



Sprint & maratonteamet 06-07

STORT GRATTIS till en plats i Sprint & maratonteamet 06-07

Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret den 15-17 oktober (s 3 & 4).

Team MITT/NORR

Astrid Myrberg, Dmitrij Tinins, Elsa Jentzen, Hilda Lindeberg, Kasper Nyqvist, Linus Blomberg, Malena Marek, Matilda Nillbrand Palm, Måns Ronder, Noah Lindholm, Oscar Hellgren, Rocky Månberg, Salima Kaddeh Roslund, Svante Swenson, Tamim Najimi

Syfte: Från och med 1 okt 2021 startar SKF en långsiktig satsning för att lyfta svensk kanot med sikte på fler OS- och VM-medaljer i besättning och individuellt från 2024 & framåt.

Inriktning: Satsningen ska stimulera till goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna med fokus på rätt träning i rätt ålder, teknik, besättning och utbildning för både ledare och aktiva

Mål:

- Goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna
- Fler aktiva i åldern 14-16år som tränar kanot regelbundet och utvecklar sin förmåga och kunskap
- Fler utbildade ledare och ökad tränarsamverkan mellan klubbarna

Upplägg: Breddelitsatsningen är en träningsatsning och första trappsteget i "SKF:s träningsystem". Den involverar både dig som aktiv och din tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser och stöd till tränarna medan den aktives klubb och tränare ansvarar för träningen på hemmaplan.

Dina huvudaktiviteter är två breddelitläger, ett på hösten och ett på våren, där det även ingår utbildningsinslag. Under tränarkonventet i januari kommer du erbjudas ett "Team och fysmästerskap" på Bosön alternativt genomföra på hemmaplan. Mellan lägren kommer det bli 2-3 digitala träffar / föreläsningar riktat till er aktiva.

1 okt	Startskottet 16:00-17:00	Klicka här >>
15-17 okt	Breddelit läger 1	Norr, Mitt, Syd
16 nov	Föreläsning med Petter Menning 20:00-21:00	Digitalt
21-23 jan	"Team & fysmästerskap"	Bosön alt hemma
26-29 maj	Breddelitläger 2	Norr, Mitt, Syd
29 sep	Avslut summering 19:30-21:30	Digitalt



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

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
- Antal paddel/ergo km
- Antal konditionspass
- Antal styrkepass
- Antal övriga träningspass
- Antal sjuk/skadedagar
- Antal vilodagar

Med start i fredags – den 1 okt 2021 till 30 sep 2022

Summering sker 1 okt 2022 via ett digitalt formulär som skickas ut till via mail.





Läger 15-17 okt i Västerås

- Syfte:** Helgen 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
 - Utvecklas inom teknik och besättning
 - Få förståelse om uppvärmningens betydelse ur ett prestations och skadeförebyggande perspektiv
- Plats:** Västerås Kanotförening, Björnövägen Västerås
- Tider:** Samling 17:00 fredagen vid Björnögårdens stugby Granbo och avslut 16:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo i Björnögårdens stugby Granbo som ligger ca 400 m från kanotklubben, <https://goo.gl/maps/tg1XkiUYwuotUgY4A>
- Mat:** Samtliga måltider frukost, lunch & middag äts i samlingslokal i anslutning till boendet. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något kontakta Micke Westlén. Middag fredag och lördag kväll, frukost, lunch och mellanmål lördag och söndag.
- Träning:** Vi kommer köra 1-2 besättningspass samt 1-2 landpass per dag. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, 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, **lakan & handduk** & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**
- Kanoter:** Vi kommer främst att paddla K4 under lägret men kan komma att komplettera med K2. Vi nyttjar Västerås KFs kanoter och från ytterligare en klubb.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 2 följevåtar på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Micke Westlén omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter kommer att faktureras din klubb i december.
- Ledare:** Micke Westlén mwestlen@hotmail.com 070 535 23 15 och Conny Edholm connykanot@hotmail.com 070 438 67 03 samt ett antal hjälpledare.



Levande kanot: Samtidigt som ert läger pågår genomför vi utbildningen Levande kanot där 12 st ledare deltar. Dessa kommer att följa er på passen och ha teoripass mellan era pass.

Frågor: Gällande lägret i Västerås kontakta Micke Westlén.
Gällande satsningen Åsa Eklund, asa.eklund@kanot.com 073-331 19 77

Boendeindelning

Nedan hittar du vilka du delar stuga med. Stugorna de aktiva bor i har flera sovrum, kök och ett sällskapsrum. Måltider äter vi tillsammans i en samlingslokal mitt i stugbyn.

Aktiv tjej

8-bäddar

Astrid Myrberg
Hilda Lindeberg
Salima Kaddeh Roslund
Elsa Jentzen
Malena Marek
Matilda Nillbrand Palm

Ledare dam

5-bäddar

Annica Ferguson
Elin Boman
Emelie Birath
Julia Schutze
Linda Härefelt

Aktiv kille

10-bäddar

Dmitrij Tinins
Oscar Hellgren
Noah Lindholm
Rocky Månberg
Kasper Nyqvist
Linus Blomberg
Måns Ronder
Svante Swenson
Tamim Najimi

Ledare herr

3-bäddar

Janis Persson
Karl André

Varmt välkomna!

Micke & Conny