

Silkeborg Kano og Kajak College

2008



- en del af:

SILKEBORG
SPORTS
COLLEGE

Studentereksamen på
Silkeborg Gymnasium

Højere Handelseksamen
på Silkeborg Handelsskole

10. kl. på Silkeborgskolen

Kano- & Kajak-træning på Kraftcenter Silkeborg

Silkeborg Kano og Kajak College - 2008

Fylder kano og kajak al din fritid? Og drømmer du om at blive en af Danmarks bedste kano eller kajak roere? Så bør du læse denne brochure.

Alle har drømme om at blive noget stort. Det kan være store ambitioner med sport eller store ambitioner med uddannelse. På Silkeborg Kano og Kajak College lægger vi stor vægt på at talenter med store ambitioner inden for kano- og kajak-sport kan opfylde deres ambitioner indenfor både sport og uddannelse.

Vi kan tilbyde dig et individuelt tilrettelagt forløb, hvor du modtager intensiv kano eller kajak træning, samtidig med at du uddanner dig på gymnasium, handelsskole eller 10. klasse. Uddannelse og sport går hånd i hånd, og undervejs følger vi dig tæt, så begge dele får den nødvendige opmærksomhed.

I denne brochure kan du læse mere om, hvad vi kan tilbyde dig. Vi håber du vil læse materialet sammen med dine forældre og din klub-træner.

I finder endnu flere informationer på hjemmesiderne Silkeborg Sports College: www.ssc.dk og Silkeborg Kajakklub: www.silkeborg-kajakklub.dk. Derudover er i meget velkommen til at kontakte os pr. telefon eller mail, der findes bagerst i brochuren.

Velkommen til Silkeborg Kano og Kajak College



”For at opnå de største mål, som atlet, må man forene dannelse med kropslig formåen. Derfor er det vigtigt at have en uddannelse, der sammen med sporten, former et menneske.”

Thor Nielsen

Landstræner i Dansk Kano og Kajak Forbund

Ungdomsuddannelserne

På Silkeborg Handelsskole eller Silkeborg Gymnasium gennemfører du en almindelig HHX eller Studentereksamen, samtidig med at træning er en fast del af dit skoleskema. Du kommer til at gå i en klasse udelukkende med elever, der dyrker eliteidræt.



Silkeborg Handelsskole

Med HHX-beviset i hånden er du klædt godt på til at søge ind på universiteter, handelshøjskoler, landbohøjskoler og andre læreanstalter, eller til at gøre karriere i erhvervslivet. Du kan se frem til at dygtiggøre dig indenfor: virksomhedsøkonomi, afsætning, idræt, fremmedsprog, matematik, mm. Du kan læse mere om uddannelsen på www.silkehs.dk



Silkeborg Gymnasium.

På Silkeborg Gymnasium får du en alsidig uddannelse, der giver adgang til bl.a. universiteter og andre læreanstalter. Du følger en studieretning med matematik på A-niveau, samfundsfag på B-niveau og et naturvidenskabeligt fag på B-niveau. Du kan læse mere om opbygningen og de øvrige valgfag på www.silkeborg-gym.dk



”Vore nabolande har mange års forspring i at udvikle kano- og kajak-talenter til OL deltagelse og OL medaljer gennem deres sportsskoler og college-systemer. Nu har vi endeligt fået de samme muligheder i Danmark”

Finn Pape

Træner for det danske U18 landshold kortbane 2007

Træner for det danske U23 landshold kortbane 2008

Træneren

På Silkeborg Kano og Kajak College tilrettelægges træningen af den tidligere maraton-landsholdsroer Finn Pape der er Diplomtræner fra Danmarks Idræts Forbund og har Idrættens Træner Akademi fra Team Danmark og Syddansk Universitet.

Træningen

Træningen foregår på fælles hold, hvor mange har stor erfaring fra det danske U16- U18- og U23- landshold. 3 gange pr. uge er der fællestræning før skolestart kl. 7.45, og 4 gange pr. uge er der træning efter skoledagen er slut kl. 16.00. Hvis du holder weekend i Silkeborg vil der også være træning lørdag. Hovedparten af træningen foregår i Silkeborg Kajakklub.

Træningen tager udgangspunkt i både generelle træningsmetoder, men også i dine individuelle behov.

Alle vil modtage:

- Træning af individuel padleteknik.
- Træning af roning i mandskabs både.
- Grundlæggende styrketræning.
- Hurtighedstræning i kano eller kajak.
- Grundlæggende udholdenheds træning.
- Udholdenheds træning i kano eller kajak.
- Konkurrencetaktisk træning i kano eller kajak
- Elite adfærd.
- Mental træning.
- Kostvejledning.

10. klasse

Er du i tvivl, om du er klar til at tage en ungdomsuddannelse direkte efter 9. klasse, kan du også tage 10. klasse i Silkeborg. Silkeborg Kano og Kajak College samarbejder med Silkeborgskolen, der er en 10. kl. efterskole, beliggende i Silkeborgs centrum, 5-10 minutters gang fra Silkeborg Kajakklub. Vælger du 10. klasse på Silkeborgskolen vil dit skoleskema være tilrettelagt således, at du kan deltage i træningen sammen med resten af college. Året efter har du så muligheden for at blive optaget på Silkeborg Kano og Kajak College. Tager du 10. klasse på Silkeborgskolen bor du på skolen. Silkeborgskolens elevbetaling for skoleåret 2008/09 findes på skolens hjemmeside: www.silkeborgskolen.dk

Et stærkt sammenhold

Selvom du tager din uddannelse på gymnasiet, handelsskolen eller 10. klasse, er du først og fremmest college-elev. Du kommer ind i en stærkt gruppe af unge idrætsfolk, og du får et stærkt sammenhold – også uden for kano- og kajak-sporten.

