

DFFR Coastalsamling

Fokus: Træning og konkurrence for ungdom, begyndere til let(øvede)

Afholdes: Humlebæk/Nivå i Øresund - lørdag den 1. august 2020 kl. 09.00 – 16.00

Coastalroning er blevet en stor succes og bliver mere og mere udbredt - både i de danske klubber og internationalt. År for år vokser tilbuddene omkring deltagelse i coastalregatter – især i udlandet. Senest er coastalkaproning kommet både på ungdoms-OL-programmet i 2022 og som OL- disciplin i 2024 som beach sprint, så fremtiden tegner virkelig godt for bådtypen.

Vi kunne rigtig godt tænke os, at langt flere havde lyst til at deltage i de hjemlige coastalregattaer, og derfor tilbyder DFFR en sjov coastaldag med fuld fokus på konkurrence og træning.

Alle, som kan ro med to årer, kan deltage i en coastalregatta, men mange motionsroere og ungdomsroere tør måske ikke rigtig springe ud i det, da det kan virke lidt angstprovokerende til at begynde med. Du går måske allerede med lysten til at deltage, men er lidt usikker på, hvordan det hele foregår? Hvad er en beachstart og en beachlanding? Et beach sprint? Hvordan foregår en start på havet? Hvor langt ror man i en konkurrence? Hvordan læser man bølger og strøm? Hvordan skal ens taktik være? Hvordan træner man sig op til en konkurrence? Og hvilken betydning kan team spirit have for et hold? Og...



Dagen vil foregå på stranden og på vandet, hvor vi vil veksle mellem teori, masser af praksis ude på vandet, og små konkurrencer, hvor vi dyser mod hinanden og bruger den teori, som vi har lært.

Så har du lyst til at være med til en lærerig dag med masser af sjov og ballade, roning, stafetter og interne konkurrencer på vandet, dejlig hjemmelavet mad, kage og hygge, så meld dig til. Vi får en fest! Samlingen

foregår i Humlebæk Roklub/Nivå Roklub og i farvandet derimellem. Vi starter kl. 09.00 den 1. august og slutter kl. 16.00.

Du kan deltage som "soloroer", eller I kan deltage som en gruppe roere, med mod på at prøve noget spændende. Deltagelse fordrer, at deltagerne som minimum er frigivet som roere, har gennemført en svømmeprøve på min. 300 meter i år, og kan begå sig i en robåd, uanset om vandet er blankt, eller der er bølger. Deltagerne skal være indstillet på at ro sammen med mange andre roere i holdbådene C2x og C4x+, herudover selvfølgelig mulighed for roning i C1x.

Sikkerheden er i fokus, og derfor vil der være motorbåd på vandet ved al aktivitet, der ikke er kystnær

Pris: 400 kr.

I prisen er inkluderet forplejning fra morgenmad til eftermiddagskaffe, samt lån af både og redningsveste. Du skal blot medbringe dig, eget tøj/udstyr samt et åbent, positivt og nysgerrigt sind.

Maks. antal deltagere: 20 (minimum 12)

Yderligere information: Torben Klausen, DFfR Coastaludvalg, torben@moeller-klausen.com, telefon: 51225523 eller Ulla Eriksen, DFfR Coastaludvalg, ulla277@hotmail.com, telefon: 29704386