

Slalom

Kanot-



Välkommen till Falu Kanotklubb!

Att paddla är fantastiskt kul och att paddla fors och slalom är höjden av glädje! Det tycker vi och hoppas att också du får chansen att prova! Falu Kanotklubb välkomnar hela familjen till alla former av paddling - på sjö, fors och hav. Från nybörjare till elit och från unga barn till pensionärer.

Den här foldern vill berätta för dig om kanotslalomsporten. En otroligt fascinerande idrott som har allt man kan drömma om. Den är spännande såväl att utöva som att se på. Naturen är vår idrottsarena, så utflykter till forsar låter dig upptäcka Sverige från sin vackraste sida. Vi tränar kroppen allsidigt och också huvudet, då slalom tränar upp tankeförmågan. Slalompaddlaren är paddlingssportens mångkonstnär. Kan man slalom, kan man paddla allt!

Hosjöholmen där vi har vårt klubbhus är en perfekt plats för slalom och inte utan anledning Sveriges främsta träningscentrum. Hosjön strax intill är en fin paddlingssjö. Sundbornsån har en fint djurliv så varje träning är också en bäversafari!

Hoppas att också du finner paddling härligt! För stunden eller kanske för livet!



Föreställ dig...

...att du sitter vid starten på en internationell slalomtävling i hjärtat av Alperna. 40 kubikmeter vatten dundrar förbi varje sekund. Du sitter i en liten kolfiberkajak på 9 kg och är så koncentrerad att du inte märker dånet från forsén. Dina tankar är riktade mot de 18 portar du har framför dig. Mest av allt, den svåra passagen där flera av dina konkurrenter kört bort sig, trots år av träning.

5 sekunders nedräkning. Du passerar fotocellen. Du har startat.

Första delen av banan är lagd för att slita av dina armar. På stranden skriker dina supportrar men du kan inte höra någonting. Innan du passerar varje port är redan koncentrationen flyttad till nästa, och nästa och nästa...

Halva banan avklarad. Inga islag så långt. Dina armar börjar domna. Kroppen kokar trots kylan från forsén. Nu. Banans svåraste kombination. Total koncentration. Ett misstag och det är kört. Triumf eller katastrof skiljs åt av millimetrar och du vet.

Du är igenom. Stigande självförtroende. Du fortsätter att trycka på fastän armarna är paralyserade. Du måste hålla fokus – allt kan spolieras av ett misstag, även i sista porten. Du passerar den. Sista sprinten. 10 meter kvar. 10 meter. En evighet...

*Produktion:
Bo-Marcus Lidström
Falu Kanotklubb*

Börja !

Det enda man behöver är en slalomkanot, paddel och kapell. En strömmande å, en sjö eller en bassäng med några portar räcker för att komma igång!

För det är i portar på slätvatten man lär sig grunderna - inte i fors. Dessutom bör man lära sig eskimåsväng bra innan man börjar paddla i större fors. Eskimåsväng tränar man bäst inomhus i en simhall. Bra tips finner du i Falu Kanotklubbs Eskimåsvängspass.



Utrustning

Kanot & kapell

En slalomkajak (K1) är minst 350 cm lång, väger minst 9 kg och är gjord av kolfiber och epoxy. Det gör den mycket stark för sin vikt. Ett kapell av neopren täcker sittbrunnen så att den blir helt vattentät. Slalomkanoter saknar roder, har nästan platt botten och tunn akter. Volymen anpassas till kroppsvikt och styrka - det är stor skillnad mellan kanoter! Förutom slalomkajaker finns det också slalomkanadensare, C1 och C2.



Paddel

Paddeln är också byggd av expoxi och kolfiber, väger ca 1000 gram och är 195-205 cm lång. Rakt paddelskaft eller ett ergonomiskt ("krokigt") skaft är en smaksak. En kanadensarpaddel har ett blad och är 130-160 cm lång.

Kläder

Med bra kläder håller man sig varm, torr och humöret på topp. En 12-åring kan paddla nästan året runt med rätt utrustning. Vår och höst bör man ha en tät paddeljacka och ett varmt fleeceunderställ samt långa neoprenbyxor. Riktigt bra och väl värt att skaffa är en polartecjacka som sitter ihop med kapellet. Paddelskor både värmer och skyddar fötterna. Flytvästen för slalom skall vara smidig. Hjälmarna speciellt gjorda för forspaddling finns men en hockeyhjälm fungerar bra. De är både smidiga helt täta och varma. Sommartid är det bara att klä av sig!



C1 (enmanskanadensare) är minst 350 cm lång och 65 cm bred. Vikt: minst 10 kg. Den paddlas med enkelpaddel, stående på knä.

