

KU seminar 2020

Lørdag d. 7.11.

Online

(for første og forhåbentligt sidste gang)

D F *f* R



# Praktiske informationer

- Tidsplan
  - vi bestræber os på at starte hver session til tiden
  - kan rykke rundt på enkelte punkter
  - ændringer bliver noteret i chat funktionen
- Talerække
  - markér i chat funktionen med "x"
- "Afstemning"
  - "ræk hånden op"
- Referat
  - beslutnings referat
  - optagelse af KU seminar

# Velkomst

## **Program:**

- 1) Beretning fra sportschefen + DRC best. Formand
- 2) Orienteringer vedr. Covid-19 og Beach Sprint
- 3) Talentudviklingsstrategi
- 4) U19 og U23 2021 struktur og udtagelseskriterier
- 5) Indkomne forslag
- 6) Eventuelt

# Program

| Tid         | Indhold                                                 | Ansvarlig                         |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 9.30-9.45   | Log in og check af lyd og billede                       |                                   |
| 9.45-11.20  | Velkomst                                                | KU formand                        |
|             | Sportschefens beretning                                 | Sportschef                        |
|             | Nationalt eliteforum                                    | Sportschef + KU                   |
|             | DRC bestyrelsens arbejde                                | DRC best. formand                 |
| 11.20-11.30 | PAUSE                                                   |                                   |
| 11.30-12.00 | Erfaringer vedr. Covid-19 og regatta afholdelse         | Sekretariatsleder                 |
|             | Erfaring fra international trænerkursus om Beach Sprint | Andreas Sloth (DSR)               |
| 12.00-12.30 | FROKOST                                                 |                                   |
| 12.30-14.00 | TU-strategi – indhold og videre proces                  | Sportschef +<br>Talentkoordinator |
| 14.00-14.10 | PAUSE                                                   |                                   |
| 14.10-15.10 | U19 & U23 struktur og udtagelseskriterier               | Ungdomslandstræner + KU           |
| 15.10-16.30 | Indkomne forslag                                        | Forslagsstillere                  |
|             | Eventuelt                                               |                                   |

# KU beretning

- Udsædvanlig sæson – **STOR TAK!**
  - Til roere – især sidste års junior A roere!
  - Til trænere og ledere
- KU har løbende holdt statusmøder ang. situationen
  - Beslutning om til en hver tid af følge danske myndigheders retningslinier
  - Kommunikation med NOR, European Rowing
  - Justering af udtagelseskriterier + budget
  - Opbakning til DRCs initiativ til race-weekender + fællesstræninger + CoROna Cup
  - TU cup 2020 aflyst
- Transport tilskud
- Nedsat deltagergebyr til U23 og økonomisk støtte til senior EM

# KU beretning

- **KU medlemmer:**

Lea Sletting Jakobsen, Morten Espersen, Alexander Rathenborg, Johnny Bo Vikkelsøe, Niels Holmquist, Anders Brems

Nyt medlem: Jakob Bach Mortensen – dommer kontakt

- **2021**

- TU cup revitalisering/generel konkurrence struktur
- Coastal
- Kaproningsreglement
- Ansvarsområder i TU strategi
- Nationalt Elite Forum

Sportschefens  
beretning

D F *f* R

# KU Seminar 2020

DEFJR





# 2020 SÆSONEN I DRC

- Udfordrende 2020 – gennemførte aktiviteter
  - Træningslejr 1 i Avis 22/1 – 5/2
  - Træningslejr 2 i Avis 4/3 – afbrudt 15/3
- Udfordrende 2020 – alternative aktiviteter
  - DRC fællestræning
  - Race-weekender
  - Gennemført 11 samtaler med roere uden DRC
- Omorganisering
  - EM træningslejr 21/9 – 5/10 (flyttet fra Østrig til Tyskland)
  - Træningslejr for OL-roere i Avis, Portugal, 14.-29. november

# 2020 SÆSONEN I DRC

- Identifikation af atleter med forudsætninger for roning (FTOL)
  - Over 20 direkte henvendelser.
  - 12 er testet med FTOL standardtest.
  - 5 ny-roere tilknyttet klubber, derudover 2 unge testede, som var startet i roklub.
  - 1 etableret samarbejdsaftale om FTOL i klub-regi og dialog om yderligere 2 aftaler i klub-regi.

[www.fasttracktilol.dk](http://www.fasttracktilol.dk)
- Forskning/ udvikling
  - Kleshnev målinger i januar og august
  - Testning i vindtunnel (tøj og materiel).
  - Håndtag med forskellig udformning og i forskellige materialer
  - Forsøg med præstationstilvækst gennem varmestress
  - Arbejde med præstationsindikatorer fra GPS-data

# 2021 SÆSONEN I DRC



- Sæson 2021 er både OL-sæson og opstart til næste OL
  - OL forberedelse for OL-kvalificerede både
  - Forberedelse af OL kvalifikation
  - VM 2021 både/ udviklingsgruppe -> VM 2021 -> OL 2024 (-> 2028)
  - Overgangsrår i samarbejdet med Team Danmark
- DRC både i 2021:
  - OL-satsning: M1x og W4- samt LM2x, M2-, W1x, W2- + reserver
  - Planlagte VM 2021 både: M4- og W4-
- Samarbejdsbåde/ -projekter
  - LW2x i Bagsværd -> OL kvalifikationsregatta
  - M4x scullerprojekt i KC Odense/ KC København -> VM 2021, evt. 2024 satsning
  - Samle dameroerne i en satsning i W8+ til specifikke konkurrencer i løbet af sæsonen

# 2021 SÆSONEN I DRC

- DRCs bruttogruppe
  - 12 roer i OL-satsningen + 2 reserver
  - VM 2021-gruppen/ udviklingsgruppen: 5 damer og 4 herrer
- VM 2021 gruppe og udviklingsgruppe
  - 3- 5 ugentlige træningssessioner med landstræner, når de er hjemme.
  - Dertil selvstændige sessioner/ sessioner uden for DRC, evt. med anden trænerhjælp (ikke etableret på nuværende tidspunkt).
  - Modtagere DRC-vejledning, DRC programmer.
  - Ikke konkurrence- og træningslejrbudget i DRC-regi (fælles opgave at finde muligheder og løsninger).
- OL satsningsgruppen
  - Efter OL-kvalifikation, hvis ikke OL kvalifikation -> afklaring af fremtid
    - Sæson 2021 (konkurrencer, VM?), udslusningshjælp, OL satsning 2024?
  - Efter OL -> afklaring af fremtid
    - OL satsning 2024 (VM 2021?)

# 2021 SÆSONEN I DRC

## DRC Bruttogruppe 2021

| Nr | Navn                        | Kat. | Klub      |
|----|-----------------------------|------|-----------|
| 1  | Emil Hjorth Espensen        | LM   | DSR       |
| 2  | Oscar Petersen              | LM   | Bagsværd  |
| 3  | Frederic Vystavel           | M-   | København |
| 4  | Joachim Sutton              | M-   | Roskilde  |
| 5  | Sebastian Bache             | M-   | København |
| 6  | Magnus Rathenborg           | M-   | Holstebro |
| 7  | Kaare Mortensen             | M-   | Holstebro |
| 8  | Magnus Valbirk              | M-   | Holstebro |
| 9  | Sverri Sandberg Nielsen     | M1x  | DSR       |
| 10 | Nina Hollensen              | W-   | Aarhus    |
| 11 | Nikoline Laidlaw            | W-   | DSR       |
| 12 | Astrid Thougard Steensberg  | W-   | DSR       |
| 13 | Trine Dahl Pedersen         | W-   | Holstebro |
| 14 | Marie Johannesen            | W-   | Roskilde  |
| 15 | Anne H. Larsen              | W-   | KVIK      |
| 16 | Marta Kempf                 | W-   | DSR       |
| 17 | Mette Køchs Nielsen         | W-   | DSR       |
| 18 | Cecilie Brunnich Sørensen   | W-   | DSR       |
| 19 | Fie Udby Erichsen           | W1x  | KVIK      |
| 20 | Christina Juhl Johansen     | W4-  | DSR       |
| 21 | Hedvig Lærke Berg Rasmussen | W4-  | DSR       |
| 22 | Ida Gørtz Jacobsen          | W4-  | Bagsværd  |
| 23 | Frida Sanggaard Nielsen     | W4-  | Bagsværd  |
| 24 |                             |      |           |
| 25 |                             |      |           |
| 26 |                             |      |           |
| 27 |                             |      |           |
| 28 |                             |      |           |

# 2021 SÆSONEN I DRC

- Selektion
  - Observationer på vand, ergometertræning
  - Sparring på observationer mellem trænere (video)
  - Selektionsdrøftelse i sportslig ledelse
    - Fremlæggelse af de enkelte kandidaters færdigheder, kapacitet og udvikling
    - Fælles drøftelse
    - Beslutning
- Udslusning fra DRC
  - Roeren orienteres (møde)
  - Landstræner kontakter klubtræner (tlf.) og orienterer
  - Invitation til møde (udvikling, sæsonen perspektiver, DRC programmer)

