Info träningsvecka SM och SM 2026

Hej alla kanotister! SM närmar sig, och därmed också en rolig SM-träningsvecka! Här kommer lite info och hur man anmäler sig! Info om anmälan till själva SM längre ner.

När: 30 juni – 5 juli (vecka 27)

Syfte: Träna besättningsträning och K1 inför SM (vecka 29)

-Fokuset ligger på att träna ihop SM-besättningar. Man får jättegärna vara med och träna även om man inte ska på SM dock!

Vilka: Alla som är födda 2013 och tidigare (13 år och uppåt) är välkomna

-På tisdag och torsdag tränar de yngre som vanligt

	Dag	**Fm**	**Em**
30/6	Tisdag	10:00	18:00
1/7	Onsdag	10:00	18:00
2/7	Torsdag	10:00	18:00
3/7	Fredag	VILA	VILA
4/7	Lördag	10:00	15:00
5/7	Söndag	10:00	15:00

Anmälan: Senast lördag 27/6 till traning@lidkanot.nu

-Ange DAGAR och TIDER du kan vara med!

-Detta för att vi ska hinna sätta ihop besättningar till lägret.

Lunch: Lunch äter vi under veckan på eget håll. På helgen får gärna frivilliga föräldrar värma mat som finns. Anmäl intresse från förälder till traning@lidkanot.nu!

Anmälan SM

DAGSPROGRAM SM I SPRINTKANOT, NYKÖPING 15-18

	On 15/7	To 16/7	Fr 17/7	Lö 18/7
D14	K1 200 K2 200 K4 200	K1 2500 K2 2500	K1 500 K2 500	K4 2500 K4 500
H14	K1 200 K2 200 K4 200	K1 2500 K4 2500	K1 500 K2 500	K2 2500 K4 500
Mix14		K4 200	K2 500	K4 500
D16	K1 200 K2 200 K4 200	K1 2500 K2 2500	K1 500 K2 500	K4 2500 K4 500
H16	K1 200 K2 200 K4 200	K1 2500 K4 2500	K1 500 K2 500	K2 2500 K4 500
Mix16		K4 200	K2 500	K4 500
D18	K1 200 K2 200	K4 200 K4 1000	K1 1000 K2 1000	
H18	K1 200 K2 200	K4 200 K4 1000	K1 1000 K2 1000	
Mix18		K4 200		
D22	K1 200 K2 200	K4 200 K2 1000	K1 1000 K4 1000	
H22	K1 200 K2 200	K4 200 K2 1000	K1 1000 K4 1000	
Mix22		K4 200		
Master D/H		K1/K2 200 K1 5000	K1/K2 1000 K2 500 mix	K1/K2 500 K2 5000
C-lopp		C1/C2 200	C1/C2 1000	C1/C2 500 C1 5000
Para		K1 200 K2 200 mix	K1 500	K1 5000
Miniorer		K1 100 K2 200 mix	K1 1250	

Det är även dags att anmäla sig till SM! Skriv upp er på lappen på kanothuset eller skicka ett mejl till traning@lidkanot.nu för att anmäla er. Är det någon distans ni INTE vill paddla hör ni av er. Programmet ser ni här ovan.

SISTA ANMÄLAN onsdag 24/6

Hoppas vi får en rolig träningsvecka och ett kul SM tillsammans!

/Träningskommittén