

Verksamhetsplan 2026 – Sprint

Träning

Sprint kommer att ha 5–6 ledarledda gemensamma träningar per vecka. Utöver detta kompletterar de aktiva sin träning gemensamt eller själva på egen hand i samråd med tränare.

Vår Sommar Höst

Alla träningar kommer att vara eller utgå från Kanothuset i Skebäck.

Måndag: 16.45-19.00 Skebäck Gym Äldre Grupp (födda innan 2014)

Tisdag: 17.00-19.00 Skebäck Paddling – Öppen träning för alla

Onsdag: 17.00-19.00 Skebäck, Fysträning – Öppen träning för alla

Torsdag: 17.00-19.00 Skebäck Paddling, träningen anpassas mer efter de lite mer erfarna kanotisterna, men de som vill komma är självklart välkomna.

Lördag: 15.00 – 17.00 Skebäck Paddling

Träning Höst Vinter

Träningarna bedrivs på Skebäck, Almbyskolan, Gustavsvik, Ånnaboda och utomhus.

Måndagar: Styrketräning (äldre grupp, födda innan 2014)

Tisdagar: Fysträning (alla)

Onsdagar: Gymnastik i gymnastiksal (alla)

Torsdagar: Paddelmaskin (äldre grupp, men öppen träning för alla)

Lördagar: Simning och bassängpaddling vid Gustavsvik. (alla)

Utöver ovanstående träningar adderar de äldre egen träning utifrån utskickat träningsprogram.

Tester mm.

För de äldre ungdomarna genomförs tester som konditionstester, paddeltester paddelmaskin och styrketester av olika slag beroende tid på året. Under januari kommer "Fysmästerskapen" att genomföras, denna tävling har förbundet anordnat. Detta som ett medel för att kunna utvärdera och följa upp sin träning och kapacitet.

Inom träningsverksamheten avser vi att bl.a. jobba med följande:

- Besättningspaddling, **minst** en gång per vecka
- Filmning av paddling för teknikutveckling i kanoten för alla aktiva.

- Träningstävling lång distans vid vissa tillfällen = tisdagsrejs!
- Specialträning i strand och brygglyft för att utveckla maraton-tävlandet.

Läger

Under året avser vi att genomföra följande:

- Längdskidsläger i Ånnaboda som Mellansvenska kanotförbundet anordnar, tillsammans med bland annat Karlstads Paddlarklubb och Västerås Kanotförening, dit bland annat Tord Wiksten kommer komma och ge oss tekniktips.
- Ett vårläger eller en besättningshelg tillsammans med Mellansvenska kanotförbundet kommer att genomföras i samband med att utesäsongen startas upp
- Ett höstläger, Skebäck, i samband med avslutning av utesäsongen alt höstlovsläger
- Eventuellt äventyrläger/summercamp i Örebro som tidigare genomförts i Lidköping och Växjö
- Däremellan spontana läger/träningsdagar vid behov och önskemål

Tävlingar

Sprint har som mål att representera Örebro Kanotförening på de flesta tävlingar inom sprint och Maraton. Tävlign är en del av verksamheten och är också en del som skapar en god gemenskap då vi ska ha som ambition att åka som ett lag till tävlingarna. Deltagande på alla nationella tävlingar samt eventuellt Nordiska mästerskapen.

Vi kommer även anordna ett klubbmästerskap, troligtvis i slutet på säsongen.

Under 2026 kommer klubben att arrangera Black River Games i Hästhagen för femte året i rad. Den 9/5 kommer tävlingen att genomföras.

Sociala Aktiviteter

För att bygga sammanhållning och en bra gruppgemenskap är sociala aktiviteter viktiga. Vi planerar att genomföra den årliga ÖKF-galan. Utöver det genomför vi sociala aktiviteter i samband med lägerverksamhet.

Utbildning

Utbildning och fortbildning av ledare är en viktig del för att klubben ska kunna bedriva en god verksamhet. Utbildning skapar även en inspirationskälla för ledare. Under 2026 kommer en av våra ledare fortsätta utbildningen Ledande kanot genom Svenska kanotförbundet. Vi har även som ambition att alla unga ledare

som planerat att vara på plats som ledare på årets kanotskola, ska gå utbildningen Lekande kanot via kanotförbundet. I övrigt planerar vi att delta i SISU:s olika utbildningar, som är relevanta för sektionen och föreningen.

Rekrytering

För att rekrytera fler aktiva finns ambitionen att genomföra någon form av kanotskola + prova på paddling under sommarlovet för att utöka sprintsektionens medlemmar.

Inköp av utrustning

Vi kommer att behöva köpa in en nya kanoter utifrån beviljade bidrag och mot-fianiseing Vi behöver även köpa en ny båtkärra till följebåten, då den sett sina sista dagar, även där har vi beviljade bidrag med en motfinansiering. Vi ämnar göra en försäljning insats av något slag för att täcka kostnaderna för eventuella inköp.