



## Sprint & maratonteamet 08-09

### STORT GRATTIS till en plats i Sprint & maratonteamet 08-09

Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret den 6-8/10 (s 3 & 4).

Den 1:a okt 2021 startade Svenska Kanotförbundet upp en långsiktig satsning i syfte att lyfta svensk kanot inom sprint och maraton med sikte mot framtiden. Den involverar ungdomar i åldern 14–16 år, juniorer, seniorer samt para. Ramen för satsningen är SKF:s träningssystem som beskriver vilka insatser och utvecklingsmiljöer det finns för varje ålderskategori. Tanken är att jobba strategiskt och att lära för varje år för att i nästa steg kunna stimulera till utvecklande insatser.

#### Syfte

I åldern 14–16 år är syftet att träna med andra aktiva från sin region, få praktisk och teoretisk kunskap inom träning, teknik och besättning samt att lära känna nya aktiva och ha kul tillsammans.

På tränarnivå är syftet att erbjuda utbildningen "Levande kanot", utbildningsinslag, återkoppling och tränardiskussioner/nätverk.

#### Inriktning

Utbildningsmässigt ligger fokus på "rätt träning i rätt ålder", teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss i satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på två delar.

Den första delen handlar om *hållbarhet och robusthet*, det vill säga att utbilda och stimulera de aktiva till att bygga en atletisk kropp med god balans och hållning i syfte att klara av framtida belastningar samt hålla sig skadefri. Den andra delen är *kosten*.

#### Mål

- Att de aktiva och lär känna varandra inom regionen, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler ungdomar som tränar regelbundet i enlighet med utvecklingstrappan, utvecklar sin kapacitet och kanotfärdighet samt erhåller kunskap om träning, teknik och besättning.
- Att de aktiva blir mer "robusta" och får insikt i vikten av en god hållning under årets gång.
- Lära sig om kostens grunder, timing och måltidsplanering samt kost under tävling.
- Fler utbildade tränare i "Levande kanot", tränarnätverk samt ökat tränarsamarbete mellan klubbarna.

#### Upplägg



Satsningen involverar både den aktive och dess tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser samt stimulera till tränardiskussioner och nätverk. Den aktives tränare och klubb ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coaching på hemmaplan.

| Datum        | Tid                     | Aktivitet  | Plats                                 |
|--------------|-------------------------|--|---------------------------------------|
| 26 sep       | kl. 20.00–20.45         | Uppstartsmöte  | <a href="#">Digitalt – klicka här</a> |
| 29 sep–1 okt | kl. 18.00 fre–16.30 sön | Breddelitläger 1 Mitt  | Nyköping                              |
| 6–8 okt      | kl. 18.00 fre–16.30 sön | Breddelitläger 1 Norr och Syd                                | Norr (Luleå), Syd (Jönköping)         |
| 24 okt       | kl. 20.00–21.30         | Kost, del 1 – Kostens grunder för idrottare m. Emma Lindblom | <a href="#">Digitalt – klicka här</a> |
| 14 nov       | kl. 20.00–21.30         | Kost, del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom   | <a href="#">Digitalt – klicka här</a> |
| 29 nov       | kl. 20.00–21.00         | Föreläsning Joakim Lindberg                                  | <a href="#">Digitalt – klicka här</a> |
| v.03–05      |                         | Fysmästerskapen 2024   | Hemmaplan                             |
| 24 jan       | kl. 20.00–21.00         | Föreläsning Julia Lagerstam                                  | <a href="#">Digitalt – klicka här</a> |
| 16 apr       | kl. 20.00–21.30         | Kost, del 3 – Kost under tävling                             | <a href="#">Digitalt – klicka här</a> |
| 9–12 maj     | kl. 12.00 tor–14.00 sön | Breddelitläger   | Norr (Luleå), Mitt (Katrineholm), Syd |

### 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 fördelat på K1, K2 & K4

Antal paddel/ergo km

Antal konditionspass

Antal styrkepass

Antal övriga träningspass

Antal sjuk/skadedagar

Antal vilodagar

Med start i fredags – den 1 okt 2023 till 30 sep 2024

Summering sker 4 gånger per år via ett digitalt formulär som skickas ut till via mail.

Förslag på träningsdagbok finns här: <https://kanot.com/grenar/sprint/skfs-breddelitsatsning/ungdom/aktuell-information-2023-24>



SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

SWEDISH CANOE FEDERATION



Varmt välkomna in i SKF:s tränings- och utbildningssystem!

Kvalat till OS i Paris 2024 på K2 500m!

## Läger 6-8/10 i Jönköping

- 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  
Få förståelse för teknikensgrunder och besättningskompetens  
Få förståelse för atletisk hållning och vikten av kroppsmedvetenhet  
Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv samt vikten av att skriva träningsdagbok  
Introducera "5x15x50"
- Plats:** Jönköping, boende Kålgården paddling vid Elitcentret vid Munksjön, Klubbhusg. 7.
- Samling:** 18:00 på fredagen på Kålgården med middag samt avslut 16:30 på söndagen.
- Boende:** Vi kommer bo i på hårt underlag på Kålgården.  
Adress: Kålgårdshallen, Västra Holmgatan 34, 553 23 Jönköping
- Mat:** Lunch, middag och frukost äts på Kålgården. 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 minst 2 besättningspass samt 2-3 landpass under helgen. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, badtofflor – till bryggan, 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, Ryggsäck för att kunna jogga till från Kålgården till paddelträningen. **Sovsäck och luftmadrass & handduk** & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**
- Kanoter:** SKF tillhandahåller besättningskanoter samt vissa klubbar få komplettera med kanoter. Se lista nedan. Ni behöver inte ta med några K1:or.
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1 följevåg på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Lovisa Sandström omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter. Betalning sker via Swish till 1231532092, ange för- och efternamn som meddelande, alternativt att klubben sätter in deltagaravgiften på BG 5836-7640, ange för- och efternamn på de personer som anmälan avser senast 15 sep
- Ledare:** Åsa Eklund kommer vara huvudledare på lägret. Anna Ek, fysioterapeut, kommer jobba med er delar av lägret. Utöver det kommer vi ha ett antal hjälptränare på plats samt deltagare som går utbildningen Levande kanot.  
[asa.eklund@kanot.com](mailto:asa.eklund@kanot.com) 070-373 48 43
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Åsa

**Varmt välkomna!**

**Åsa**



## 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             |

## Kanotlista

|           |                       |                           |
|-----------|-----------------------|---------------------------|
| Huskvarna | 1st K4:a L            | Ansvar: Tomas Johansson   |
| Jönköping | 1st K4:a L            | Ansvar: Annika Andersson  |
| Växjö     | 1st K2:a M            | Ansvar: Jennie Hedrén     |
| Kungälv   | 2 st K2:or 1 L & 1 ML | Ansvar: Magnus Siverbrant |
| Örebro    | 1st K2 ML             | Ansvar: Tove Oskarsson    |