

Kanotslalombanor

för barn & ungdomar



Slätvatten & lätt fors klass I-II

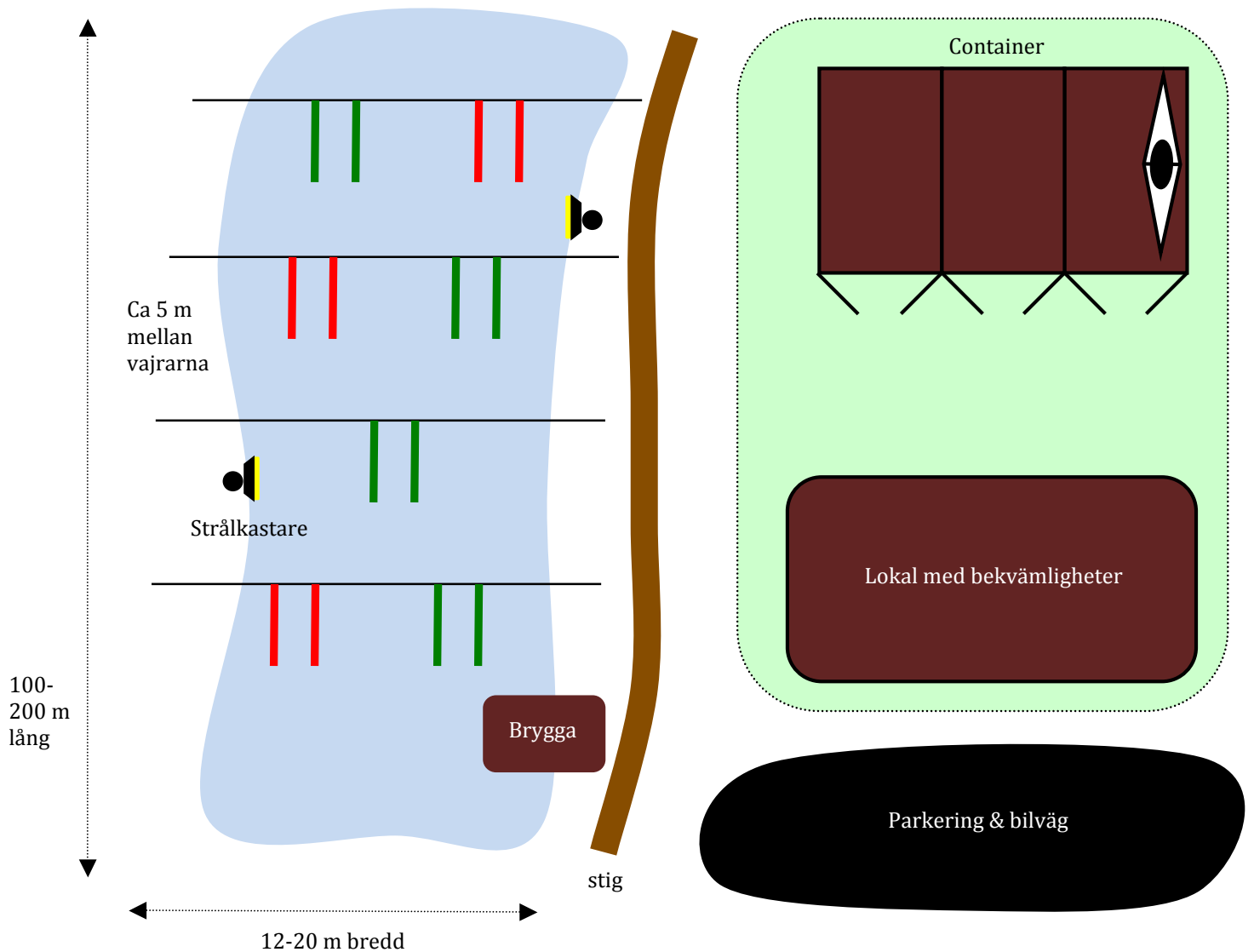
Kanotslalom går ut på att paddla snabbt och precis i forsande vatten. I Dalarna finns idag två kanotslalombanor i fors klass II-III (Falun och Dala-Floda).

För att sporten utvecklas vidare behövs lättillgängliga slalombanor för nybörjare på slätvatten och i lätt fors klass I-II.

Där kan barn, ungdomar och vuxna lära sig paddla utan att bli rädd. De känner sig trygga i sin kajak, vilket är en förutsättning för att vilja fortsätta paddla och uppleva glädje.

På slätvatten och i lätt fors, kan vi bygga upp kanotslalom som idrott.





