

Thorsminde Coastal Roklub afholder i uge 28 sommerhøjskole med fokus på coastalroning. Sommerhøjskolen starter lørdag den 4. juli og afslutter fredag den 10. juli.

Udover en aktiv ferie med coastalroning, både for øvede og uøvede 2 års roere, tilbyder sommerhøjskolen hyggelige sommeraktiviteter, musik, sommerfest, grillaftener, og spændende foredrag/aktiviteter.

Ud over at ro ture eller modtage instruktion i coastalroning med 2 årer og færdes i naturen, vil deltagerne opleve foredrag, morgensamlinger, musik, udflugter, sang, samtaler, udviklende socialt samvær og søvnmangel.

Deltagerne skal have en unik, spændende, udviklende og ikke mindst sjov oplevelse.



Sommerhøjskolen tager udgangspunkt i ideen bag Gymnastik-, sports- og idrætshøjskoler, hvor der er speciel fokus på bevægelsesfag - her helt konkret **coastalroning**.

Der undervises dog ikke i idræt hele dagen, da halvdelen af tiden i bedste højskoleånd bruges på livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Det forventes at deltagerne deltager i madlavning og det øvrige praktiske arbejde, der er en væsentlig del af sommerhøjskolen.



Thorsminde ligger i det vestligste Jylland på tungen imellem Vesterhavet og Nissum fjord, hvor der er mulighed for at ro på Nissum Fjord og i roligt vejr på Vesterhavet.

Højskolen afvikles i Havet og Fjordens Hus, hvor der er fine faciliteter til overnatning i sovesale, køkken- og badefaciliteter mv. Aktiviteterne har ligeledes udgangspunkt i Thorsminde Coastal Roklub og DFFRs Coastal Rowing Center i Thorsminde.

Thorsminde Coastal Roklubs både benyttes, og der skal lånes både fra en række andre roklubber klubber.



Sted: Thorsminde Coastal Roklub
Havet og Fjordens Hus, Skolegade 25, Thorsminde, 6990 Ulfborg

Tidspunkt: Lørdag den 4. juli med indkvartering fra kl. 12, til fredag den 10. juli. (uge 28).

Deltagerantal: Maks 30 personer

Alder: Minimum 18 år.

Deltagelse skal godkendes af hjemklubben med langturstilladelse.

Det er et krav, at deltagerne er frigivet som roere, og har roet i minimum 2 sæsoner (startet i 2018).

Tilmelding sker efter først-til-mølle princippet, men da der er behov for langtursstyrmænd, kan langtursstyrmænd blive prioriteret.

Pris: I alt 3.295 kr.

Betalingen dækker: Ophold

Mad

Diverse entrebilletter, transport under opholdet, rundvisning mv.

Bådleje, evt. bådtransport og forsikring af både

Undervisning og instruktion

Der betales 500 kr. i depositum ved tilmelding, mens restbeløbet betales pr. 1. juni.

Betaling sker direkte til TCR på konto nr. 7670 – 5821223.

Tilmelding sker ved fremsendelse af tilmeldingsblanket til thorsminderoning@gmail.com

Tilmeldingsfrist 1. juni 2020



Programmet for Sommerhøjskolen er under udarbejdelse, men vil bla. kunne indeholde:

- Coastalroning, herunder alm. turroning, hvis vejret tillader det "bølgeroning" på Vesterhavet, struktureret instruktion til deltagere, der ikke har erfaring med 2 års roning. Korrekt indstilling af båd og årer for opnåelse af en god rooplevelse.
- Fortællinger og beretninger om Thorsminde til tider barske historie - Sight seeing Thorsminde!
- Vandretur langs Vesterhavet og i klitterne mod nord til solnedgang Bovbjerg Fyr.
- Nak & Æd - en hel dag med fokus på at skaffe indhold fra naturen til et måltid, som forberedes i fællesskab, kittet godt sammen med gode samtaler undervejs!
- Museumsbesøg i Thorsminde.
- Socialt samvær, uddannelse og tid til eftertanke og refleksion.
- Wellness/sauna/vildmarksbad



På ægte højskolemanér vægter vi fællesskabet højt.

