

- Thorsminde Coastal Roklub afholder i uge 27/2021 sommerhøjskole med fokus på coastalroning.
- Sommerhøjskolen starter lørdag den 3. juli og afslutter fredag den 9. juli.
- Sommerhøjskolen er et tilbud, som Thorsminde Coastal Roklub er ansvarlig for, og gennemføres på baggrund af frivillig indsats fra medlemmer af Thorsminde Coastal Roklub.

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

Ud over at ro ture på Vesterhavet eller Nissum Fjord, modtage instruktion i coastal roning med 2 årer og færdes i naturen, vil deltagerne opleve foredrag, morgensamlinger, udflugter, sang, samtaler, udviklende socialt samvær!

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, hvor vi i 2021 vil skrue op for bl.a. instruktion, træning, større kendskab til coastalbåde og coastalroningens mange forskellige facetter!**

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

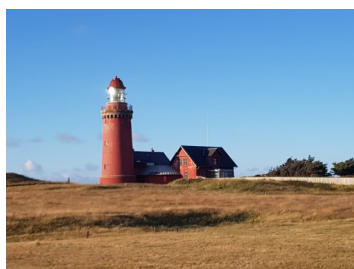
Det forventes at deltagerne deltager i dele af madlavning og det øvrige praktiske arbejde, for at få det praktiske og fornøjelige til at gå op i en højere enhed.



Thorsminde ligger i det vestligste Jylland på tangen 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, eller teltslagning ved Havet og Fjordens Hus, 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 lånes både fra en række andre roklubber klubber, således der kan foretages roning i coastal 4x+, coastal 2x og coastal 1x



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

Tidspunkt: Lørdag den 3. juli med indkvartering fra kl. 12, til fredag den 9. juli med afsluttende frokost. (uge 27/2021).

Deltagerantal: Maks 25 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 robåde i minimum 2 sæsoner (startet i 2019) .

Tilmelding sker efter først-til-mølle princippet, men da der ved et sådan arrangement er behov for langtursstyr mænd, kan deltagere med langtursstyrmandsret blive prioriteret.

Pris: I alt 3.495 kr.

Betalingen dækker: - Ophold

- Forplejning

- Diverse entrebilletter, transport under opholdet, rundvisning mv.

- Evt. bådelej, bådtransport og forsikring af både

- Instruktion og evt. udefra kommende fagrelevante personer.

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

Betaling sker direkte til Thorsminde Coastal Roklub på konto nr. 7670 – 5821223.

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

Tilmeldingsfrist 1. juni 2021



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

- Coastalroning, herunder alm. turroning på Nisum Fjord, hvis vejret tillader det roning på Vesterhavet. Struktureret instruktion til deltagere, der ikke har erfaring med 2 års roning. Aktivitet målrettet coastal-konkurrencer, så som Beach Sprint, Coastal kaproning 4 eller 6 km, bølge vendinger osv...
- Korrekt indstilling af båd og årer for opnåelse af en god rooplevelse. Udvikling af roeteknik, samarbejde i båden osv.
- Fortællinger og beretninger om Thorsminde til tider barske historie - Sight seeing Thorsminde!
- Tur 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.
- Kendskab til Naturpark Nisum Fjord.
- Socialt samvær, "dannelse" 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 Nisum 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 Thorsminde Coastal Roklubs 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" er at finde!

www.thorsminderoning.dk



Thorsminde Coastal Roklub

