:** Jönköping, boende Kålgården paddling vid Elitcentret vid Munksjön
- Samling:** 18:00 på fredagen på Kålgården med middag samt avslut 16:30 på söndagen.
- Boende:** Vi kommer bo i på hårt underlag på Kålgården.  
Adress: Kålgården, Idrottsvägen 12, 554 54 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 Ebba Thor.
- Träning:** Vi kommer köra minst 3 besättningspass samt 1-2 landpass under helgen. Upplägg fås på plats. Eventuellt kör vi även nått pass med Elitcentret.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, bryggskor, 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, **Sovsäck och luftmadrass & handduk** & övrig personlig utrustning.
- Kanoter:** SKF tillhandahåller besättningskanoter
- 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 Ebba Thor omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden de aktiva betalar är transport till och från lägret.
- Tränare:** Er tränare är välkommen att delta på lägret, **framför allt fredag kväll**. Vi kan erbjuda boende på hårt underlag samt måltider till självkostnadspris. Respondera i vändande mail till Ebba om ni vill ha mat samt vilka dagar, OBS senast to 21/9.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

---

**Ledare:** Ebba Thor och Conny Edholm kommer vara huvudledare på lägret.

**Frågor:** Tveka inte att kontakta oss!  
[Ebbathoor5@gmail.com](mailto:Ebbathoor5@gmail.com) 076-7959098

**Varmt välkomna!**

**Ebba & Conny**