**Maraton-padling, NPF 2023**

Konkurranseplan maraton, sesongen 2023:

29. april-1. mai: Åpent Nordisk Mesterskap, Malmø, Sverige

3.-4. juni: World Cup, Ruse, Bulgaria

24.-25. juni: NM, kortbane og maraton, Flekkefjord

13.-16. juli: EM, Slavonski Brod, Kroatia

30. august-3. september: VM, Vejen, Danmark

I tillegg er det mulig å delta i langdistanseløp både i Norge og i utlandet. Disse løpene annonseres på terminlister, nasjonale eller internasjonale.

World Cup i Bulgaria er en åpen konkurranse. Ingen organisert deltakelse fra NPF sin side.

Nordisk Mesterskap går i Malmø i månedsskiftet april/mai. Mesterskapet er åpent og

klubbene melder på hver for seg. Det blir ingen felles organisering fra NPF sin side, men det henstilles til klubbene om å samarbeide om transport og serviceoppgaver. Mesterskapet vil være en viktig konkurranse for å dokumentere nivå med tanke på uttakning til de internasjonale mesterskapene.

EM arrangeres i år i Kroatia, mens VM går i Danmark. Det betyr at vi prioriterer VM framfor EM. Til EM blir det sendt et lite, høyt kvalifisert lag, mens vi planlegger for en større tropp til VM. I uttakene vil NM og Nordisk mesterskap utgjøre viktige konkurranser, men tidligere oppnådde resultater vil også telle. Uttaket til VM vil bli gjort med tanke på å stille med et best mulig lag, samtidig som vi ønsker å benytte anledningen med et så pass nært geografisk mesterskap til at flere padlere kan få verdifull internasjonal erfaring. Det må påregnes egenandeler ved deltagelse i VM; egenandelens størrelse vil avhenge av størrelsen på laget.

Som en rettesnor i forhold til hvor nivået på internasjonal maratonpadling ligger, bruker vi følgende tabell. Tidene er et gjennomsnittsnivå for tidligere mesterskap (km-tid):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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.

Maratonansvarlig:

Arne B. Sletsjøe, 906 94 071

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 2022 |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  | *3* |
| EM 2022 |  | 6 | 10,12 |  | 7 | 14,15 |  |  | 4 |  |
| VM 2021 | 9 |  | 12 |  |  |  | 8 |  | 9,18 | 10 |
| 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 |  |  | *3* | 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; 15 medaljer, fordelt på 8 gull, 2 sølv og 5 bronse, og til sammen 47 topp 6-plasseringer.

Norske medaljevinnere i EM og VM, maraton, 1990-2022:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G | S | B |  |  |  |  |  |
| Morten Minde | 2 | 1 | 0 |  | Daniel Salbu | 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 |
| Jon Amund Vold | 1 | 0 | 2 |  | Mathias Hamar | 0 | 0 | 2 |
| Øyvind Sølberg jr. | 1 | 0 | 1 |  | Torgeir Toppe | 0 | 0 | 1 |
| Eivind Vold | 1 | 0 | 1 |  | Lisa Sheriff | 0 | 0 | 1 |
| Ingeborg Rasmussen | 1 | 0 | 0 |  | Agnes Brun-Lie | 0 | 0 | 1 |
| Karl Vegard Antonsen | 1 | 0 | 0 |  | Magnus Ivarsen | 0 | 0 | 1 |