# 2021 SÆSONEN I DRC

## SÆSONPLAN 2021

| Januar                                                                                                                                                                                                                                                                     | Februar                                                                                                                                                                                                                                                                    | Marts                                                                                                                                                                                                                                                                      | April                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maj                                                                                                                                                                                                                                                                        | Juni                                                                                                                                                                                                                                                              | Juli                                                                                                                                                                                                                                                                       | August                                                                                                                                                                                                                                                                     | September                                                                                                                                                                                                                                                                  | Oktober                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 fr<br>2 lø<br>3 sø<br>4 ma<br>5 ti<br>6 on<br>7 to<br>8 fr<br>9 lø<br>10 sø<br>11 ma<br>12 ti<br>13 on<br>14 to<br>15 fr<br>16 lø<br>17 sø<br>18 ma<br>19 ti<br>20 on<br>21 to<br>22 fr<br>23 lø<br>24 sø<br>25 ma<br>26 ti<br>27 on<br>28 to<br>29 fr<br>30 lø<br>31 sø | 1 ma<br>2 ti<br>3 on<br>4 to<br>5 fr<br>6 lø<br>7 sø<br>8 ma<br>9 ti<br>10 on<br>11 to<br>12 fr<br>13 lø<br>14 sø<br>15 ma<br>16 ti<br>17 on<br>18 to<br>19 fr<br>20 lø<br>21 sø<br>22 ma<br>23 ti<br>24 on<br>25 to<br>26 fr<br>27 lø<br>28 sø<br>29 ma<br>30 ti<br>31 on | 1 ma<br>2 ti<br>3 on<br>4 to<br>5 fr<br>6 lø<br>7 sø<br>8 ma<br>9 ti<br>10 on<br>11 to<br>12 fr<br>13 lø<br>14 sø<br>15 ma<br>16 ti<br>17 on<br>18 to<br>19 fr<br>20 lø<br>21 sø<br>22 ma<br>23 ti<br>24 on<br>25 to<br>26 fr<br>27 lø<br>28 sø<br>29 ma<br>30 ti<br>31 on | 1 to<br>2 fr<br>3 lø<br>4 sø<br>5 ma<br>6 ti<br>7 on<br>8 to<br>9 fr<br>10 lø<br>11 sø<br>12 ma<br>13 ti<br>14 on<br>15 to<br>16 fr<br>17 lø<br>18 sø<br>19 ma<br>20 ti<br>21 on<br>22 to<br>23 fr<br>24 lø<br>25 sø<br>26 ma<br>27 ti<br>28 on<br>29 to<br>30 fr<br>31 ma | 1 lø<br>2 sø<br>3 ma<br>4 ti<br>5 on<br>6 to<br>7 fr<br>8 lø<br>9 sø<br>10 ma<br>11 ti<br>12 on<br>13 to<br>14 fr<br>15 lø<br>16 sø<br>17 ma<br>18 ti<br>19 on<br>20 to<br>21 fr<br>22 lø<br>23 sø<br>24 ma<br>25 ti<br>26 on<br>27 to<br>28 fr<br>29 lø<br>30 sø<br>31 ma | 1 ti<br>2 on<br>3 to<br>4 fr<br>5 lø<br>6 sø<br>7 ma<br>8 ti<br>9 on<br>10 to<br>11 fr<br>12 lø<br>13 sø<br>14 ma<br>15 ti<br>16 on<br>17 to<br>18 fr<br>19 lø<br>20 sø<br>21 ma<br>22 ti<br>23 on<br>24 to<br>25 fr<br>26 lø<br>27 sø<br>28 ma<br>29 ti<br>30 on | 1 to<br>2 fr<br>3 lø<br>4 sø<br>5 ma<br>6 ti<br>7 on<br>8 to<br>9 fr<br>10 lø<br>11 sø<br>12 ma<br>13 ti<br>14 on<br>15 to<br>16 fr<br>17 lø<br>18 sø<br>19 ma<br>20 ti<br>21 on<br>22 to<br>23 fr<br>24 lø<br>25 sø<br>26 ma<br>27 ti<br>28 on<br>29 to<br>30 fr<br>31 ma | 1 sø<br>2 ma<br>3 ti<br>4 on<br>5 to<br>6 fr<br>7 lø<br>8 sø<br>9 ma<br>10 ti<br>11 on<br>12 to<br>13 fr<br>14 lø<br>15 sø<br>16 ma<br>17 ti<br>18 on<br>19 to<br>20 fr<br>21 lø<br>22 sø<br>23 ma<br>24 ti<br>25 on<br>26 to<br>27 fr<br>28 lø<br>29 sø<br>30 ma<br>31 ti | 1 on<br>2 to<br>3 fr<br>4 lø<br>5 sø<br>6 ma<br>7 ti<br>8 on<br>9 to<br>10 fr<br>11 lø<br>12 sø<br>13 ma<br>14 ti<br>15 on<br>16 to<br>17 fr<br>18 lø<br>19 sø<br>20 ma<br>21 ti<br>22 on<br>23 to<br>24 fr<br>25 lø<br>26 sø<br>27 ma<br>28 ti<br>29 on<br>30 to<br>31 sø | 1 fr<br>2 lø<br>3 sø<br>4 ma<br>5 ti<br>6 on<br>7 to<br>8 fr<br>9 lø<br>10 sø<br>11 ma<br>12 ti<br>13 on<br>14 to<br>15 fr<br>16 lø<br>17 sø<br>18 ma<br>19 ti<br>20 on<br>21 to<br>22 fr<br>23 lø<br>24 sø<br>25 ma<br>26 ti<br>27 on<br>28 to<br>29 fr<br>30 lø<br>31 sø |

# 2021 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER



- Optimering af daglig træning
  - Aktiviteten på Bagsværd sø stiger, og vi skal derfor være særligt aktive for at skabe optimale træningsforhold eller alternativer
    - Dialog med interessenterne på Bagsværd Sø
    - Udbrede kendskabet til færdselsreglerne på Bagsværd Sø
  - Samarbejdsaftaler med andre træningssteder, så landsholdstræningen kan flyttes let og effektivt.
  - Træningslejligheder i udlandet (flere dage)
  - Kapaciteten i Rocenterets styrketræningslokale, ergometerrummet og omklædning er nået
    - Fordeling af ressourcer mellem landsholdene i roing og kajak (samme tidspunkter efterspurgt)
    - Corona-restriktioner begrænser kapaciteten yderligere
    - Kompromisser
- Corona
  - Vigtigt for os at kunne gennemføre træning og reducere risikoen for smitte
    - Udnytte de særlige begunstigelser for elitearbejde i myndighedernes anvisninger
    - Intern efterlevelse af anvisningerne for at undgå smittespredning
    - Interne restriktioner
    - Restriktioner for eksterne brugere



Foreløbig tak

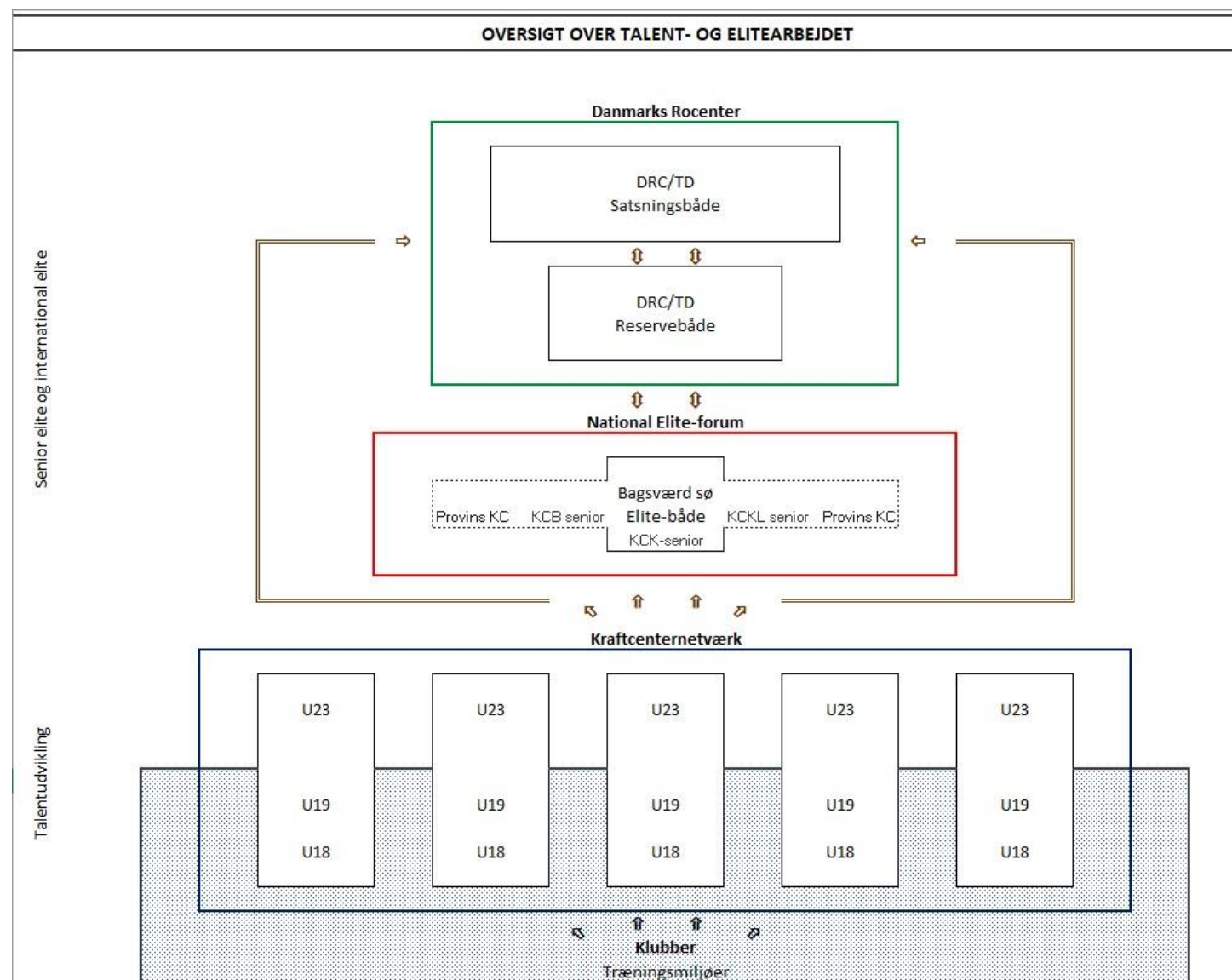
National-Elite  
Forum

D F *f* R

# KOORDINERING AF SENIORBÅDE

- Forslag til koordinering for satsende seniorroere uden for DRC
  - Hvilke roere?
    - Seniorroere med ambition om en international sæson og et tilhørende træningsforløb og –omfang
    - Roere udsluset fra DRC
    - Provinsroere i Københavnsområdet
  - Hvad er hensigten?
    - Med seriøst trænende roere at skabe både/ besætninger, der har et internationalt perspektiv
    - At skabe træningsfællesskaber, der kan være med til at løfte træningen
    - At tilknytte trænere til besætninger
    - At koordinere ressourcer
  - Hvordan?
    - Et forum for koordinering under ledelse af KU eller DRC – Nationalt Elite Forum
    - Deltagere i forummet: KU-repræsentant, KC'erne i Københavnsområdet, provinsklubber med involverede roere, DRC-repræsentant
    - Koordineringsmøde nov/dec/jan indkaldt af forum-leder (evt. virtuel)
    - Opfølgningsmøder efter behov.

# KOORDINERING AF SENIORBÅDE



DRCs bestyrelse  
v. Thomas Ebert,  
(DRC bestyrelsesformand)

D F *f* R

---



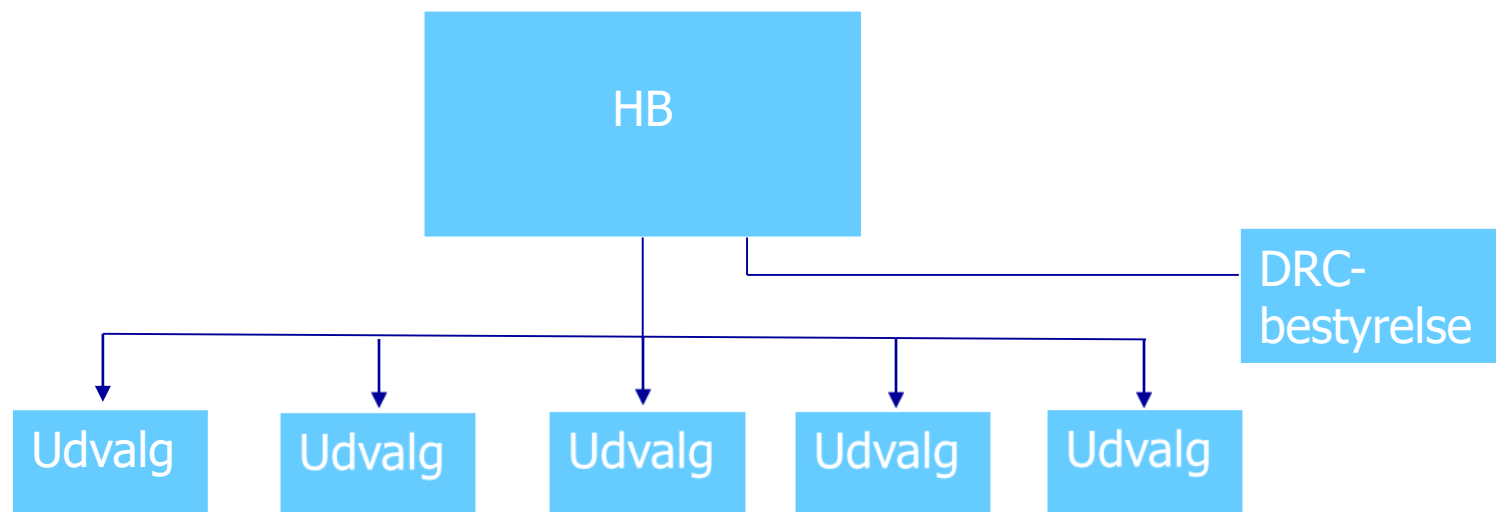
# DRC-bestyrelsens arbejdsrammer



Præsentation ved Thomas Ebert



DRC-bestyrelsen ligger som en selvstændig bestyrelsen under ansvar for HB





## DRC-bestyrelsen

- Formand: HB-Thomas Ebert
- Økonomi ansvarlig: HB-Conny Sørensen
- HB-Henning Bay
- Aktiv repræsentant Ida Gørtz
- KC-repræsentant Mikael Espersen
- Klub-repræsentant Peter Holmquist
- KU-repræsentant Lea Jacobsen (ikke stemmeret)





## DRC-bestyrelsen

- Vi arbejder efter en selvstændig vedtægt og et årshjul
- 4 årlige faste møder (+efter behov)
- Sportschefen er ansat af DFfR (arbejdsgiver) og er lønnet af Team DK
- Sportschefen ansætter selv sin medarbejder stab



## DRC Skovalleen 40

### Formål:

- At stille faciliteter og organisation til rådighed for den internationale ro-elite og koordinere samarbejde mellem regionale KC og klubber om udtagelse til DRC
- At koordinere samarbejdet med internationale organisationer
- At udføre konsulentvirksomhed over for regionale KC
- At tilrettelægge aktiviteter med henblik på kvalificering af roere til WC, VM og OL
- At udføre oplysnings- og koordinerings virksomhed over for klubber, trænere og roere tilknyttet KC



## DRC Skovalleen 40

Den daglige drift og sportschefens arbejdsgrundlag er styret af et aftale grundlag beskrevet i Masterplan 2017-2020.

