



Breddelitläger 08-09 SYD, Växjö 9-12 maj

- Syfte:** Helgen syftar till att träna och ha kul tillsammans med fokus på besättningspaddling, teknik, startmomentet, maratonkompetens samt tävlingsförberedande träning.
- Mål:** Få individuell teknikfeedback
Träna mycket besättning
Gå igenom strandlyft, brygglyft & våghängning
Gå igenom startmomentet & tävlingsuppvärmning
- Plats:** Växjö Kanot Club som är belägen i Evedal i Växjö
- Samling:** 12:00 på torsdagen på Evedals vandrahem samt avslut 14:00 på söndagen.
- Boende:** Vi kommer bo Evedals vandrahem som ligger 300m från kanotklubben, Adress: L J Brandts väg, 352 63 Växjö
- Mat:** Frukost lagar vi själva på vandrarhemmet, lunch, middag äter vi på restaurangen bredvid 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 senast 20 april.
- Träning:** Vi kommer köra ett pass i kanoten på to och sön samt två pass på fre och lör. Utöver det blir det inslag av landträning i form av löpning, styrka mm. Träningsupplägget får ni på plats.
- Teknik:** Under lägret kommer ni få individuell teknikfeedback, för att underlätta detta jobb önskar jag att ni blir filmade på hemmaplan innan lägret och lägger in denna film i er mapp på https://drive.google.com/drive/folders/1DZBhU9qmL3oCEw-I5RJFDYO0Z31mOGnB?usp=drive_link senast den 1:a maj.
Filminstruktion: Filma 20-30 sek från höger respektive vänster sida samt bakifrån. Håll en jämn fart som motsvarar hög tröskel till fart 4.
- Utrustning:** Paddel, flera uppsättningar paddelkläder, flytväst, kapell, handsprit, löparskor, kläder för landträning ute, vattenflaska, klocka & klockställ, snöre för att mäta inställning – d v s du ska ha koll på ditt avstånd mellan sists & fotstöd, toalettartiklar, luftmadrass och sovsäck & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!** Ett tips är tunnare lyftskor – men absolut inget krav.



- Kanoter:** Varje aktiv ska ta med sig en K1:a. Tanken är att vi ska träna lyft i denna kanot så har du en maratonkanot alternativt en mer sliten/gammal kanot är det att föredra. Vi kommer att öva på att göra så säkra och skonsamma lyft för kanoten som möjligt eftersom det är A och O att kanoten hålls skadefri i maraton. Varje klubb kommer utöver det att få ta med ett antal besättningskanoter enligt kanotfördelning se nedan.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha följebåt med på vattnet.
- Sjukdom:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, är noga med handhygien samt vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Åsa Eklund omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter ska vara inbetalt av er i höstas så ingen kostnad tas ut nu i vår. Har ni inte betalat in ska ni swischa 800 kr till 1231532092, ange för- och efternamn samt Breddelitläger 2 SYD.
- Ledare:** Åsa Eklund, och Isak Dahl 070-929 00 24
- Deltagare:** *Emelie Edhag, Astrid Sjöström, Axel Stjernqvist, Ludvig Berg, Meja Arvidsson, Alice Hallqvist, Storm Siverbrant, Esther Falkenström, Felix Lindmark, Julia Karlsson, Elliot Axelsson, Oda Värendh, Melker Larson, Emil Gullwi, Oskar Bergkvist, Edvin Koponen Lagnevall, Stina Wiksten, Elsa von Platen, Doris Hjelm, Alfred Roos, Gabriel Björkman*
- OBS!** ***Har du förhinder att delta på lägret önskar vi att du meddelar detta i vändande mail – absolut senast den 20 april.***
- Levande kanot:** Vi genomför utbildningen Levande kanot där 7st ledare deltar parallellt med lägret. Dessa kommer att följa er på passen, ha olika uppgifter samt utbildningsblock mellan era pass. Utöver detta kommer Para ha läger samtidigt.
- Frågor:** Kontakta Åsa asa eklund@kanot.com, 070-373 48 43

Varmt välkomna!

Åsa & Isak

**Boendefördelning – OBS justeringar kan komma & ske vid sjukdom mm**

3-bäddsrums nr 1	3-bäddsrums nr 2	3-bäddsrums nr 3	3-bäddsrums nr 4
Melker Larson	Emil Gullwi	Elliot Axelsson	Emelie Edhag
Axel Stjernqvist	Ludvig Berg	Storm Siverbrant	Astrid Sjöström
Felix Lindmark	Oskar Bergkvist	Edvin Koponen Lagnevall	Esther Falkenström

3-bäddsrums nr 5	3-bäddsrums nr 6	3-bäddsrums nr 7	Hemma
Meja Arvidsson	Tove Oskarsson	Göran Larson	Alfred Roos
Stina Wiksten	Signe Claesson	Daniel Stam	Gabriel Björkman
Doris Hjelm		Magnus Siverbrant	

4-bäddsrums nr 1	4-bäddsrums nr 2
Alice Hallqvist	Isak Dahl
Oda Varendh	Marcus Edhag
Julia Karlsson	Fredrik Axelsson
Elsa von Platen	Kacper Pettersson

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

- 1 K4:a M
- 1 K4:a L (gammal modell)
- 1 K2 M Seven Nelo
- 1 K2 L Vajda

Halmstad – Ansvar Marcus Edhag

- 1 K2 – gärna ML

Huskvarna/Jönköping – Ansvar Tomas Johansson/Annika Andersson

- 1 K4 L
- 1 K2 ML
- 1 K2 L

Näset – ansvar Fredrik Bergkvist

- 1 K2 L alt XXL

Lödde – Ansvar Isak Dahl

- 1 K4 L
- 1 K2 L
- 1 K2 ML

Kungälv/Nästet – Ansvar Magnus Siverbrant

- 2 K2 – gärna 1st ML & 1 st L