I træner, bor og spiser sammen på tværs af sportsgrene, og fællesskabet bliver en vigtig ingrediens i din dagligdag.

Bolig

Det er op til dig selv, om du vil bo derhjemme eller på Silkeborg Kano og Kajak College. Vi har vores egen flotte kollegium sammen med 3 øvrige idrætter: fodbold, håndbold og cykling. Sportskollegiet ligger på Ansvej ved Søholt Idrætspark og Silkeborg Hallerne. Dvs. på vejen mellem Silkeborg Kajakklub og Silkeborg Gymnasium. Vi benytter også Søholt Kollegiet der ligger 100m. fra Sportskollegiet.



Prisen for at bo på Sportskollegiet eller Søholt Kollegiet er ca. 2.200 kr. pr. måned.

Pris

I forbindelse med dit ophold på Silkeborg Kano og Kajak College er dine årlige udgifter til dækning af administration, træning, udstyr og morgenmad ca. 8.000 kr. pr. år, hvis du går på Silkeborg Gymnasium eller på Silkeborg Handelsskole. Hvis du går på Silkeborgskolen er dine udgifter ca. 4.000 kr. pr. år. Mange klubber finansierer helt eller delvis en uddannelse på et sportscollege. Eventuelle træningslejre og andre arrangementer vil blive opkrævet særskilt.



Profiler af aktive



Emil Stær går i 3. G på Silkeborg Gymnasium.

Emil har vundet 2 x guld og 1 x bronze ved Ungdoms OL i 2005 og vundet 1 x sølv og 1 x bronze ved Junior VM i 2007, samt 2 x sølv ved Junior EM i 2007.

”Jeg fik mere og mere lyst til at træne efter at jeg blev optaget på Kraftcenter Silkeborg i 2003.

Da jeg startede på Silkeborg Gymnasium i 2005 var det vigtigt for mig, at jeg kunne morgentræne flere gange om ugen. Det at jeg har kunnet træne ca. 10 gange pr. uge på et hold med mange aktive og med træner til næsten alle træningspas, har været med til at give mig gode resultater, de seneste par år, og været med til at jeg, som 1. års senior, er blevet tilknyttet træningen på Dansk Kano og Kajak Forbunds Elitecenter”

Annemia Pretzmann starter i 1. G på Silkeborg Gymnasium til august 2008. Annemia er Dansk U16 Mester på K1 og K2 maraton 2007, og har vundet 4 medalje ved Nordiske Mesterskaber i 2007.



”Efter at jeg tabte mit eneste K1 løb som U14 roer, i 2006, til en tysk pige ved Rendsburger Herbstregatta 2006, fik jeg lyst til at prøve at gå på sports college. Derfor har jeg gået et halvt år på Sportsgymnasium SC Neubrandenburg i Tyskland. Det halve år i Tyskland gav mig lyst til at fortsætte på sports college, nu hvor jeg skal i starte i gymnasiet til august 2008

Aktive på Silkeborg Kano og Kajak College

Silkeborg Gymnasium

Lars Damgaard, 4. G (Student 08)

Emil Stær, 3. G

Nikolaj Dagnæs, 3. G

Malthe Sørensen, 2. G

Christina Christensen, 2. G

Jonathan Yde, 2. G

Annemia Pretzmann (starter 08)

Rasmus M. Jørgensen (starter 08)

Silkeborg Handelsskole

Ingen elever i 2007/08

Silkeborgskolen 2007/08

Jannic Reuter

Casper Duun

Christian Jørgensen

Mads Grønnegaard

Rasmus F. Christensen

Mere information

Du er altid velkommen til at kontakte os hvis du vil høre mere om Silkeborg Kano og Kajak College.

Silkeborg Kano og Kajak College

Kontaktperson:

Finn Pape

Tlf. 86 80 14 62.

Mobil: 30 42 44 33

Mail: finnpape@webspeed.dk

Silkeborg Handelsskole

Tlf. 87 22 20 00

www.silkehs.dk

Silkeborg Gymnasium

Tlf. 86 81 08 00

www.silkeborg-gym.dk

Silkeborgskolen

10. kl. efterskole

Tlf. 86 82 03 99

Kontaktperson:

Brian Andersen

www.silkeborgskolen.dk



**Silkeborg Kano og Kajak College er en del af
Silkeborg Sports College, SSC.**

**SSC er en udvidelse af det succesfulde og populære Silkeborg Fodbold
College, der har eksisteret siden 1994. Målet er at samle flere
sportsgrene og skabe et elitemiljø med et stærkt sammenhold på tværs
af mange sportsgrene.**

Du kan læse mere om Silkeborg Sports College på www.ssc.dk



Kano & Kajak