Ett integrerat koncept

Nästan varje stad i Sverige har en å som rinner genom centrum. Vattendraget kan förvandlas till en anläggning för barn/ungdomsidrott och rekreation.

Det behövs väldigt lite för att ordna en kanotslalombana för nybörjare. I första hand behövs förståelse på hur paddlingsaktiviteter kan utvecklas på slätvatten och i lätt fors. Vi sammanfattar nedan de stora dragen för ett lyckat projekt.

Allt är integrerat på samma ställe och kanotslalombanan är nära bebyggelse. Den är lätt att nå till fots, med kollektiv trafik eller bil.

Vattendraget består av slätvatten eller lätt strömmande vatten, gärna en liten fors i klass I-II. Bryggor gör det lätt att kliva i och ur kajaken. En lokal bredvid slalombanan har bekvämligheter som omklädningsrum, kök, bastu, gym, möteslokal. Förvaring och torkrum för paddelkläder finns i lokalen. Kanoter förvaras bredvid lokalen t.ex. i container. Specifik kompetens hos ledare gör att det går bra att ordna regelbunden kanotslalomträning flera gånger per vecka.

Idrottsanläggningen på slätvatten och i lätt fors gör träningsförhållanden säkra och roliga för alla.



Ett exempel i Dala-Floda

Föreningen Floda Forsfarare startades på 70-talet av entusiaster som älskade (och fortfarande älskar) att paddla fors.

Klubben äger idag den stora lokalen som ligger i Lissfors och som har vid olika tidsepoker varit en kvarn och ett vattenkraftverk. Lokalen har renoverats med omklädningsrum, kök, bastu, torkrum, sovrum, möteslokal och förvaring för kajaker och utrustning. Renoveringsarbetet pågår fortfarande i och omkring klubbhuset.

Forsen i Lissfors är i klass II-III med en vals i mitten av banan (utan baksug) och några snälla fall. Det är en fantastisk slalombana, men det krävs avancerad paddelteknik för att behärska forsen. Att vara trygg med eskimåsväng är ett måste.

2013 med hjälp av Falu kanotklubbs slalomaktiva kunde Floda Forsfarare ordna en kanotslalombana på slätvatten, vid nedre delen av Lissfors. Slätvattenbanan ligger nedströms den stora slalombanan och bredvid klubbhuset.



Sommaren 2014 kunde engagerade ledare och föräldrar från Dala-Floda ordna regelbunden träning för barn och ungdomar på slätvatten, med kanotslalom- och forskajaker av olika modeller.

Floda Forsfarares ordförande Inka Gurung kan med glädje berätta att över 10 nya barn 10-13 år och deras familjer är idag medlemmar i föreningen och motiverade av att fortsätta paddla.

De lyckades behålla barnen genom att träna på lugnt vatten och i slätvattenslalombanan hela sommaren. Under vintern forstärker de inomhus att öva vattenvana och eskimåsväng.

April 2015 kommer sex ungdomsledare, varav två unga ledare, att öka sina kunskaper med hjälp av kanotslalomtränare från Falu kanotklubb.

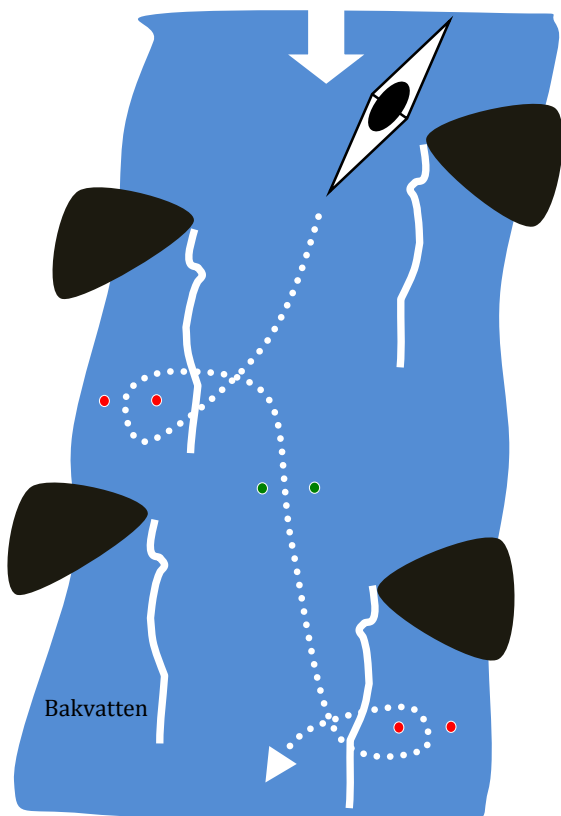
Den nya kanotslalombanan på slätvatten i Lissfors är ett lyckat projekt och är avgörande för Floda Forsfarares framtid. Den visar sig vara en grundförutsättning för att barnverksamheten växer.

