

Overordnet:

06:00	Ta selv – Let start menu	
06:30 - 9:00	Modul 1 / Roning	
09:10	Flaghejsning og morgenparole	** undtaget tirsdag = flaghejsning kl. 8:15
09:30 - 10:45	Brunch	** undtaget tirsdag = morgenmad kl. 7:00 og frokost kl. 13:00
11:00 - 14:00	Modul 2	
14.00 – 14.45	Pause / Kaffe-The	
15.00 – 18:00	Modul 3	
19:00	Aftensmad	** undtaget onsdag = aftensmad kl. 18:00
20:15	Modul 4	



	Brunch	Pause	Aftensmad
	Modul 1	Modul 2	Modul 3
	Modul 1	Modul 2	Modul 3
Lørdag		Indkvartering 12-13:30 Sandwich/kaffe/the v ank.	14:00 Intro til TCR lokalfarvand Info om Naturpark Nissum Fjord Roning
Søndag	Roning & 20 min. Yoga	10:30 Sightseeing Thorsminde Byens historie/film inkl. kaffe/the	Indstilling af båd & årer Intro til "Det korrekte rotag!! Roning
Mandag	Roning	Besøg Redningsstationen & Strandingsmuseum	Roning 20 min. Yoga
Tirsdag	Nak & Æd Morgenmad 7:00	8:30 Roning - længere tur / GPS	Frokost 13:00 Nak & Æd
Onsdag	Roning 20 min. Yoga	Info om Geopark Vestjylland Alternativ træning & roteknik	Roning til kl. 17:00 18:00
Torsdag	Roning	Roning 20 min. Yoga	Roning Afslutnings arrangement Wellness/sauna/vildmarksbad
Fredag	Roning	Trailerpakning Oprydning/rengøring- evaluering til senest 14:00	

Indkvartering sker lørdag eftermiddag indtil kl. 13:30. Tidligere ankomst - evt. fredag kan aftales med arrangørerne.

Ring 2982 8120 eller skriv til Thorsminderoning@gmail.com

"Roning": Alm. Turroning, instruktion/arbejde med roteknik, intro/praktik coastal kaproning 4/6 km og Beach Sprint
Endelig programsætning af emne sker tæt på afviklingen!

Ret til ændringer forbeholdes!