Levende dokument der revideres 1-2 gange årligt. Dokumentet er ejet i fællesskab mellem Team DK og DRC.

Dokumentet oplister slutmålet (forventet placeringer ved kommende OL) og vejen hertil opdelt i delmål og dertil handlingsplaner for de enkelte hold.

Økonomi 2020:

Ca 8.2 mill. fra Team DK

DFfR dækker udgifter i fbm mesterskabsløb

Spørgsmål....



**Covid-19 erfaringer  
&  
e-roning  
v. Bent Jørgensen,  
sekretariatsleder**

**D F *f* R**



**Beach Sprint**  
**Træner Kursus**  
v. Andreas Sloth  
(DSR)

D F *f* R



# COASTAL

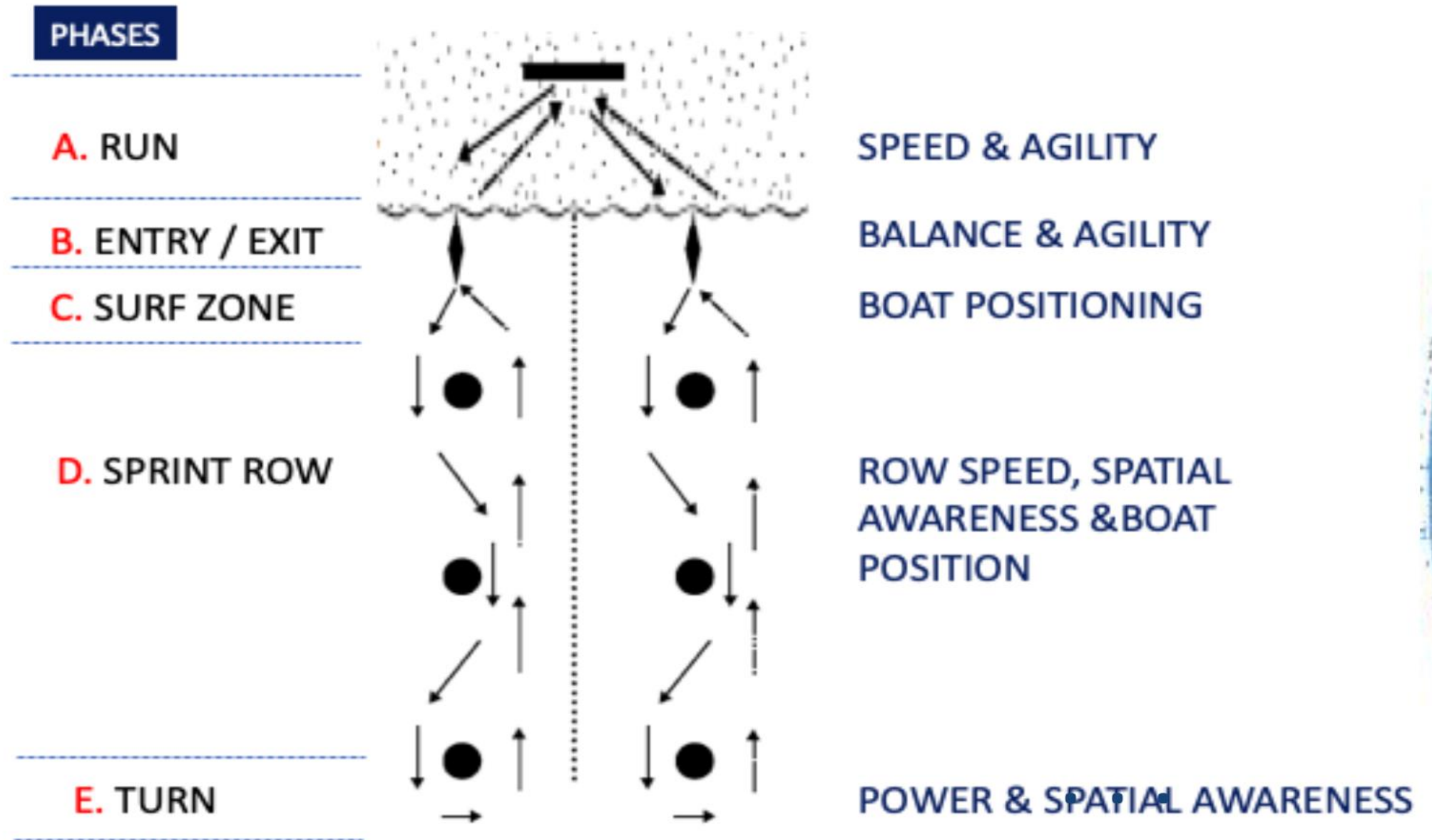
Beach sprints



# COACHING PHASES IN THE BEACH SPRINT FORMAT

Beach  
sprints

CW1X  
CM1X  
CM/W2X



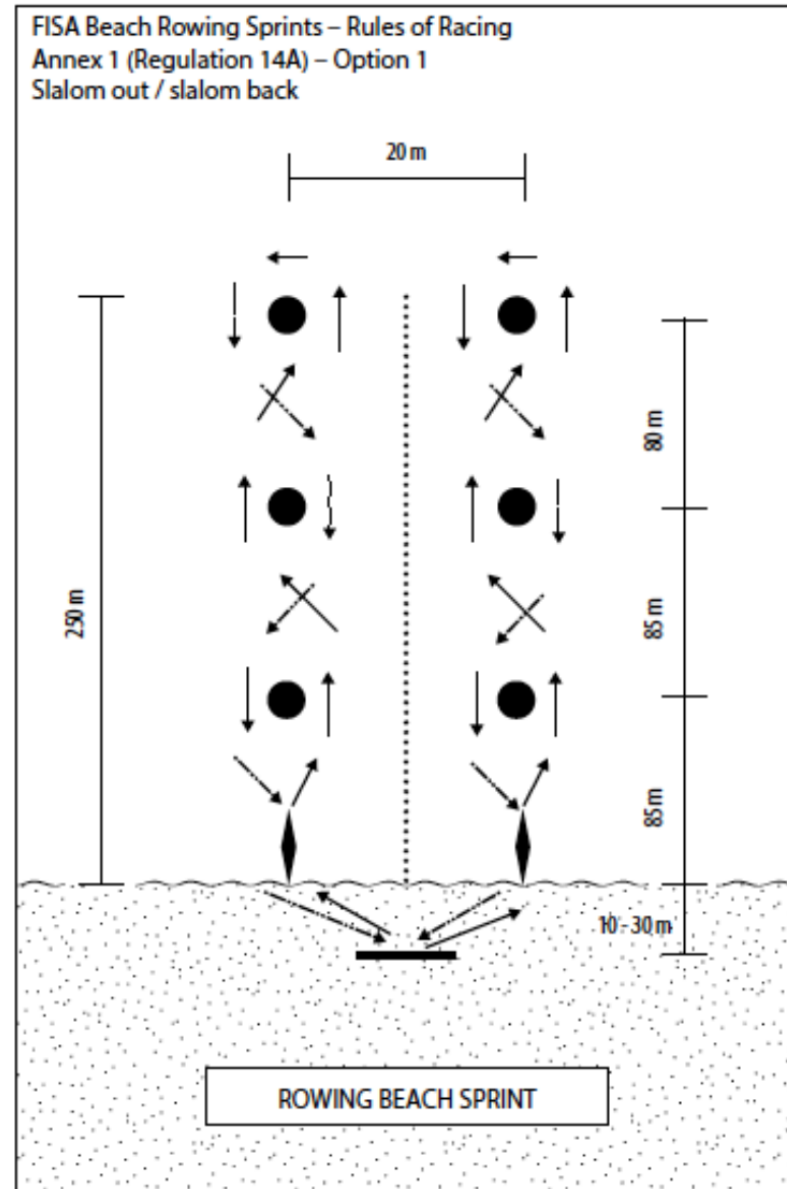


# Beach sprints

CW1X  
CM1X  
CM/W2X

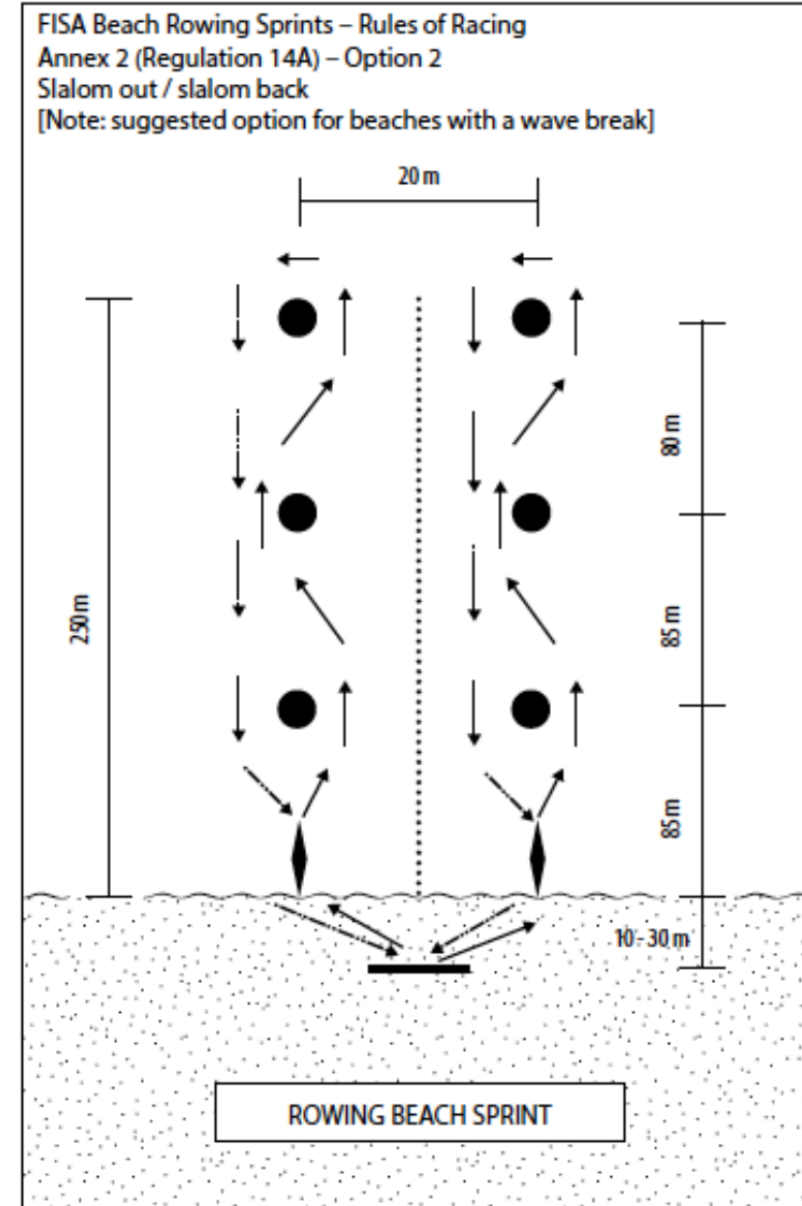
## FLAT WATER VERSION

Annex 1 (Regulation 5) – Option 1



## WAVE BREAK VERSION

Annex 1 (Regulation 5) – Option 2



# Hvad kræver roning?

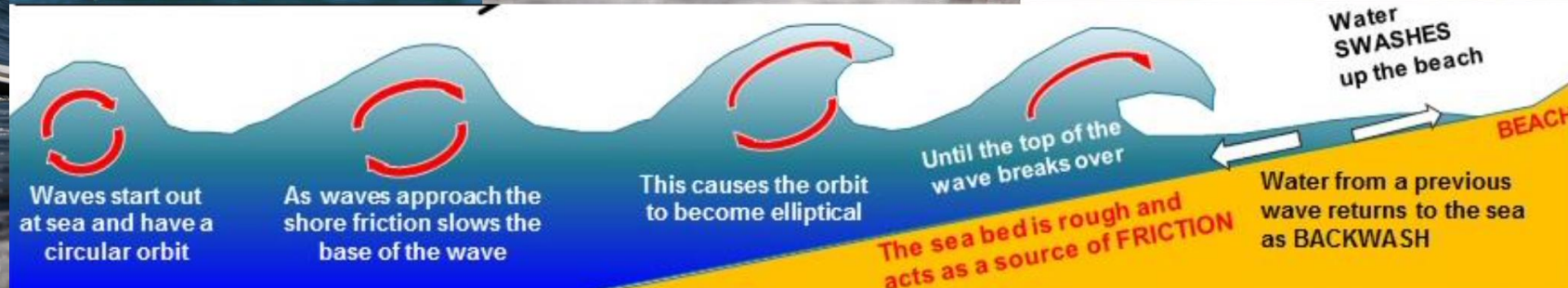
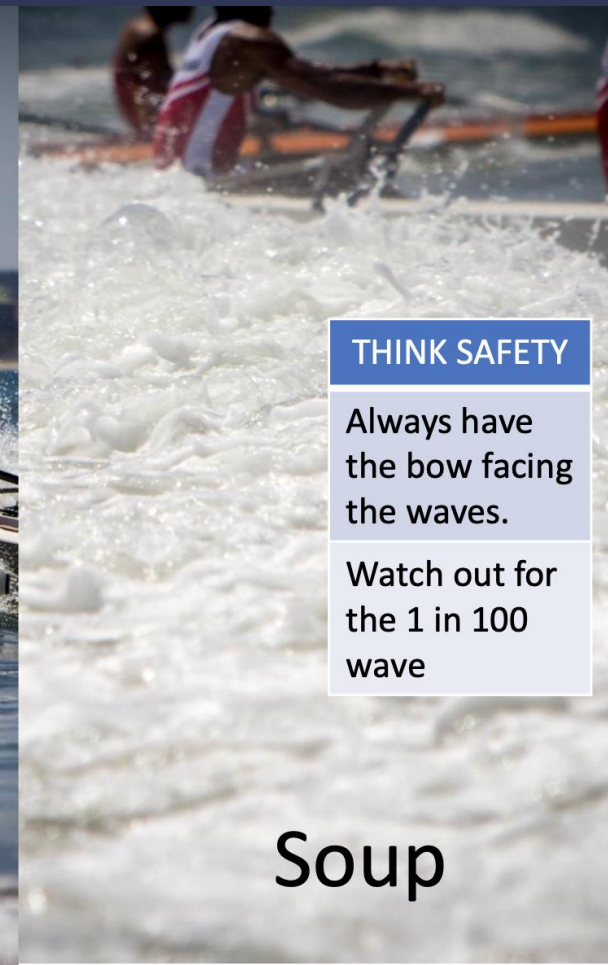
| Fine Boat Elements                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | + Coastal Elements                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Technique</p> <p>Targets, objectives &amp; planning</p> <p>Measurement</p> <p>Strength &amp; conditioning</p> <p>Diet and hydration</p> <p>Perfecting performance</p> <p>Indoor training</p> <p>Cross-training</p> <p>Clothing &amp; equipment</p> <p>Boat set up</p> <p>Warm up</p> <p>Stretching</p> <p>Risk assessment</p> <p>Capsize drill</p> <p>Safeguarding</p> <p>Coxing</p> <p>River currents</p> <p>Psychology</p> | <p>Wavecraft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surfing</li> <li>- Cross chop</li> <li>- Wave bashing</li> </ul> <p>Reading waves and beaches</p> <p>Physiology for multiple rapid sprint heats</p> <p>Physiology for endurance offshore races</p> <p>Tides</p> <p>Turns</p> <p>Navigation</p> <p>Boat set up for conditions</p> <p>Boat configuration</p> <p>Risk assessment for open water</p> <p>Self-rescue</p> <p>Boat handling</p> <p>Lifting and handling</p> <p>Self-launch</p> <p>On water spares and emergency kit</p> <p>Coxing on waves and around buoys</p> <p>Psychology of adaption</p> |

# Hvad kræver coastal roning?

| Fine Boat Elements             | + Coastal Elements                         |
|--------------------------------|--------------------------------------------|
| Technique                      | Wavecraft                                  |
| Targets, objectives & planning | - Surfing                                  |
| Measurement                    | - Cross chop                               |
| Strength & conditioning        | - Wave bashing                             |
| Diet and hydration             | Reading waves and beaches                  |
| Perfecting performance         | Physiology for multiple rapid sprint heats |
| Indoor training                | Physiology for endurance offshore races    |
| Cross-training                 | Tides                                      |
| Clothing & equipment           | Turns                                      |
| Boat set up                    | Navigation                                 |
| Warm up                        | Boat set up for conditions                 |
| Stretching                     | Boat configuration                         |
| Risk assessment                | Risk assessment for open water             |
| Capsize drill                  | Self-rescue                                |
| Safeguarding                   | Boat handling                              |
| Coxing                         | Lifting and handling                       |
| River currents                 | Self-launch                                |
| Psychology                     | On water spares and emergency kit          |
|                                | Coxing on waves and around buoys           |
|                                | Psychology of adaption                     |