Klass I	Strömmande vatten utan vågor
Klass II	Strömmande vatten med små vågor. Ingen vals eller fall.
Klass III	Större vågor, enstaka mindre valsar och minimala snälla fall
Klass IV	Kraftiga brytande vågor och valsar med baksug. Fall är paddelbara utan större problem.
Klass V	Stora valsar och farliga passager med fall som kräver minutiös rekognosering från land
Klass VI	Ofarbart

Vatten som idrottsanläggning

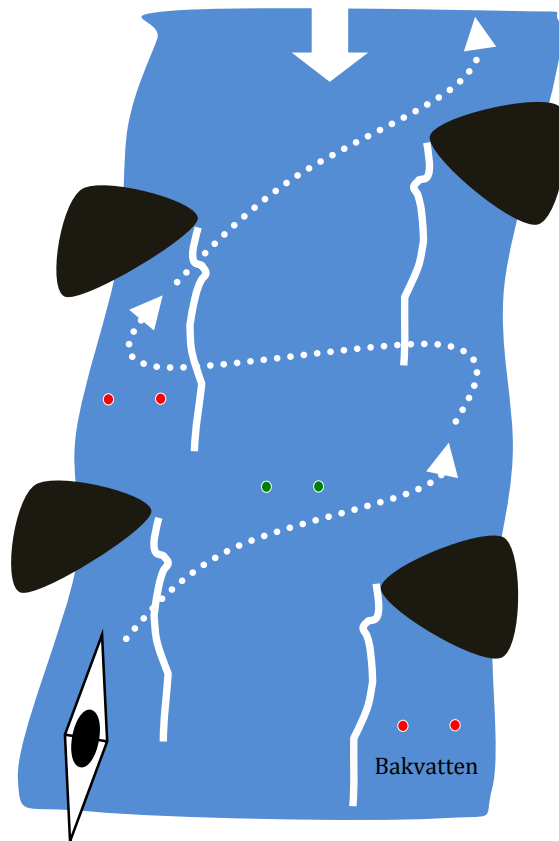
Lättillgängliga banor på slätvatten och i lätt fors är en förutsättning för att kanotslalomidrotten växer. I fors klass I-II ska det vara givande att paddla ner men inte farlig. Det ska också vara möjligt att paddla upp, genom att utnyttja den lätta strömmen.

Fors klass I-II



Givande att paddla ner

Fors klass I-II



Lätt att paddla upp



Ordna en kanotslalombana

Det är lätt och billigt. Du får en komplett bana för under tusenlappen.

Ett enkelt och beprövat sätt är att tillverka portkäppar av rundträ, ca 170 cm långa och 33 mm i diameter. Måla dem gärna med vit färg och gör streck i grön respektive röd färg. Høj- och sänklinor görs av polyestersilke 2.8 mm i diameter. Överliggaren görs av trä ca 25x25 mm och 140 cm långa. Det skall vara minst 120 cm mellan portkäpparna. Som bärlina används 1.5 mm ståltråd som köps på närmaste järnhandel. Man behöver inte hänga upp portar med dyra karbinhakar, utan öglor av ståltråd fungerar lika bra och är nästan gratis. När man hänger upp portarna är det bra att spänna bärlinan hårt. Det är drygt med portar som släpar i vattnet, så fäst den minst 2.5 meter över högsta vattenstånd. Fodra träden där linorna sitter, så att de inte skadas.



Porttillverkning

- Portkäppar av rundträ 33 mm med høj- och sänklina av 2.8 mm polyester i en ögla runt porten
- Överliggare av trä 25x25 mm x 140 cm
- Krok av 1.5 mm ståltråd
- Bärlina av 1.5 mm ståltråd

Verktyg

- Såg
- Målarfärg och pensel
- En bormaskin
- Kniv
- Avbitartång

Obs! Snett borrarat hål för høj/sänklina





Förening Faluns Slalomkanotister

Holmvägen 37 - 79147 Falun

073-22-22-654

I samarbete med

Falu Kanotklubb & Floda Forsfarare

Dalarnas Idrottsförbund (Idrottslyftet)



På kanotslalom.se kan du läsa mer om kanotslombanor, träning och teknik.

