



Information till U16 NM i Tammerfors samt förberedande träningsläger i Katrineholm

Här kommer en genomgång av kommande träningsläger i Katrineholm samt NM i Tammerfors, Finland.

NM – distanser mm

Till att börja med, det många är nyfikna på. På NM:s tävlingsprogram för U16 tävlar vi på följande distanser och besättningar:

200 meter K1, K2, K2 Mix, K4 och mixstafett (6 deltagare per lag)

500 meter K1, K2 och K4

1000 meter K4

2500 meter K1 och K2

Varje nation deltar med två kanoter i vardera lopp, det är två lag från varje nation i stafetten och på 2500 meter deltar fem kanoter från varje nation både i K1 och K2. På NM-lägret bestämmer vi vilka besättningar som deltar på vilka sträckor.

För det andra: alla aktiva/föräldrar måste fylla i första fliken med "In Case of Emergency" ICE, samt annan viktig information t.ex. specialkost på flik nummer 1 här:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/13D8u9rXE7ZDkNFoD9FL3P-ofLMa7w8E2JXnbiCacumA/edit>

Landslagskläder

Alla aktiva får varsin T-shirt.

Storlekar damer: XS, S, M, L. Storlekar herrar: S, M, L, XL

Fyll i din storlek i andra fliken här ASAP:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/13D8u9rXE7ZDkNFoD9FL3P-ofLMa7w8E2JXnbiCacumA/edit>

OBS! På NM är det endast landslagskläder från Trimtex som får användas. Dessa plagg får man låna under NM och ska lämnas tillbaka. På träningslägret i Katrineholm får man använda gamla landslagskläder.

**Träningsläger Katrineholm**

Fokus är besättning inför NM!

Samling: 23/7 kl. 14.00 Djulö camping

Avslutning: 26/7 efter lunch

Boende: Stugor på Djulö camping. Packlista kommer senare.

Information om resan till Tammerfors

Alla lag (U16, U18 och U21) kommer att åka gemensam buss och färja där bussen startar från Jönköping. Bussen kommer sedan att göra ett stopp i Nyköping samt i Stockholm.

Avresa: Bussen startar från Jönköping mitt på dagen torsdag 4/8 och färjan går från Stockholm på torsdag kväll 20:00 (Vikingline).

Hemresa: Båten avgår från Åbo 20:55 på söndagen, ankommer till Stockholm 06:30.

Boende: Alla landslag bor på hårt underlag på skola. Packlista kommer senare.

OBS! Alla aktiva behöver ha med en giltig ID-handling.

Alla besättningskanoter som ska användas på NM kommer att åka på förbundets släp. Alla K1:or i U16 som ska tävla på NM behöver vi få hjälp av vuxna att köra på taket på bilar. Vi vet redan nu att det är många familjer som planerar att följa med till NM i egen bil och vi ber därför er vuxna att se över hur vi kan hjälpas åt med att få med K1:or.

Covidpolicy

Alla aktiva ska ta hemmatest innan avresa samt ha med ett test i väskan. Detsamma gäller för NM-läger i Katrineholm. Om man testar positivt under NM lämnas ansvaret för ungdomen över till målsman på plats. Omyndiga som inte har förälder på plats kommer att isoleras på lämpligt sätt avseende boende och transport hem sker i samråd med förbundskaptener och överledare. Vid positivt covidtest i Katrineholm får man åka hem.

Ledare för U16 i Katrineholm och på NM är:

Conny Ekholm

Lovisa Sandström

Kalle André

Ebba Thor

Vi ser fram emot roligt och utvecklande träningsläger och härliga dagar i de blågula färgerna på NM!

//Förbundskaptenerna