# Kend bølgerne





# Kend bølgerne



## Surfing beach waves

**A: CONTROLLED SURF**



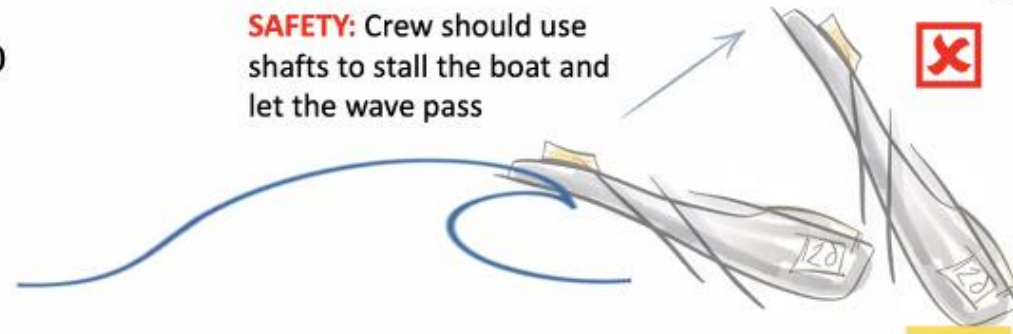
Wave is behind stern & boat is flat

**B: WHEN THE WAVES ARE TOO BIG FOR YOUR CREW'S SKILL**



Come in between a small set of waves, at the same speed as the waves

**SAFETY:** Crew should use shafts to stall the boat and let the wave pass

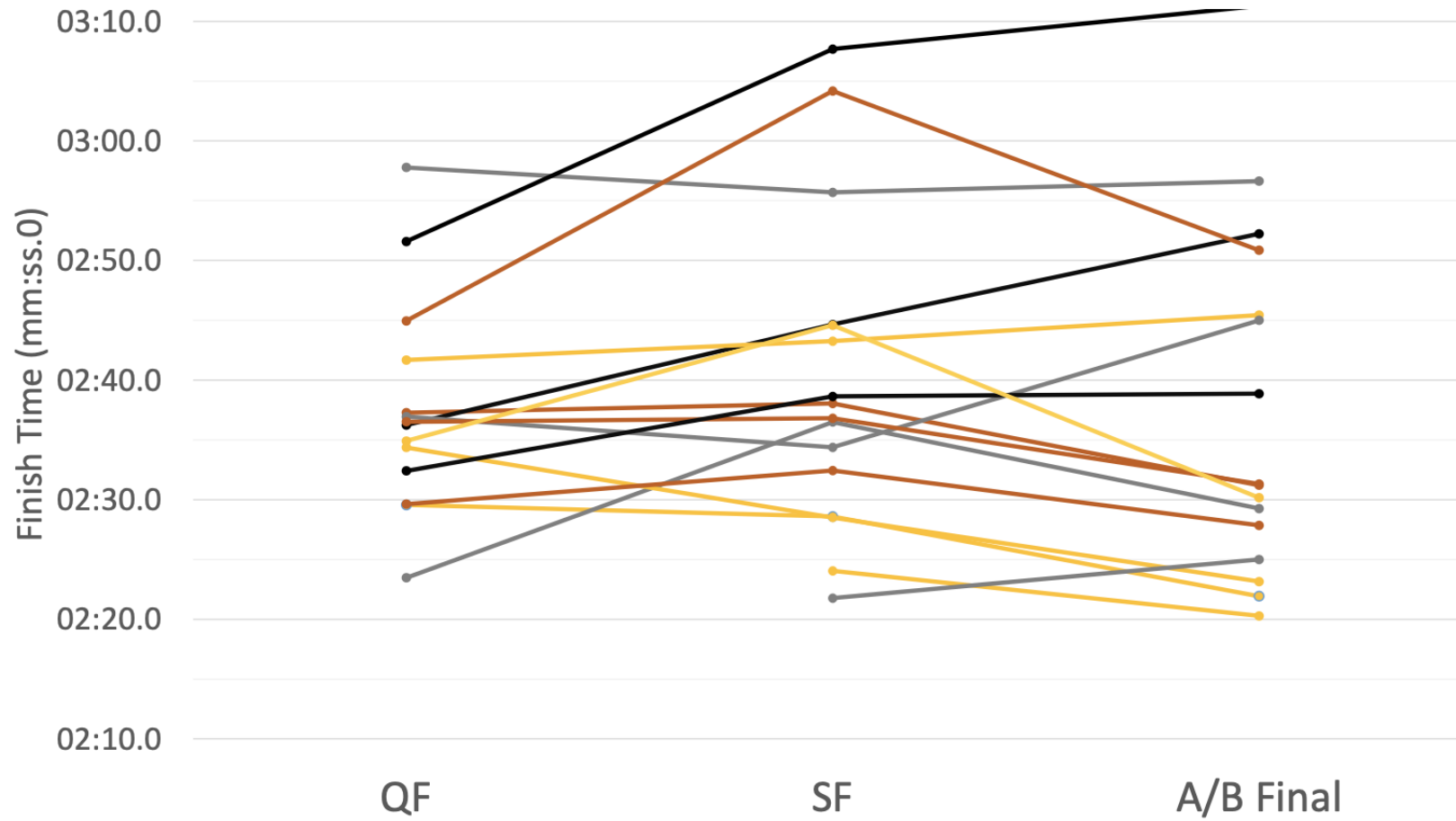


Boat up ending

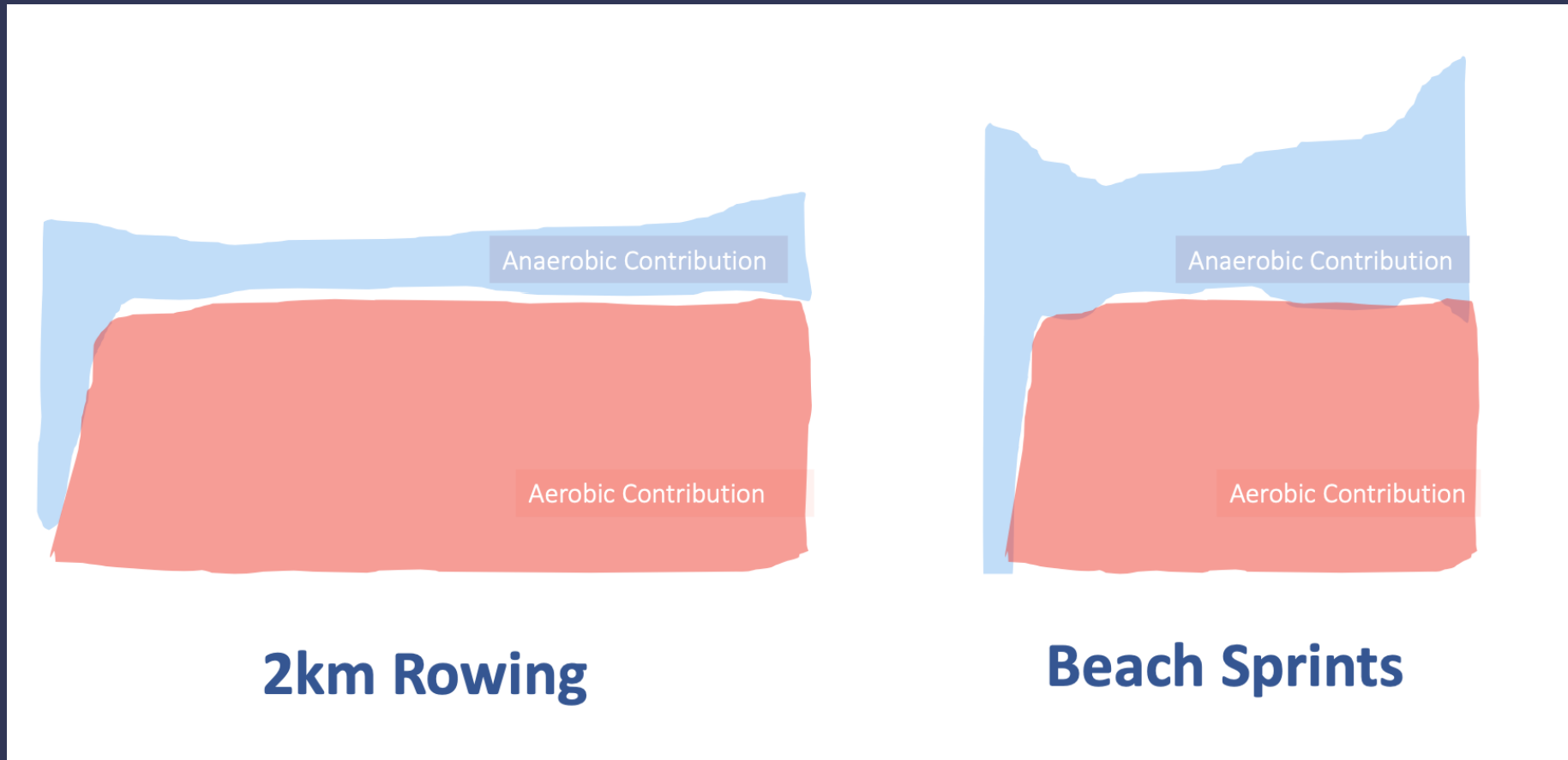


Wave is overtaking boat, starts to lift stern & bows dive

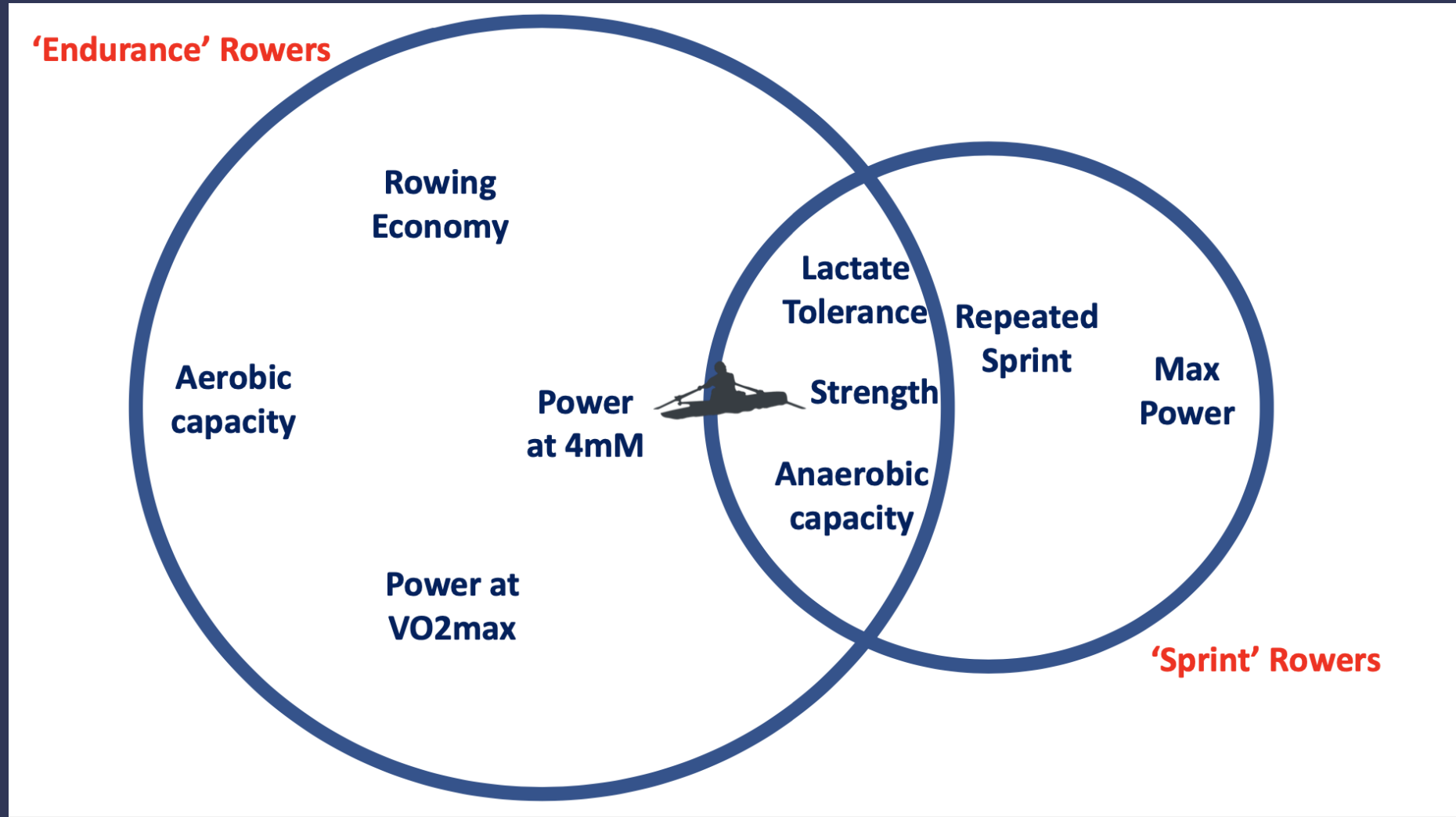
# Tider på beach sprints



# 2000m vs. beach sprints



# Udholdenhed vs. sprint roeren





# Coastal beachsprint

## Day 1

TT: 12:13  
(49:35:00)

## Day 3

REP: 13:51  
(1:37:00)

QF: 15:31  
(00:11:00)

SF: 15:45  
(00:16:00)

FA: 16:04



Active Recovery  
Refuel  
Rehydrate  
Sleep

Lactate Accumulation  
No residual fatigue

Lactate Tolerance  
+ Associated fatigue

Lactate Tolerance  
++ Associated Fatigue

# TU strategi

- Indhold og videre  
process

D F *f* R







DANSK FORENING FOR ROSPORT

# TU-strategi 2021-2024

**KU seminar 7/11-2020 (online)**

(slides udsendes efter KU seminar)

# Procesplan - del 1

Dansk Forening for Rosport og Danmarks Rocenter udarbejder en plan for talentarbejdet i dansk roning.

Talentarbejdet baseres på

- 1) en talentudviklingsstrategi, der med afsæt i forbundets vision og værdier, en analyse af den aktuelle situation og erfaringer identificerer pejlemærker for den videre udvikling, hvortil der knyttes centrale målsætninger for udvikling i den kommende periode;
- 2) retningsvisende politikker for forbundets virksomhed inden for specifikke områder;
- 3) organisationsbeskrivelse, der beskriver strukturen og den organisatoriske opdeling af ansvar og opgaver i DFfR og DRC's elite- og talentarbejde.



# Procesplan – del 2

Udarbejdelsen af talentudviklingsplanens struktur og tekst foregår under ledelse af DFfRs sportschef og KU's formand med skrivearbejdet funderet i DRCs talentteam.

DFfRs sekretariatsleder og formandskab holdes orienteret løbende.

Der indhentes input til strategien ligesom særlige felter med udfordringer drøftes med henblik på at opnå en afklaring vedrørende perspektiver, muligheder og konsensus/ modstand.

Med hovedlinjerne lagt og en foreløbig beskrivelse af talentudviklingsstrategien udfærdiget, sendes den til kommentering blandt interessentgrupperne i talentudviklingen. De indkomne kommentarer vurderes i forhold til de overordnede intentioner og ved modstridende holdninger til den strategiske vej træffes beslutning om det, der skal indgå i den endelige talentudviklingsstrategi.



| Dato                | Hvad                                                                                             | Deltagere                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 3. december 2019    | TU-strategi på DRCs bestyrelsesmøde                                                              | SC, DRC's bestyrelse                       |