Banor

En slalombana kan snabbt, lätt och billigt ordnas bara det finns vatten. Portkäppar görs av rundträ, exempelvis kvastskäft. Två käppar på ca 150 cm och en överliggare av trä är vad som behövs. Portkäpparna är höj och sänkbara med hjälp av en löpögla av polystersilke. Till portlina utomhus används 1.5 mm ståltråd. Kroken som porten hänger på, görs också av ståltråd. På slätvatten och i lätt fors är det bäst om portarna justeras från vattnet i både höjdlid och sidled.

Slätt & lätt ström

Alla kanotklubbar kan ha slätvattenportar. Där kan man lära sig mycket! En smal å eller en vik går bra. Ju fler portar desto mer variationsmöjligheter. En bra start är 8 - 10 portar, men gärna

20. Sätt två till tre portar på varje lina och en lina ungefär var 4:e meter. I en simbassäng kan man också hänga upp portar. Häng gärna två eller tre på samma lina. I en 25-metersbassäng är det lagom med ca 10 portar fördelat på 4 - 5 linor. Det finns klubbar som bedriver en imponerande vinterverksamhet i bassäng!



Lätt fors

En lätt fors med distinkta bakvatten är suveränt att träna i. Om forsen går att paddla upp överallt är det perfekt. Mer portar är mer kul.

Stor fors

I större fors bör portarna justeras helt eller delvis från land. Håll portsystemet enkelt. En person bör snabbt och lätt kunna justera alla portar från en sida. Portarnas bärlina skall kunna spännas från land (= porthöjd). I sidled justeras porten med en oändlighetsslinga. Dessutom bör varje portkäpp vara justerbar i höjdlid från vattnet. När man tränar i stor fors får man oftast bära upp till starten efter varje åk.



Konstgjord fors

Runt om i världen finns konstgjorda forsar. En del där vattnet pumpas upp. Ibland är det bara en naturlig fors som är förbättrad med ilagda stenar men det finns även de som är helt gjutna i betong. De är ibland försedda med rullband mellan mål tillbaks till starten! Då behöver man inte ens kliva ur kanoten - bara åka upp igen!

Träna

En minut att förstå - en livstid att bemästra

I början gör man de stora framstegen genom att förbättra sin teknik på slätvatten och i portar. Lägg banor med fem till tio portar och som tar 20 till 40 sekunder att paddla. Fem åk på varje bana och tre till fem olika banor och du är igång! Är man en grupp kan man tävla mot varandra på tid. En förälder på land kan ta tid och har då också startat sin tränarkarriär - så har många duktiga tränare börjat.

Att lära sig paddla handlar inte bara om att vara snabb. Man övar också att vara ren (utan islag). Variera träningen för att öva upp precision och smidighet. Exempelvis:

- Paddla banan med bara ett blad och på kryss
- Paddla banan på så få drag som möjligt
- Paddla banan baklänges

För att lära sig mer även för kajak är det smart att också öva i C1 och C2 - kanske det är grenen för dig? De bästa K1-paddlarna är ofta mycket duktiga i C1.



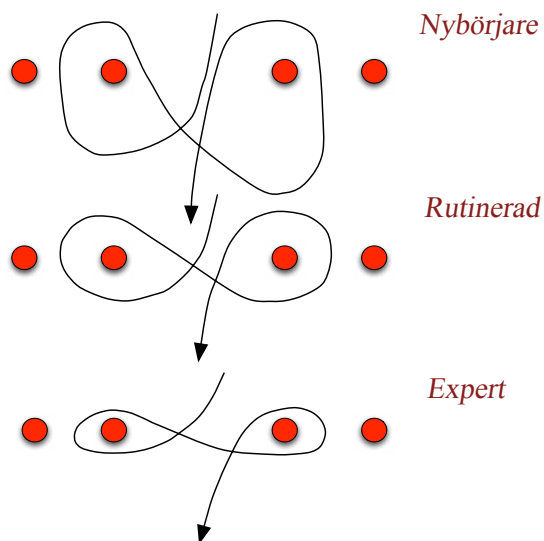
En ny värld öppnas...

När man kan sin eskimåsväng bra är paddling i fors livet! Med och utan portar, i slalomkanot men gärna också i freestylekanot. Störtloppspaddling är ett bra sätt att träna kondition. De är snabba och lite vingliga men man lär sig fort.



Utveckla teknik

I början blir svängarna i slalom lite yviga men snabbt går det bättre. Här är exempel på vägval av en nybörjare, en rutinerad och ett proffs genom två uppströmsportar. Hur gör du?



Tävlingsregler

Kanotslalom går ut på att paddla snabbt och precist i en fors

En tävlingsbana består av en ca 250 meter lång fors med 18 till 25 portar som skall passeras i nummerordning. Grönvita portar passeras nedströms. Sex eller sju portar passeras uppströms och är rödvita. Portkäpparna hänger 25 cm över vattenytan. En port består av två käppar och är 120 till 350 cm bred.

En tävling består av två åk, där det bästa åket räknas. Ett åk tar för de snabbaste ca 100 sekunder.

