



Breddelitläger 08-09 MITT, Vaxholm 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:** Vaxholms kanotsällskap, Eriksövägen 35, Vaxholm
- Samling:** 12:00 på torsdagen på Vaxholms kanotklubb samt avslut 14:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo delvis på hårt underlag i klubbstuga och delvis i Vaxholms KK övernattningsstuga.
- Mat:** Frukost lagar vi själva, lunch och middag blir via catering till klubbhuset. 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. Träningssuppläget 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/1H2AW0jpv1sSaZMnxcBS4SBNVfQu-5j98?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 nedan.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha fölgebåt med på vattnet.
- Sjukdom:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, är noga med handhygien samt vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Lovisa Sandström 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 MITT.
- Ledare:** Lovisa Sandström, lovisa.sandstrom@me.com + hjälptränare
- Deltagare:** *Kobbe Fischer, Albin Maltéus, Ilse Nyqvist, Majken Brånäs, Lovisa Bengzing, Maya Jonsson Egil Augustsson, Selma Adem Amelia Lundborg, Noah Ekeståhl, Linnea Sandnell, Erik Monk, Filip Henriksson, Meja Lindén, Isak Näsman, August Lindgren, Elias Wärnhjelm, Alma Arnesson Bergman, Otto Löfdahl, Akilles Dante Gustafsson, Sixten Renman, Bruno Bäckfors Brandberg, Tyra Nyström, Sigge Magnusson, Nora Söderman – tillkommer från Norr-gänget*
- OBS!** ***Har du fått förhinder att delta på lägret önskar vi att du meddelar detta i vändande mail – absolut senast den 20 april.***
- Frågor:** Kontakta Lovisa (se ovan) alternativt Åsa asa eklund@kanot.com, 070-373 48 43

Varmt välkomna!

Lovisa & Åsa



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

Örnsberg – ansvar Lovisa Sandström

1st K2 ML

2st K2 L

Vaxholm

1st K4

1st K2 ML

1st K2 L

Ludvika – Bengt Hjort

1st K2 ML – om möjligt

Brunnsviken – Linda Härefeldt

1st K2 ML

Nyköping – Per Lindén

1st K4 M – går att ta KG:s vid behov

1st K2 L – går att ta KG:s vid behov

Katrineholm – Janis Persson

1st K4 L

1 st K2