| December 2019       | Første udkast til skelet (indhold på overskriftniveau)                                           | SC, KU-formand, TK, ULT                    |
| 3. marts 2020       | TU-strategi på østmødet                                                                          | KC, kaproningsklubber, SC, KU, TK, ULT     |
| 10. juni 2020       | TU-strategi på vestmødet                                                                         | KC, kaproningsklubber, SC, KU, TK, ULT     |
| 10. august 2020     | Udkast sendes til kommentering                                                                   | KC, kaproningsklubber, andre interessenter |
| 25. september 2020  | Deadline for kommentering                                                                        | KC, kaproningsklubber, andre interessenter |
| Oktober 2020        | Beskrivergruppen udvides med Johnny Bo (KU), Mikael Espersen (KC-repræsentant i DRCs bestyrelse) | SC, KU-formand, TK, ULT, JB, ME            |
| 20. oktober 2020 -> | Afholdelse af uddybende møder med afsendere af kommenteringssvar                                 | KC, kaproningsklubber, TK, ULT             |
| 7. november 2020    | TU-strategi på KU seminar                                                                        | KC, kaproningsklubber, SC, KU, TK, ULT, KU |
| 24. november 2020   | På dagsorden til HB-møde                                                                         | HB                                         |
| 31. marts 2021      | Deadline for endelig godkendelse (Team Danmark)                                                  | HB                                         |

\*der er løbende afholdt møder i beskrivergruppen



# Hvor står vi nu?

- Tilbud om uddybende møder. Møder afholdt med KCÆ, KCHA, KCHO, KCA, KCO, KCK, Conny Sørensen, KCB (planlagt), KCKL (planlægges). Ingen respons fra DSR, KR.
- Revidering af udkast på baggrund af inputs fra kommenteringssvar, møder med interessenter og KU seminar.
- Den reviderede TU-strategi, som præsenteret i dag, forelægges på HB-mødet d. 24. november 2020 med henblik på at opnå accept til at arbejde videre frem mod en endelige godkendelse i foråret 2021
- Vinter/forår: arbejdsgrupper vedr. U23 og KC-struktur
- Forår 2021: Endelig vedtagelse af HB
- Deadline for endelig vedtagelse er 31. marts 2021



# Hovedpointer på inputs

**1) Der er ikke enighed om vejen på få, men centrale, punkter**



# Hvor er knasterne?

- Hovedparten er enige om at U23 skal prioriteres (ressourcemæssigt og økonomisk), men der er ikke enighed om hvordan.
- Det er foreslået at hente en del af de økonomiske ressourcer til U23 gennem en omstrukturering af KC-strukturen. Der er modsatrettede holdninger til hvorvidt det er en vej at gå.



