



Inbjudan junior tränings-samling 14-17 maj i Nyköping

Bakgrund

För att öka möjligheterna till samträning och utveckling bjuder juniorlandslaget in följande aktiva till träningsläger 2 den 14 maj till 17 maj i Nyköping. Lägre sker blandat både herrar och damer.

Lägre har ett begränsat antal platser, vilket innebär att vi har behövt göra ett urval baserat på resultaten från Copenhagen Spring Regatta. Vi vill tydligt poängtera att en kallelse till lägre **inte** är detsamma som en plats i landslaget. Det återstår fortfarande två uttagningstävlingar denna säsong!

Kallade damer

Damer	Klubb
Alice Hallqvist	Huskvarna KK
Astrid Sjöström	Huskvarna KK
Emelie Edhag	Halmstad KK
Esther Falkenström	Kungälv's KK
Ilse Nyqvist	Brunnsvikens KK
Lovisa Bengtzing	Karlstads PK
Maya Jonsson	Karlstads PK
Nora Söderman	Fagerviks KK
Rebecka Blixt Rönnqvist	Luleå KK
Stina Wiksten	Växjö KC

Kallade killar

Herrar	Klubb
Axel Stjernqvist	Huskvarna KK
Egil Augustsson	Nyköping KK
Emil Gullwi	Lödde KK
Felix Lindmark	Kungälv's KK
Filip Henriksson	Ludvika PK
Hjalmar Johansson	Luleå KK
Julian Ipsonius	Malmö KK
Kobbe Fisher	Brunnsvikens KK
Ludvig Berg	Huskvarna KK
Oliver Lövberg	Lödde KK
Otto Löfdal	Vaxholms KS



<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

Syftet med lägret är att paddla mer tillsammans, bygga gemenskap och börja hitta de snabbaste besättningskombinationerna. Genom att testa och finjustera olika konstellationer vill vi få en tydligare bild av hur vi bygger de starkaste besättningarna inför sommarens tävlingar.

Vi vill återigen påminna om att en kallelse till detta läger inte är en uttagning till juniorlandslaget. Det återstår två uttagningstävlingar denna säsong, och alla har fortsatt möjlighet att ta en landslagsplats.

Inriktning på träningen

Sommaren närmar sig och med den följer flertalet tävlingar. Lägret kommer därför att ha stort fokus på tävlingsfart och tävlingsoptimering i besättning. Vi kommer att fortsätta analysera och testa olika besättningskonstellationer för att öka förståelsen för hur ni fungerar tillsammans på vattnet och er individuella roll i kanoten. Under lägret paddlar vi minst två pass per dag, samtliga i besättning. Ett mer detaljerat träningsprogram skickas ut närmare lägret.

Plats

Träning kommer ske med utgång från Nyköpings kanotklubb i Nyköping

Hålltider

14 maj: Samling 14.00 på Nyköpings vandrarhem, lunch ska ha ätits

Första passet 16.00

17 maj: Avslut söndag 17.00 efter sista passet

Boende

Alla som inte bor på Kanotgymnasiet kommer bo på Nyköpings vandrarhem i flerbäddsrums. Boende på KG får själva välja om de vill bo på vandrarhemmet eller på KG. Vi kommer äta lunch och middag tillsammans, bor man på KG är det frivilligt att äta frukost tillsammans. Egenavgiften kommer inte ändras oavsett om man äter frukost eller inte.

Mat

Frukost fixar vi själva på vandrarhemmet, likaså mellanmål. Lunch och middag äter vi också på vandrarhemmet, dessa måltider kommer med catering.

Resa

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

Utrustning

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

Egenavgift

1000 kr samt resa till och från lägerort

Ledare

Gustav Fohlstedt, Agnes Klahr, Anton Andersson och Kacper Pettersson



Frågor

Kontakta

Agnes Klahr, agnes.klahr@hotmail.se

Gustav Fohlstedt, gustav.fohlstedt1@gmail.com

Välkomna!

Agnes & Gustav