**Maraton-padling, NPF 2021**

**Sesongplan**

Sesongen 2021 vil dessverre måtte bli noe redusert. Pandemien vil fortsatt prege virksomheten i store deler av sesongen, men vi håper og tror at situasjonen skal begynne å normalisere seg ut over sommeren. Høydepunktet i sesongen 2021 vil være VM i Romania i slutten av september. I tillegg til å være et mål i seg selv, vil også VM ha status som kvalifiseringskonkurranse til World Games i Birmingham, Alabama, USA, sommeren 2022.

Det er derfor fornuftig å se sesongene 2021 og 2022 i sammenheng. Ettersom vi har begrensede ressurser og pandemien fortsatt vil skape problemer for sportslig utfoldelse, ønsker vi å redusere aktiviteten noe i 2021 for å ha mer å gå på i 2022. Det betyr at vi kun vil stille med en liten, men godt kvalifisert tropp i VM. Kvalifiseringskravet til World Games vil ligge rundt 12-13. plass i seniorklassen (avhengig av hvor mange kontinenter som er representert i det øvre resultatsjiktet).

Ettersom store deler av maratonlaget også vil være aktuelle for sprint-VM i København i september er det også nødvendig å se sprint- og maraton-planene i sammenheng. Dette gjelder både konkurranse- og samlingsplaner.

Aktivitetsplan maraton, sesongen 2021:

 25. juni: NM, kortbane, Sarpsborg

27. juni: NM, maraton, Setskog

 Juli: maraton-samling

 30. september-3. oktober: VM, Pitesti, Romania

**Uttakning**

Siden sesongen 2020 mer eller mindre forsvant og 2021 fortsatt vil bli preget av pandemien, må uttakningen til VM i Romania i stor grad måtte basere seg på et faglig skjønn. For å bli tatt ut må resultater samlet sett tilsi at en padler har nivå til å oppnå en plassering i VM, som vil kvalifisere til World Games 2022. Det vil særlig være aktuelt å se på:

* **Tidligere prestasjoner i internasjonale konkurranser**

Noen av våre padlere har over flere år vist at de kan prestere i internasjonale maraton-konkurranser og dette vil inngå i vurderingen.

* **Prestasjoner i NM maraton**

For mindre meritterte padlere vil NM (både kortbane og full maraton) være en viktig konkurranse for å vise fram hvilke ferdigheter og kapasitet de har.

* **Andre resultater**

Det kan også være aktuelt å trekke inn prestasjoner på bane, spesielt på 1000m og langløp, i en samlet vurdering.

Ansvaret for uttakninger ligger hos NPFs sportssjef etter råd fra maratonansvarlige.

Som en rettesnor for nivået på internasjonal maratonpadling, bruker vi følgende tabell. Tidene er et gjennomsnittsnivå for tidligere mesterskap:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Km-fart første runde (3,6km) | Km-fart, hele løpet |
| Damer senior  | 4,30 | 4,50 |
| Herrer senior | 4,00 | 4,20 |
| Damer junior  | 4,35 | 5,00 |
| Herrer junior  | 4,10 | 4,30 |

Maraton-padling har ulike komponenter som til sammen legger grunnlaget for gode resultater. I tillegg til et solid kondisjonsgrunnlag må en komplett maratonpadler også beherske, og kunne utnytte, alle fordeler av å ligge i felt. Det kreves gode spurtegenskaper og overbæringsteknikk. Vi kan ikke forvente at alle våre utøvere er verdens beste på alle disse områdene, og den enkelte utøver må i sitt daglige treningsarbeid gjøre avveininger mellom det å ytterlige styrke sine sterke sider, og å forbedre det som er svakt. Men målet for laget under ett må være å løfte alle på alle områder. Dette er ting vi ønsker å jobbe med på samlingen i juli.

Maratonansvarlige 2021:

Mathias Hamar,

Arne B. Sletsjøe, 906 94 071

*Vedlegg:*

Oversikt over resultatene i internasjonale maraton-mesterskap de siste årene:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | K1 JD | K2 JD | K1 JH | K2 JH | K1 U23D | K1 U23H | K1 SD | K2 SD | K1 SH | K2 SH |
| VM 2019 | 12 |  | 15 |  | *2* |  |  |  | 7 |  |
| EM 2019 | 5 |  | 9 |  | 8 |  |  |  | 6 | 7 |
| EM 2018 |  |  | 5 |  | 4 |  |  |  |  | 6 |
| VM 2018 |  |  | 10 |  | 4 | *1* |  |  | 11 | 6, 13 |
| EM 2017 |  |  |  |  | 6 |  |  | 8 | 8 |  |
| VM 2017 |  |  |  |  | 9 | 5, 17 |  | 14 | 6 | 6 |
| EM 2016 |  |  |  |  | 7 |  |  | 8 | 5 |  |
| VM 2016 | 9 | 10 | 22 | 19 | 9 | 4 |  | 10 | 6 |  |
| EM 2015 | 7 |  | 5, 10 | *3* |  |  |  |  |  |  |
| VM 2015 | 5 |  |  | 4 |  | 20 |  |  |  | 8 |
| EM 2014 | 9 |  | 16 |  |  | *1*, 8 |  |  |  | 6 |
| VM 2014 |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 12 |  |
| EM 2013 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VM 2013 | 8 | 9 | 29 |  | *3* | *3* | 14 |  | 18 |  |
| VM 2012 |  |  | 5 | *1* | 7 | 4 | 6 |  | 20 | 16, 17 |
| EM 2011 |  |  | *1* | *1* |  | *2* |  |  |  | 5 |
| VM 2011 |  |  |  | *1*, 6 |  | *1* |  |  |  | 5 |
| VM 2010 | 13, 17 |  | 11 | 4 | 9 | *1* |  | *3* | 22 | 13 |
| VM 2009 | 4 |  | 4, 18 | 27 |  | 11 |  | 10, 15 |  | 18 |

Totalt de siste 12 år i EM og VM; 14 medaljer, fordelt på 8 gull, 2 sølv og 4 bronse, og til sammen 43 topp 6-plasseringer.

Norske medaljevinnere i EM og VM, maraton, 1990-2020:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G | S | B |  |  |  |  |  |
| Morten Minde | 2 | 1 | 0 |  | Eivind Vold | 1 | 0 | 0 |
| Eirik Verås Larsen | 2 | 0 | 0 |  | Lars Magne Ullvang | 1 | 0 | 0 |
| Nils Olav Fjeldheim | 2 | 0 | 0 |  | Marius Heir | 1 | 0 | 0 |
| Karl Anders Sletsjøe | 2 | 0 | 0 |  | Anna Sletsjøe | 0 | 1 | 0 |
| Joar Thele | 2 | 0 | 0 |  | Marianne Fjeldheim | 0 | 0 | 2 |
| Øyvind Sølberg jr. | 1 | 0 | 1 |  | Mathias Hamar | 0 | 0 | 2 |
| Jon Amund Vold | 1 | 0 | 1 |  | Torgeir Toppe | 0 | 0 | 1 |
| Ingeborg Rasmussen | 1 | 0 | 0 |  | Lisa Sheriff | 0 | 0 | 1 |
| Karl Vegard Antonsen | 1 | 0 | 0 |  | Agnes Brun-Lie | 0 | 0 | 1 |
| Daniel Salbu | 1 | 0 | 0 |  | Magnus Ivarsen | 0 | 0 | 1 |