# Ny formulering

*”DFfR(KU)/DRC nedsætter i foråret 2021 en arbejdsgruppe med relevante interessenter for at gennemgå kraftcenterstrukturen med henblik på at optimere de organisatoriske og økonomiske strukturer. På sigt skal en del af økonomien fra kraftcenterpuljen (Team Danmark-midler) kanaliseres mod den øgede indsats for U23. ”*

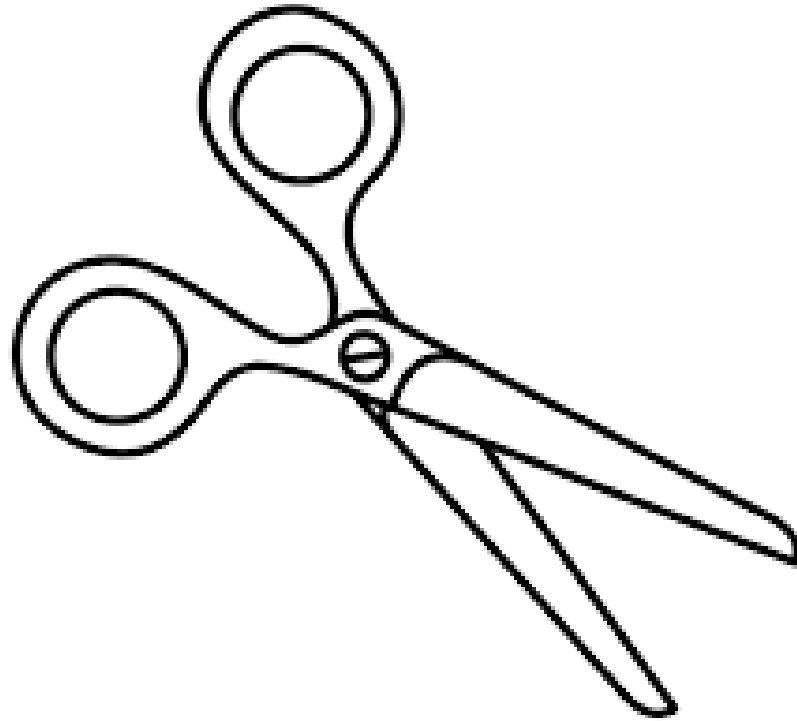
*”DFfR(KU)/DRC nedsætter i foråret 2021 en arbejdsgruppe med relevante interessenter for at udvikle et program med øget fokus på U23. På sigt skal en del af økonomien fra kraftcenterpuljen (Team Danmark-midler) kanaliseres mod denne øgede indsats for U23”*

# Hovedpointer på inputs

- 1) Der er ikke enighed om vejen på få, men centrale, punkter
- 2) **Dokumentet er for omfangsrigt**



Handling:



# Hovedpointer på inputs

- 1) Der er ikke enighed om vejen på få, men centrale, punkter
- 2) Dokumentet er for omfangsrigt
- 3) **Dokumentet er ikke konkret nok**



Handling:

# Tveægget sværd?

- Mange specifikke kommentarer – men dokumentet er for langt...
- Der er udsendt separat dokument med målsætninger og succeskriterier i forbindelse med kommenteringsfasen

-> Kort, men præcist!



DANSK FORENING FOR ROSPORT



# Hovedpointer på inputs

- 1) Der er ikke enighed om vejen på få, men centrale, punkter
- 2) Dokumentet er for omfangsrigt
- 3) Dokumentet er ikke konkret nok
- 4) **Det er ikke tydeligt hvem der ansvarlig for hvilke dele**



Handling:

”Vi”

bliver til

”klubberne, kraftcentre, DFfR, KU, DRC mv.”

(og andre rettelsel)



DANSK FORENING FOR ROSPORT

# Hovedpointer på inputs

- 1) Der er ikke enighed om vejen på få, men centrale, punkter
- 2) Dokumentet er for omfangsrigt
- 3) Dokumentet er ikke konkret nok
- 4) Det er ikke tydeligt hvem der ansvarlig for hvilke dele
- 5) **Manglende inddragelse af miljøer**



Handling:

# Yderligere inddragelse

- Beskrivergruppen er udvidet (Johnny Bo Vikkelsøe, Mikael Espersen)
- Indbydelse til deltagelse i arbejdsgruppe om 2 centrale emner



DANSK FORENING FOR ROSPORT

# Hovedpointer på inputs

- 1) Der er ikke enighed om vejen på få, men centrale, punkter
- 2) Dokumentet er for omfangsrigt
- 3) Dokumentet er ikke konkret nok
- 4) Det er ikke tydeligt hvem der ansvarlig for hvilke dele
- 5) Manglende inddragelse af miljøer
- 6) **Mange inputs til specifikke dele af udkastet**



Handling:

# Specifikke inputs

- Generelt er der enighed/accept om mange af de "mindre emner"
  - Ofte detaljerede inputs omkring et specifikt emner
- > tilretter og skærer til, men uden skelsættende ændringer



# Næste skridt

## TU-strategi handlinger:

- Gøres kortere og mere præcis
- Det konkretiseres hvem der er ansvarlig og/eller involveret
- Beskrivergruppen udvides (JB + ME)
- Knasterne behandles separat i 2 nedsatte arbejdsgrupper (vinter/forår)
- De mindre emner rettes til, hvor muligt
- Beskrivergruppen samler det hele
- TU-strategi godkendes af HB inden 31. marts 2021



# Hvem er med i arbejdsgrupperne? (U23 og KC)

Vi søger en bred repræsentation i arbejdsgrupperne (5-7 personer)

## **Eksempelvis:**

1 KC-repræsentant

1 klubrepræsentant

1 DRC-bestyrelsesmedlem

1 KU-medlem

1-2 personer fra beskrivergruppen

(der kan være overlap af kasketter)

Deadline for etablering af arbejdsgrupper: mandag d. 16. november

Tilkendegivelse via mail til Lea (KU) [jakobsenles@hotmail.com](mailto:jakobsenles@hotmail.com) og Finn (DRC) [fin@roning.dk](mailto:fin@roning.dk)



DANSK FORENING FOR ROSPORT



# Hvor skal vi hen med U23?- (spm. til diskussion)

1. Hvad er det vigtigste at prioritere for U23-gruppen?
2. Hvilke roller har hhv. roere, trænere, ledere, KU, DRC, DFfR i forhold til U23 i fremtiden?
3. Hvad skal nedprioriteres - økonomisk og ressourcemæssigt til fordel for U23?

## Tankerne i det foreliggende udkast til TU-strategi:

- Et U23-landshold der kan gøre brug af økonomiske og mandskabsmæssige ressourcer, som er allokeret igennem masterplanen med TD.
- Reducere udgifter for klubber/roere.
- Individuel udviklingsplan for roeren, som roeren, hjemmetræner og ULT udvikler i fællesskab, hvor alle har et fælles ansvar for at få udviklingsplanen gennemført.
- At skabe et U23-landshold med fælles aktiviteter fx U23 samlinger, træningslejre og aktiviteter med seniorlandsholdsbåde, samt specifikke aktiviteter for de enkelte hold.



# Hvor skal vi hen med kraftcenterstrukturen?

1. Får vi nok ud af KC-strukturen som den er i dag?
2. Kan vi gøre det bedre på en anden måde?
3. Er det accept af, at der er behov for at kigge på KC-strukturen?

## Tankerne i det foreliggende udkast til TU-strategi:

- Forslag om at knytte TD-masterplansmidler tættere på de aktiviteter som arbejder mod U23 og Senior A i et internationalt perspektiv.
- En regional struktur, som løfter regionale opgaver i talentudviklingen. Det er ikke fremsat forslag om at nedlægge den.
- Mindsket brug af TD-masterplansmidler i (økonomi og mandskabsressourcer) U18 og U19.



