



Foto: SOK

# KANOT

Ordet kanot kommer från det karibiska ordet canoa som betyder båt. Det finns olika sorters kanoter, t ex kajak och kanadensare. För att komma framåt med kanoten använder man en paddel som man drar genom vattnet.

Man tävlar både i så kallat slätvatten och i kanotslalom och man kan paddla ensam eller flera tillsammans.

Kajak är en täckt kanot med en eller flera sittbrunnar. I sittbrunnen finns en sits som man sitter på när man paddlar. Paddeln man använder har två blad, ett i varje ände. När man tävlar beskriver bokstaven K att det är kajak medan siffran talar om hur många som paddlar i samma kanot. Till exempel betyder K-1 att en person paddlar i en kajak.

Kanadensare är en öppen kanot. Paddeln man använder har bara ett blad. Bokstaven C betyder att det är kanadensare, siffran talar även här om hur många som paddlar i samma kanot. C-2 betyder att två personer paddlar i en kanadensare.

## SLÄTVATTEN

*Här handlar det om att paddla en viss sträcka (t ex 1000 meter) så snabbt som möjligt. Flera kanoter paddlar samtidigt på banor bredvid varandra och först i mål vinner.*

*I Sverige har vi många duktiga kanotister som paddlar slätvatten.*

# KANOTSLALOM

*Kanotslalom går ut på att paddla på tid genom portar i en fors.*

## SÅ HÄR GÅR DET TILL

En slalombana består av en fors som är ca 250 meter lång. Över forsen hänger ca 20 portar. Grönvita portar passeras igenom med strömmen (nedströms) och rödvita passeras uppströms. En tävling består av två åk och det bästa åket räknas. Ett åk tar cirka 100 sekunder.

Om man rör en port med kanot, paddel eller kropp får man 2 sekunder tillägg. Missar man en port får man 50 sekunder tillägg.

## TÄVLINGSKLASSER OCH KANOTTYPER

I kanotslalom tävlar man i tre olika kanotyper: K-1 (enmans-kajak), C-1 (enmans-kanadensare) och C-2 (tvåmans-kanadensare).

Tjejer och killar tävlar på samma tävlingsbana fast i olika klasser. Man tävlar både individuellt och i lag. Lagåk består av tre personer från samma klubb som startar samtidigt.

En slalomkanot väger 9 kg och är gjord av kolfiber. Under tävling är flytväst och hjälm obligatoriskt.

Kanoten är helt vattentät när man paddlar. Man använder ett kapell som sitter runt midjan på kanotisten och som sitter fast runt sittbrunnen. Välter man kommer man upp på rätt köl med hjälp av en eskimåsväng.

Kanotslalom utövas i över 80 länder.

# KANOT I OS

## SLÄTVATTEN I OS

1924 var kanot med som uppvisningssport på OS och 1936 kom sporten med på det olympiska programmet.

I OS tävlar herrar i 8 olika grenar, C-1 1000 m, C-1 200 m, C-2 1000 m, K-1 1000 m, K-1 200 m, K-2 1000 m, K-2 200 m och K-4 1000 m. Tjejerna tävlar i K-1 200 m, K-1 500 m, K-2 500 m och K-4 500m i OS.

Europa har under åren dominerat kanotsporten med Tyskland, Sverige och öststaterna som bästa länder. Sverige har tagit många olympiska medaljer i kanot genom årens lopp. Markus Oscarsson har deltagit i de fem senaste olympiaderna och har vunnit både en silver- och en guldmedalj. (2000 och 2004) Båda medaljerna vanns tillsammans med Henrik Nilsson i K-2.

Sveriges mest framgångsrika kvinnliga olympier genom tiderna är kanotisten Agneta Andersson. Hon vann sammanlagt sju olympiska medaljer, varav tre guld, vid de olympiska spelen i Los Angeles 1984, Barcelona 1992 samt Atlanta 1996

## **KANOTSLALOM I OS**

Kanotslalom var med på OS första gången 1972 och har sedan varit med på varje OS sedan 1992. Europa har dominerat kanotslalom med Frankrike, Tyskland, Tjeckien och Slovakien som bästa länder, men Kina och Australien är nya starka länder.

I OS tävlar herrar i tre olika kanotyper: K-1 (enmans-kajak), C-1 (enmans-kanadensare) och C-2 (tvåmans-kanadensare). Tjejer tävlar i OS i K-1 (enmans-kajak).

Till OS i London 2012 byggdes en konstgjord fors för kanotslalom. Forsarenor finns i hela världen och används av idrottare och även av turister, som paddlar fors i gummibåt.