Udover selve programmet, så byder **Havets og Fjordens Hus** også på en perlerække af lækre faciliteter:

- Afstand til Nissum Fjord, 30 meter.
- Afstand til Vesterhavet, 300 meter.
- 2 store vildmarksbade
- Sauna med fjordudsigt.
- Udendørs fitnessredskaber.
- Bålhytte.
- Bordfodbold og bordtennis.
- Idrætshal.
- Hyggeområder ude som inde

Yderligere oplysninger ved arrangørgruppen:

Hother 2161 6767 , Gitte 3028 7279 , Finn 2180 8197, Ulla 29704386, Niels 2982 8120,

- eller klik ind på www.thorsminderoning.dk, hvor "Sommerhøjskole med fokus på coastalroning" vil være at finde!

www.thorsminderoning.dk

Thorsminde Coastal Roklub





Tilmeldingsblanket

Sommerhøjskole med fokus på coastalroning

Thorsminde Coastal Roklub, Havet og Fjordens Hus, Skolegade 25, Thorsminde, 6990 Ulfborg

Lørdag den 4. juli med indkvartering fra kl. 12 - Fredag den 10. juli. 2020

Navn: _____ Alder: _____ år.

Adresse: _____

Mailadresse: _____ Tlf. nr.: _____

Har roet minimum 2 sæsoner? Har roerfaring med 2 årer? JA NEJ

Har erfaring med coastalroning? JA NEJ

Blev uddannet og frigivet som roer år: _____ Roede i sæsonen 2019 i alt _____ Km.

Har gennemført svømmeprøve, min. 300 meter, indenfor de sidste 12 måneder? JA

Er godkendt, og fungerer som DFfR langtursstyrmand? JA

Forplejning/allergier/vegetar osv. Oplysning om evt. kost: _____

Person vi kan kontakte og underrettet i tilfælde af sygdom/nødtilfælde:

Navn: _____ Telefon/e-mail: _____

Jeg tilmelder mig som medlem af klub: _____

Deltagerens underskrift: _____ Dato: _____

Underskrift af **klubformand eller rochef** fra deltagerens roklub, der attesterer, at deltageren er et nuværende klubmedlem, og deltagerens oplysninger om roerfaring og rettigheder er sande og korrekte, ligesom deltageren hermed bevilges **langturstilladelse iht. DFfR's langtursreglement.**

Navn: _____ Dato: _____

Deltageren accepterer og bekræfter med sin underskrift følgende:

- Oplysningerne i denne formular er sande og korrekte.
- Deltageren har god viden om og erfaring med roning, og kan håndtere "rorgænger" opgaver.
- Kandidaten har et godt helbred, og har den fysiske tilstand, der er nødvendig for at ro ture på op til 20 km. uden skift undervejs. Deltageren er i stand til at håndtere risiko situationer på egen hånd, og er ikke afhængig af andres hjælp, men er samtidig i stand til at kunne hjælpe andre i risiko/fare situationer.
- Deltageren er i stand til at svømme en distance på mindst 300 meter, føler sig sikker i og på vandet, og kan bjerge sig selv.
- Hver deltager er selv ansvarlig for sin egen medicinske/helbredsmæssige og personlige forsikring, men vil samtidig meddele arrangørerne om evt. lidelser, der kan have indflydelse på sikkerheden på vandet.
- Deltagelse i Sommerhøjskole 2020 er helt på egen risiko for deltageren.
- Tilmeldingsblanketten skal sendes via e-mail til thorsminderoning@gmail.com senest den 1. juni 2020

Thorsminde Coastal Roklub, Havet og Fjordens Hus, Skolegade 25, Thorsminde, 6990 Ulfborg

Thorsminderoning@gmail.com

www.Thorsminderoning.dk - Facebook side og gruppe Thorsminde Coastal Roklub

Medlem af Dansk Forening for Rosport