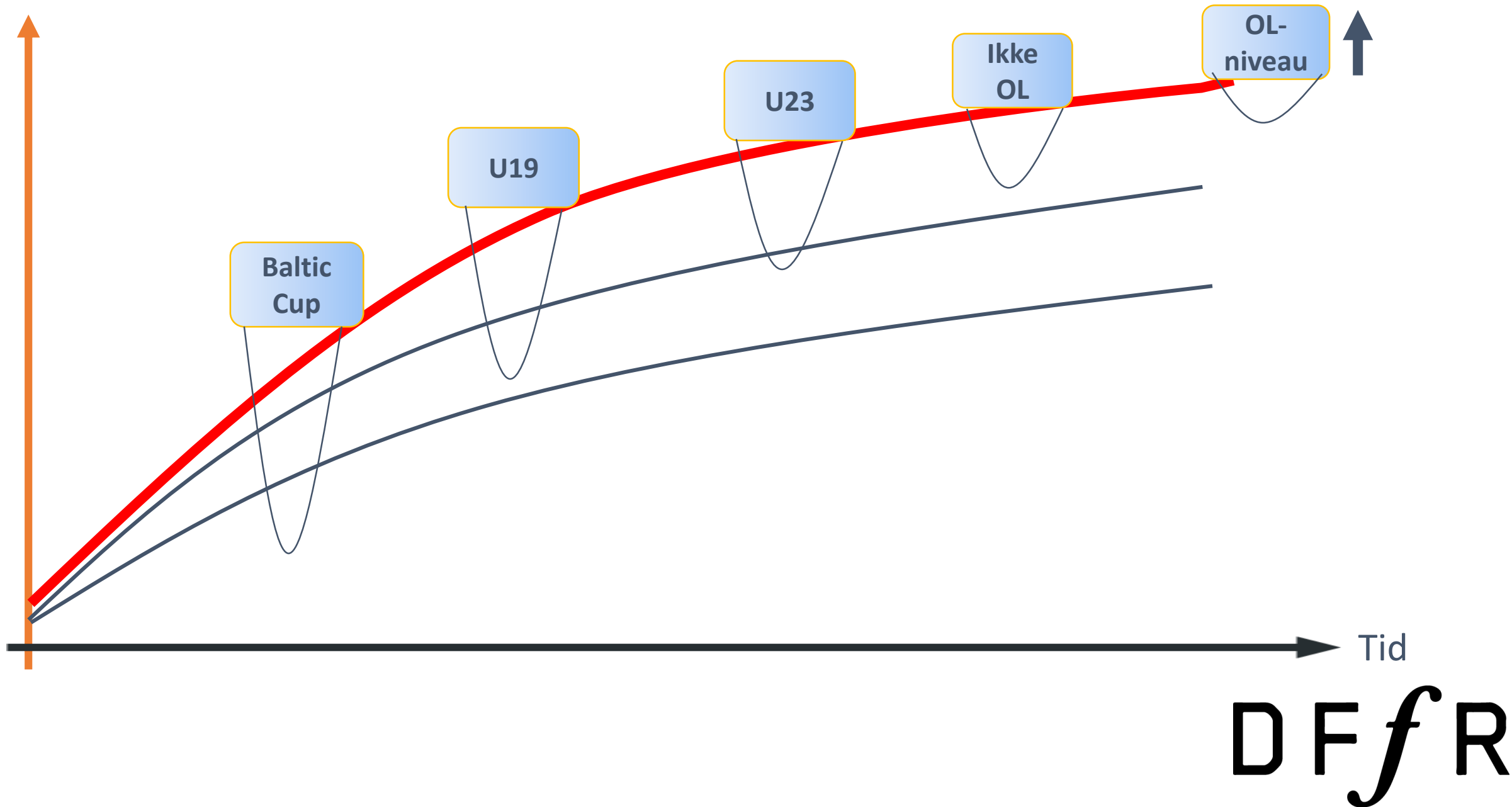
# UngdomsLansholds struktur 2021

D F *f* R

# SÆSONPLAN 2021 - opdateret 3.11.2020

| JANUARY 2021 |    |               | FEBRUARY 2021 |    |   | MARCH 2021 |    |                            | APRIL 2021 |    |    | MAY 2021    |    |    | JUNE 2021           |    |             | JULY 2021     |    |        | AUGUST 2021     |    |           | SEPTEMBER 2021        |    |    | OCTOBER 2021 |            |    | NOVEMBER 2021 |    |    | DECEMBER 2021 |    |    |           |  |
|--------------|----|---------------|---------------|----|---|------------|----|----------------------------|------------|----|----|-------------|----|----|---------------------|----|-------------|---------------|----|--------|-----------------|----|-----------|-----------------------|----|----|--------------|------------|----|---------------|----|----|---------------|----|----|-----------|--|
| 1            | fr |               | 1             | ma | 5 | 1          | ma | U23<br>Træningslejr        | 9          | 1  | to | Skærtorsdag | 1  | lø |                     | 1  | ti          | 2. pinsedag   | 1  | to     | 1               | sø | CdIJ/Linz | 1                     | on |    | 1            | fr         |    | 1             | ma | 44 | 1             | on |    |           |  |
| 2            | lø |               | 2             | ti |   | 2          | ti |                            |            | 2  | fr | Langfredag  | 2  | sø |                     | 2  | on          |               | 2  | fr     | 2               | ma |           | 31                    | 2  | to | 2            | lø         |    | 2             | ti |    | 2             | to |    |           |  |
| 3            | sø |               | 3             | on |   | 3          | on |                            |            | 3  | lø |             | 3  | ma |                     | 3  | to          |               | 3  | lø     | Sorø<br>Regatta | 3  | ti        |                       |    | 3  | fr           | 3          | sø |               | 3  | on |               | 3  | fr |           |  |
| 4            | ma | 1             | 4             | to |   | 4          | to |                            |            | 4  | sø |             | 4  | ti |                     | 4  | fr          | Haderslev     | 4  | sø     |                 | 4  | on        |                       |    | 4  | lø           | U23 EM     | 4  | ma            | 40 | 4  | to            | 4  | lø |           |  |
| 5            | ti |               | 5             | fr |   | 5          | fr |                            |            | 5  | ma | 2. påskedag | 5  | on |                     | 5  | lø          | J23 Ratzeburg | 5  | ma     |                 | 5  | to        |                       |    | 5  | sø           | Kruszwica  | 5  | ti            |    | 5  | fr            | 5  | sø |           |  |
| 6            | on |               | 6             | lø |   | 6          | lø | FM Ergo                    | 6          | ti |    | 6           | to |    | 6                   | sø | U19 Hamborg | 6             | ti |        | 6               | fr |           |                       | 6  | ma |              | 36         | 6  | on            |    | 6  | ma            | 49 |    |           |  |
| 7            | to |               | 7             | sø |   | 7          | sø |                            | 7          | on |    | 7           | fr |    | 7                   | ma |             | 7             | on | U23 VM | 7               | lø |           |                       | 7  | ti |              |            | 7  | to            |    | 7  | ti            |    |    |           |  |
| 8            | fr |               | 8             | ma |   | 8          | ma | Ugetest                    | 10         | 8  | to |             | 8  | lø | Wedau Reg.          | 8  | ti          |               | 8  | to     | Racice          | 8  | sø        |                       |    | 8  | on           |            |    | 8             | fr |    | 8             | ma | 45 |           |  |
| 9            | lø | JM Ergo       | 9             | ti |   | 9          | ti |                            |            | 9  | fr |             | 9  | sø | Wedau Reg.          | 9  | on          |               | 9  | fr     |                 | 9  | ma        |                       | 32 | 9  | to           |            |    | 9             | ti |    | 9             | to |    |           |  |
| 10           | sø |               | 10            | on |   | 10         | on |                            |            | 10 | lø |             | 10 | ma |                     | 10 | to          |               | 10 | lø     |                 | 10 | ti        |                       |    | 10 | fr           |            |    | 10            | on |    | 10            | fr |    |           |  |
| 11           | ma | 2             | 11            | to |   | 11         | to |                            |            | 11 | sø |             | 11 | ti |                     | 11 | fr          |               | 11 | sø     |                 | 11 | on        | U19 VM                | 11 | lø |              |            | 11 | ma            | 41 | 11 | to            | 11 | lø | Euroslide |  |
| 12           | ti |               | 12            | fr |   | 12         | fr |                            |            | 12 | ma |             | 12 | on |                     | 12 | lø          | U23 samling   | 12 | ma     |                 | 12 | to        |                       |    | 12 | sø           |            |    | 12            | ti |    | 12            | fr |    |           |  |
| 13           | on |               | 13            | lø |   | 13         | lø |                            |            | 13 | ti |             | 13 | to | Kr. Himmelfart      | 13 | sø          | Distance      | 13 | sø     |                 | 13 | fr        |                       |    | 13 | ma           |            | 37 | 13            | on |    | 13            | ma | 50 |           |  |
| 14           | to |               | 14            | sø |   | 14         | sø |                            |            | 14 | on |             | 14 | fr |                     | 14 | ma          |               | 14 | ma     |                 | 14 | on        |                       |    | 14 | ti           |            |    | 14            | to |    | 14            | ti |    |           |  |
| 15           | fr |               | 15            | ma |   | 15         | ma |                            | 11         | 15 | to |             | 15 | lø | CPH<br>Regatta      | 15 | ti          |               | 15 | ti     |                 | 15 | sø        | Holstebro<br>Årgangs. | 15 | on |              |            | 15 | fr            |    | 15 | ma            | 46 |    |           |  |
| 16           | lø | Samling       | 16            | ti |   | 16         | ti |                            |            | 16 | fr |             | 16 | sø |                     | 16 | on          |               | 16 | fr     |                 | 16 | ma        |                       | 33 | 16 | to           |            |    | 16            | ti |    | 16            | to |    |           |  |
| 17           | sø |               | 17            | on |   | 17         | on |                            |            | 17 | lø |             | 17 | ma |                     | 17 | to          |               | 17 | lø     |                 | 17 | ti        |                       |    | 17 | fr           |            |    | 17            | on |    | 17            | fr |    |           |  |
| 18           | ma | 3             | 18            | to |   | 18         | to |                            |            | 18 | sø |             | 18 | ti |                     | 18 | fr          |               | 18 | fr     |                 | 18 | on        |                       |    | 18 | lø           | DM         | 18 | ma            | 42 | 18 | to            | 18 | lø |           |  |
| 19           | ti |               | 19            | fr |   | 19         | fr |                            |            | 19 | ma |             | 19 | on |                     | 19 | lø          | Jun Nordisk   | 19 | lø     | Jun Nordisk     | 19 | ma        |                       | 29 | 19 | to           |            |    | 19            | ti |    | 19            | fr |    |           |  |
| 20           | on |               | 20            | lø |   | 20         | lø |                            |            | 20 | ti |             | 20 | on |                     | 20 | sø          |               | 20 | sø     |                 | 20 | ti        |                       |    | 20 | ma           |            | 38 | 20            | on |    | 20            | ma | 51 |           |  |
| 21           | to |               | 21            | sø |   | 21         | sø |                            |            | 21 | on |             | 21 | fr |                     | 21 | ma          |               | 21 | ma     |                 | 21 | lø        |                       |    | 21 | ti           |            |    | 21            | to |    | 21            | ti |    |           |  |
| 22           | fr |               | 22            | ma |   | 22         | ma |                            | 12         | 22 | to |             | 22 | lø | U19 EM              | 22 | ti          |               | 22 | to     |                 | 22 | sø        |                       |    | 22 | on           |            |    | 22            | fr |    | 22            | ma | 47 |           |  |
| 23           | lø | Samling       | 23            | ti |   | 23         | ti |                            |            | 23 | fr |             | 23 | sø | Odense<br>Langstræk | 23 | on          |               | 23 | fr     |                 | 23 | ma        |                       | 34 | 23 | to           |            |    | 23            | ti |    | 23            | to |    |           |  |
| 24           | sø |               | 24            | on |   | 24         | on |                            |            | 24 | lø |             | 24 | ma |                     | 24 | to          |               | 24 | lø     |                 | 24 | ti        |                       |    | 24 | fr           |            |    | 24            | on |    | 24            | fr |    |           |  |
| 25           | ma | 4             | 25            | to |   | 25         | to |                            |            | 25 | sø |             | 25 | ti |                     | 25 | fr          |               | 25 | fr     |                 | 25 | on        |                       |    | 25 | lø           | Baltic Cup | 25 | ma            |    | 43 | 25            | to | 25 | lø        |  |
| 26           | ti |               | 26            | fr |   | 26         | fr |                            | 17         | 26 | on |             | 26 | lø |                     | 26 | on          |               | 26 | ma     |                 | 26 | ma        |                       | 30 | 26 | to           |            |    | 26            | ti |    | 26            | sø |    |           |  |
| 27           | on |               | 27            | lø |   | 27         | lø | Besøg i KC<br>træningslejr |            | 27 | ti |             | 27 | to |                     | 27 | sø          |               | 27 | ti     |                 | 27 | fr        |                       |    | 27 | ma           |            | 39 | 27            | on |    | 27            | ma | 52 |           |  |
| 28           | to |               | 28            | sø |   | 28         | sø |                            |            | 28 | on |             | 28 | fr |                     | 28 | ma          |               | 28 | on     |                 | 28 | lø        |                       |    | 28 | ti           |            |    | 28            | to |    | 28            | ti |    |           |  |
| 29           | fr |               | 29            | ma |   | 29         | ma |                            | 13         | 29 | to |             | 29 | lø |                     | 29 | ti          |               | 29 | to     |                 | 29 | sø        |                       |    | 29 | on           |            |    | 29            | fr |    | 29            | on |    |           |  |
| 30           | lø | DM Ergo       | 30            | ti |   | 30         | ti |                            |            | 30 | fr | St. Bededag | 30 | sø |                     | 30 | on          |               | 30 | on     |                 | 30 | ma        |                       | 35 | 30 | to           |            |    | 30            | ti |    | 30            | to |    |           |  |
| 31           | sø | Trænerseminar | 31            | on |   | 31         | on |                            |            | 31 | ma |             | 22 |    |                     | 31 | lø          | CdIJ/Linz     | 31 | ti     |                 | 31 | ti        |                       |    | 31 | sø           |            |    | 31            | fr |    | 31            | fr |    |           |  |