En paddlare ska passera portlinjen med minst huvudet och del av kanoten samtidigt. Om man vidrör en port - oavsett om det är med kanot, paddel eller kropp - får man 2 sekunder i tillägg. Missar man en port får man 50 i tillägg. Det spelar ingen roll om man slår i samma port mer än en gång - det räknas ändå som endast 2 sekunders tillägg.

Man tävlar i tre olika kanotyper: K1, C1 och C2. Damer och herrar tävlar för sig, på samma tävlingar och i samma bana. Åldersklasserna är upp till 12, 14, 16 och 18. Från året man fyller 19 räknas man som senior. Europamästerskap hålls även i en särskild klass för aktiva under 23 år.

Förutom individuellt tävlar man också i lag. Ett lagåk består av tre personer som startar samtidigt. Tiden tas från att den första passerar startlinjen tills den sista går i mål. Svårigheten är att paddla så fort som möjligt utan att ligga i vägen för sina lagkamrater som på bilden...

I Sverige finns förutom SM, cuper för ungdomar, juniorer och seniorer. Dessutom ordnas lokala tävlingar i klubbar och distrikt. Vintertid tävlar man i bassäng.



Internationella regler

En världscup liksom VM inleds med en kvalificeringstävling bestående av två åk på en bana. De 20 bästa i varje klass går vidare till semifinal som körs på en något modifierad bana. De 10 bästa från semifinal kör därefter ett finalåk på samma bana. Slutresultatet består av final plus semifinal. Differensen är ofta mycket små mellan åkarna - 6 paddlare per sekund är inte ovanligt.

VM hålls varje år utom OS-år medan EM hålls varje år. Världscup hålls också varje år. De senaste åren har antalet länder i kanotslalom ökat och är nu över 80, vilket gör slalom till den största kanotgrenen. Då tre personer från samma land och tävlingsklass får starta på VM, medför det en tuff konkurrens. Bara i Frankrike finns 20 paddlare goda nog att vara topp 20 i världen.

Tävla

En tävling är två skilda världar - en för aktiva som är fullt koncentrerade på paddlingen, och en för funktionärer som ser till att allt fungerar.

De aktiva studerar tävlingsbanan från land före start för att räkna ut hur de skall klara portarna. Ibland finns det demonstrationsåkare att titta på och ibland får man träna i banan. Paddlarna startar med en minuts mellanrum enligt startlista. 25 minuter före sin start börjar paddlaren värma upp i kanoten för att bli beredd. Målet är att ta sig i mål snabbt men utan islag. Det finns olika tekniker att välja på och ibland kan det löna sig att välja ett säkrare vägval även om det kan verka långsammare - det gäller ju att komma i mål också.

Efter målgång värmer paddlaren ned och blir av med mjölksyran. Därefter är det dags att sätta på sig varma kläder och få lite mellanmål innan det är dags för nästa åk. Sedan blir det lagåk. Mellan åken används tiden till att fundera på hur man kan klara banan bättre, att slappna av och ladda. Kanske någon har filmat åken. Video används flitigt vid både träning och tävling men får inte användas för att döma.



Tävlingsfunktionär

Före tävlingen hålls en lagledarträff med en från varje klubb. Efteranmälningar och strykningar tas upp, portdomare anmäler sig från deltagande klubbar.

Starten släpper iväg paddlarna i exakt rätt tid, ropar fram paddlare som strax skall starta och kontrollerar nummerlapp och utrustning.

Portdomare sitter vid varje port och noterar islag i domarprotokoll. En port kan sätta sig i rörelse vind och av uppstänkande vatten, men det räknas inte. Om en port blåser på en paddlare räknas det däremot som islag. När det är dags för lagåk brukar man utöka antalet portdomare då det lätt blir rörigt. Portdomare signalerar också till publik och andra domare med tecken.

I mål finns **tidtagare**. **Sekretariatet** räknar ihop tider och islag för varje paddlare. På en stor tävling finns utrustning som omedelbart räknar fram alla resultat.

Bakom kulisserna finns tävlingsledare och domarchef. Lika viktigt är de som tar hand om fika, priser, sorterar nummerlappar före och efter tävling och dessutom välkomnar tidningarna och guidar dem rätt.

Viktigast med tävling är ju nämligen inte att vinna utan att delta och ha kul. Och kul har inte bara paddlarna utan också arrangörer, funktionärer, åskådare och tidningsreportrar. Kaffe, smögåsar och att träffas är en viktig del.

Börja tävla

Ett bra sätt att ordna tävling i klubben är differensslalom. Den som har minsta tidskillnaden mellan sina två åk vinner.



Välkommen till



Kanotslalom



Slalompaddlaren

- En mångkonstnär

I kanotslalom lär man sig paddling från grunden! Man får grym balans och teknik och lär sig att förstå forsar. Slalom kan man träna överallt - den mest obetydliga fors, eller å erbjuder utmaningar med några portar. Prova du också!

Bo-Marcus Lidström 2009

Veta mer?
www.falukanotklubb.se

