



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 SYD: *Olivia Larsson, Nelly Tyrebrant, Astrid Myrberg, Moa Nilsson, Linneá Johansson, Alma Larsson, Alva Ljung Hagesjö, Esther Uppenbergl, Vendela Lövberg, Emilia Nilsson, Rut Stening, Tyra Sivtoft, Axel Nilvéus Olofsson, Gustav Claesson, Olle Gedda, Max Malmberg, Alvar Matikainen, Viktor Johansson, Wiggo Eklund, William Falkenström, Grim Zbikowski, Alvin Dahlberg, Malte Gersbo, Linus Karlsson, Hannes Värendh, Gustav Aläng, Mandus Gersbo*

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 träningssystem". 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 & fysmästerskapen"	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 den 1 okt 2021 till 30 sep 2022

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





Läger 15-17 okt i Växjö

- 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
Utvecklas inom teknik och besättning
Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv
- Plats:** Växjö Kanot Club som är belägen i Evedal i Växjö
- Samling:** 17:00 på fredagen på Evedals Brunn samt avslut 16:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo Evedals vandrahem som ligger 300m från kanotklubben, Adress L J Brandts väg, 352 63 Växjö
- Mat:** Samtliga måltider frukost, lunch & middag äts på Evedals Brunn som ligger i nära anslutning till Vandrahemmet. 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 1-2 besättnings- 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:** Varje klubb kommer få ta med ett antal besättningskanoter enligt lista nedan
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 3 följejåtar på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Annika Nilsson omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter kommer att faktureras din klubb i december.
- Ledare:** Åsa Eklund asa eklund@kanot.com 073-331 19 77, Annika Nilsson annika.nilsson.73@gmail.com, 073-434 12 73 samt ett antal hjälpledare.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

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.

Kommunikation: Vi kommer i dagarna att skapa en whats up grupp för er aktiva som vi använder för snabb kommunikation på läger mm.

Frågor: Tveka inte att kontakta Åsa Eklund

Varmt välkomna!

Åsa & Annika

Rumsfördelning

Rum-nr	Antal	1	2	3	4
102	4	Alma	Esther	Emilia	Rut
103	4	Linnea	Alva	Tyra	Vendela
104	3	Olle	William	Max	x
105	3	Axel	Gustav	Malte	x
208	3	Alvar	Viktor	Wiggo	x
209	3	Grim	Alvin	Mandus	x
210	4	Olivia	Nelly	Astrid	Moa
211	4	Linus	Hannes	Gustav	Överbliven
Ledare 212	3	Johan	Claus	Anders	x
Ledare 213	3	Oskar	Thomas	Christian	x
Ledare 215	3		Felicia	Alva	x
Ledare 216	3	Nora	Annika A	Maria	x
Ledare	?	Pålle			

Kanotfördelning – Kom ihåg att märka upp era kanoter & fodral med klubbnamn.

Lödde – ansvar Pålle Pålsson

2 K4:or, 4 K2:or



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Växjö – ansvar Janko Bravo

2 K4:or, 2 K2:or

Huskvarna – ansvar Christian Klahr

1 K4:a, 2 K2:or

Jönköping – Ansvar Annika Andersson samt samsynkar med Huskvarna

1 K4:a

Kungälv – Ansvar Johan Nilsson

1 K4:a