



Sprint & maratonteamet 04-05

STORT GRATTIS till en plats i Sprint & maratonteamet 04-05

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

- Team:** Sandra Gyllström, Elsa Birath, Elin Höglund, Amanda Nordengren, Ella Richter, Greta Zbikowski, Tove Enger, Elin Nyman, Sofia Rosdahl, Clea Moberg, Emelie Ferguson, Tilde Nilsson, Daniel Johansson, Arvid Lindeberg, Leo Johansson, Daniel Andersson, Adrian Berg, Ludvig Nordberg, Axel Nordenskiöld, Noah Hök, Isak Persson, Philip Josefsson Sammeli, Jakob Hedlund, David Nilsson, Isak Råsten Lilja, Agaton Vangstad, Erik Gulle, Victor Skagerö
- Tränare:** Danny Hallmén, Marie Timan, Magnus Ljungberg, Alexander Öström, Stefan Lindeberg Henrik Johansson, Thomas Edhag, Conny Edholm, Evelina Menning, Per Andersson, Sofia Paldanius, Annika Andersson, Linda Härefelt, Jessica Rosdahl, Magnus Siverbrant, Anders Karlsson
- 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 för våra juniorer ute i klubbarna med fokus på adekvat träning i junioråldern, teknik, besättning och utbildning för både ledare och aktiva.
- Mål:**
- Goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna
 - 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
 - Fler utbildade tränare på nivån "Ledande träning" samt ökad tränarsamverkan/nätverkande mellan klubbarna

Upplägg

Satsningen innebär att stötta dig som aktiv och din tränare i träningsprocessen med hjälp av läger, tester och utbildningsmoment. SKF står för läger och utbildningsinsatserna medan klubben och din tränare ansvarar för träningen på hemmaplan. Åsa Eklund är huvudansvarig, Johan Nilsson sköter bokningar mm och Kanotgymnasiet tillsammans med juniorledarteamet utgör kugghjulet i elitsatsningen och kommer att hålla i huvuddelen av aktiviteterna. Verksamheten för dig består av läger med olika teman och utbildningsmoment (se tabell nedan). Din tränare startar i och med satsningen ledarutbildningen "Ledande kanot" alternativt kommer att ingå i ett tränarnätverk. Ledarutbildningen löper under ett år i syfte att följa de olika träningscyklerna och genomförs dels via fysiska träffar i samband med vissa av lägren, tränarkonventet samt via digitala träffar.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

Aktiviteter

15-17 okt	Kick off läger aktiva	KG Nyköping
29/10-3/11	Läger Mullsjö - teknik & besättning	Mullsjö
29-31/10	Uppstart Ledande kanot	Mullsjö
26-28/11	Läger - styrka/god funktion	KG Nyköping
16-19/12	Skidläger med KG - valbart	Orsa
21-23 jan	Tränarkonvent & "Team & fysmästerskapen"	Bosön
11-13/3	Paddelläger	Malmö
14-18/4	Paddelläger	Södra Sverige
27 sep	Avslut summering	Digitalt

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.





Kick off läger Nyköping 15-17 okt

- Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen och grupprocessen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna besättning
- Mål:** Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans
Utvecklas inom besättningsteknik
Få förståelse för vikten att skriva träningsdagbok, ha kontinuitet i träningen samt uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv
- Plats:** Nyköping
- Samling:** 17:00 på Vandrarhemmet, Brunnsgatan 4, Nyköping. Avslut kl 15:00 på söndagen.
- Boende:** De som bor i Nyköping alt på KG sover hemma övriga sover på Vandrahemmet, se instruktioner från vandrarhemmet nedan samt rumsfördelning.
- Resa:** Löser ni själva, samåk gärna. Vi kan lösa en transport från tågstation på fredagen kl 16:40 och en till tågstationen på söndagen 15:15. OBS! Boka via Johan Nilsson senast 11/10, johan.nilsson@kanot.com
- Mat:** Frukost äts hemma alt på vandrahemmet övriga måltider äts på Bowlinghallen på Rosvalla. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Johan Nilsson.
- Träning:** Vi kommer köra 1-2 besättnings- samt 1 landpass per dag. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, varma överdragskläder att ta på sig direkt efter paddelpasset, 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, handduk & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**
- Kanoter:** Vi kommer enbart köra besättning och kommer använda KG:s kanoter.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha följejått på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Johan Nilsson omgående om ni blir sjuka.



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION

- Kostnad:** Kostnaden för höstens aktiviteter kommer att faktureras din klubb i december, kostnaden reduceras för de som bor hemma på lägren.
- Ledare:** Danny Hallmén, Alexander Öström, Martin Nathell, Dennis Kernen
- Kommunikation:** Vi kommer i dagarna att skapa en Whats up grupp för er aktiva som vi använder för snabb kommunikation på läger mm.
- Frågor:**
- | | |
|---------------|--|
| Kost och logi | Johan Nilsson, johan.nilsson@kanot.com |
| Lägerdelen | Alexander Öström, alexander.ostrom@larare.nykoping.se |
| Satsningen | Åsa Eklund, asa.eklund@kanot.com , 073-331 19 77 |

Varmt välkomna!

Åsa & KG gänget

Information boende Nyköpings vandrarhem:

Hjärtligt välkomna till oss på Nyköpings Vandrarhem, Brunnsgatan 4, incheck från 15:00 på fredag 15 oktober utcheckning söndag före 11:00.

I boendet ingår lakanset, duschhandduk och slutstädning samt frukost.

Det är ingen buffé utan frukostinköpen kommer att fördelas i rummens kylskåp så kan de välja var de önskar äta frukosten, på rummet eller i de gemensamma köken. Köken har allt som behövs för självhushåll, diska sköter man själv.

Incheckning: Tag den högra ytterdörren med kod 9636, direkt innanför på vänster sida finns en hylla (mitt emot receptionen) där vi lägger fram rumsnycklarna.

Fri parkering, bra Wi-fi duschar och toaletter.

Vi bor i fastigheten och kommer att vara på plats när de anländer men, ni kan checka in när som helst efter 15:00.



Nyköpings Vandrarhem AB

0155 21 18 10

070- 679 56 08

<https://nykopingsvandrarhem.se>

Rumsfördelning:

6 bäddrum killar	Leo Johansson
6 bäddrum killar	Daniel Andersson
6 bäddrum killar	Ludvig Nordberg
6 bäddrum killar	Isak Persson
6 bäddrum killar	Jakob Hedlund
6 bäddrum killar	Victor Skagerö
6 bäddrum tjejer	Sandra Gyllström
6 bäddrum tjejer	Elsa Birath
6 bäddrum tjejer	Amanda Nordengren
6 bäddrum tjejer	Elin Nyman
6 bäddrum tjejer	Ella Richter
6 bäddrum tjejer	Greta Zbikowski
3 bäddrum killar	Noah Hök
3 bäddrum killar	Agaton Vangstad
3 bäddrum killar	Erik Gulle
3 bäddrum tjejer	Tove Enger
3 bäddrum tjejer	Clea Moberg
3 bäddrum tjejer	Elin Höglund