Niveau



# Baggrund

- Projektstruktur 2016-2019
  - Et middel for at opnå en fair proces frem mod evt. VM deltagelse
  - En pædagogisk måde at introducere landsholdsroning
  - En måde at skabe en rød tråd i talentudviklingen i dansk roning
- Ens struktur for U19 og U23 grupperne
  - Strukturen var den samme for begge grupper
  - Indholdet har ofte været forskelligt
- Forskellig struktur i 2021
  - U23 strukturen Ændres i 2021
  - U19 strukturen fortsætter som sidste år – Udviklingsbåde
  - Sæson 2020 er ikke gennemført som forventet pga. CORONA

# U19 landsholdstruktur - Formål

- Styrkelse af lokale træningsmiljøer
- Tættere Klub og KC samarbejde
- Roer- og trænermotivation
- Flere roere i talentudviklingen – rekruttering!
- Initiativet skal ligge hos trænerne
- Rammer, som sikre en tydelig vej mod ungdomslandshold
- En struktur, som gælder Coupe de la Jeunesse, U19 EM og U19 VM
- **Udviklingsbåde**

# Udviklingsbåde

## • Muligheder

- Større initiativ til trænerne
- Mindre rejseaktivitet blandt roerne
- Træningsmiljøet i centrum
- Tydeligt klub og KC samarbejde
- Tydeliggør opgaven for rekruttering
- Der lægges op til samarbejde og mindre indblanding fra DFfR/DRC
- Sikrer en rød tråd i talentudvikling

## • Udfordringer

- Muligvis fordel for store træningsmiljøer
- Der kan være forskel i vejen til landsholdet alt efter klub- og KC-tilhørssted
- Der lægges op til samarbejde og mindre indblanding fra DFfR/DRC

DFfR



# U19 struktur sammenfattet

- U19 strukturen fortsætter i 2021
- Der vil forsøges at blive afholdt samlinger snarest muligt når retningslinjer tillader det.
- Det er ambitionen at fuldføre sæsonen med denne struktur i 2021.
- Det er i udgangspunktet den samme struktur som sidste år.

# U23 landsholdsstruktur - formål

- Flere aktiviteter for U23 roere
- Mere samarbejde mellem roere, trænere, klubber, KC, DRC
- Individuelle udviklingsplaner for U23 roere (opstart)
- En tydelig 'pathway' mod seniorlandsholdet
- Et miljø, hvor vi hjælper hinanden med at blive bedre
- Tydeligt, aftalt grundlag for samarbejde mellem roere, trænere, klubber og DRC.

# Opstart af ny sæson

- Ingen ansøgningsproces for trænere i U23 klassen – nyt.
- Ungdomslandstræneren (ULT) inviterer til opstartssamling i vinteren 2021. Der er invitation med forventning om deltagelse fra alle relevante U23 roere for sæson 2021.
- Der kommer info ud om indsamling af information til bruttolandsholdstrup mv.
- Der forventes afholdt ergometertest (2000m) fredag aften ved opstartssamlingen. Dog ikke sikkert.

# Opstartssamling

- Til opstartssamlingen sætter ULT hold til første pas. Hvis man har ønsker til holdsætning, sendes disse forud for samlingen. Hvis der ikke er indgivet ønsker fra trænerne, sætter ULT hold uden hensyntagen til geografi, men med hensyntagen til praktik, niveau, potentiale samt relevans.
- Det skal i højere grad være muligt at fortsætte, udvikle og bygge videre på allerede etablerede mandskaber fra året før, så roerne oplever sammenhæng og kontinuitet over flere sæsoner. Det er derfor fuldt ud muligt at fortsætte træningen i eksisterende hold gennem efteråret og ind i vinteren. Disse hold kan ligeledes roes ved første pas til første samling. Holdet er dog ikke lukket ved alle pas til opstartssamlingen, men kan åbnes af ULT og træner i det omfang det giver mening, herunder flere kandidater er i spil.
- Til første samling roes der i udgangspunktet alle bådtyper. Det er et centralt formål med opstartssamlingen at definere grupper med en og to årer. Det er op til den enkelte roer at beslutte om de ønsker at ro med en eller to årer, hvilket der skal gives besked om senest xx dage efter opstartssamlingen. Hvis man er afklaret på forhånd gives besked ved samlingen.
- En hver roer, der er inviteret til U23 samling, skal tilbydes at tilknyttes en træner og et træningsmiljø, så der ikke går roere rundt i vinterperioden uden træner og miljø.

D F *f* R

# Vinterperioden

- Efter opstartssamlingen trænes der som udgangspunkt i roernes hjemmemiljø for at imødekomme den geografiske udfordring. Hvis roere giver udtryk for, at de er villige til at flytte sig geografisk for at opnå fart i en given båd, er dette naturligvis en mulighed.
- Det er muligt at ro samme bådtype flere steder i landet. Hvis dette er tilfældet, skal det aftales med ULT således, at der er en klar aftale for, hvordan sæsonen og satsningen håndteres ved niveau-lighed i sommersæsonen.
- Der opfordres til at træne sammen på tværs af hold og roere, som ror samme bådtyper eller samme i samme gruppe med enten en eller to årer.
- ULT producerer træningsprogrammer til U23-gruppen hele sæsonen. Det forventes, at disse benyttes som primære træningsprogrammer.
- Gennem ergometersæsonen vil der være udvalgte træningsprogrammer, som aftales mellem trænere og ULT. Disse køres i stationært ergometer med monitorering og tilbagemelding til ULT. Træningsprogrammerne køres på angivne dage gennem vintersæsonen. Hvis det ikke kan lade sig gøre, aftales nærmere herom forud for den enkelte dag. Det forventes, at disse udvalgte træningsprogrammer vil kunne forekomme i perioden mellem 01.11.20 og 01.05.21.
- Deltagelse i DM i ergometer forventes for alle roere. Ved sygdom, skader eller andet, gives besked til ULT forud for konkurrencerne.
- Udførelse af ugetest i november og marts forventes fra alle roere. Ved sygdom, skader eller andet, gives besked til ULT.

# Samling forår/vintertræningslejr

- Der afholdes vintertræningslejr for U23 roere, som er indstillet på at deltage i U23 strukturen og som følger strukturen, herunder procedurerne, gennem vintersæsonen.
- Træningslejren fungerer som anden samling i strukturen.
- Træningslejrens hovedformål er at skabe roerudvikling, trænersparring, konkurrencesimulering, skabe gennemsigtighed i holddannelse, kunne lave selektion om nødvendigt og give individuelle inputs til roere for fysik, teknik og mentale aspekter gennem udviklingsplaner for den enkelte roer.
- Træningslejren er et tilbud. Der må forventes en egenbetaling ved deltagelse.
- En tredje samling arrangeres i løbet af marts måned. Her vil fokus være på at arbejde sammen om fartoptimering samt at identificere centrale udviklingspunkter for roere og hold.

D F *f* R

# Forårssæsonen

- Alle U23 roere, skal deltage ved de i Kaproningsudvalgets (KU) udtagelseskriterier beskrevet regattaer, samlinger, test mv. Hvis man er forhindret i deltagelse pga. skader, sygdom eller andet, skal dette aftales med ULT og KU.
- Ved Odense Langdistance skal alle roere ro små bådtyper (1x, 2-) ved lørdagens løb.
- Der vil blive forsøgt at afholde en fælles distanceweekend mellem U23 roerne og DRC landsholdsroere. OL-forberedelsen går dog forud i prioriteringen, hvilket kan resulterer i en ren U23 distanceweekend.
- Ved to hold i samme bådtype med høj grad af niveaulighed, er det ULT opgave at arbejde for størst mulige roerudvikling, herunder evt. samroning i større båd eller opdeling mellem konkurrencedeltagelse i U23 EM og U23 VM.
- Ved behov for afprøvning af hold og roere gennem forårssæsonen er det ULT i samarbejde med involverede trænere, som træffer beslutning, hvorvidt der skal prøves andre konstellationer, bådhold og roere af ud fra de resultater der forefindes gennem forårssæsonens aktiviteter.

# U23 struktur sammenfattet

- Strukturen lægger op til fleksibel holddannelse
- Der er taget hånd om udfordringen ang. geografi
- U23 vintertræningslejr genindføres
- Mulighed for at skabe intern konkurrence i flere bådtyper
- Tæt samarbejde mellem Klub, KC og DRC.
- Et tydeligt udgangspunkt i den enkelte roer.



# Samarbejdsaftale

- Alle roere skal gennem deres træner indgå en samarbejdsaftale med DRC/KU/DFfR.
- Trænere, som ønsker at være en del af og arbejde med U23 gruppen, skal indgå en samarbejdsaftale på vegne af de roere fra den/de klub/KC, som de repræsenterer. Samarbejdsaftalen omfatter både roere og trænere, og indgås mellem forbundet og træneren på vegne af roerne og træneren.
- Det forventes, at man deltager i alle afholdte aktiviteter for U23 gruppen. Hvis man er forhindret som følge af skade, sygdom eller andet, gives besked til ULT. Hvis man er forhindret i at deltage i de aktiviteter, som er nævnt i Udtagelseskriterierne, aftales dette med både ULT og KU.
- Samarbejdsaftalen er under udvikling. Samarbejdsaftalen er ikke et juridisk dokument, men skal ses som en mulighed for at konkretisere, hvad, hvorfor og hvordan man samarbejder omkring de enkelte U23 holdbåde.

D F *f* R

# Udtagelse

- Kaproningsudvalget udtager hold til repræsentation ved internationale mesterskaber i U23 klassen.
- ULT indstiller hold til udtagelse.

D F *f* R

**KU**  
**udtagelseskriterier**  
**2021**

**D F *f* R**



# Generelt

- Forbehold for ændringer pga Covid-19!
- Bestræbe os på at udtage landshold, også selvom vi ikke deltager i mesterskaber/mesterskaber aflyses.
- Dispensationer fra udtagelseskriterier dokumenteres skriftligt

D F *f* R

# U18 & U19

- Samme udgangspunkt som 2020
- Fuldt hold til Baltic Cup med udtagelse ved Skolekaproning eller Aarhus Open; der arbejdes på en BC camp, men ikke med det formål at sætte hold!
- Større hold til JEM; udgør første vurdering af niveau ift Coupe og JVM; udtagelse efter Odense.
- Fuldt hold til JNM; udtagelse efter CPH regatta
- Differentiering mellem Coupe og JVM; Udtagelse efter Sorø.
- Forventet deltagelse i U19 aktiviteter, ugetest, CPH, Hamborg, Sorø.

## KÆMPE OPFORDRING:

- Hjælp hinanden træningsmiljøer imellem, så ingen roere kommer i klemme og alle har en chance for at komme på et hold, uanset hvilket miljø han/hun kommer fra!

DFfR

# U23

- Samarbejdsaftale erstatter projektstruktur – også i forhold til udtagelseskriterier
- Samme udgangspunkt som i 2020:
- Forventet deltagelse i U23 aktiviteter, ugetest, CPH regatta, Ratzeburg
- Differentiering mellem U23 EM og U23 VM; udtagelser efter Ratzeburg

# Deltagerbetaling

| Mesterskab | Placering           | Deltagerbetaling | Bemærkning     |
|------------|---------------------|------------------|----------------|
| U19 EM     | 22.-23.5. München   | 2800             | Mulig kør selv |
| U23 EM     | 4.-5.9. Kruswicka   | 2800             | Mulig kør selv |
| U23 VM     | 7.-11.7. Racice     | 6300             |                |
| Coupe      | 31.7.-1.8. Linz     | 4800             |                |
| U19 VM     | 11.-15.8. Plovdiv   | 6300             |                |
| Baltic Cup | 25.-26.9. Trakai    | 3500             |                |
| JNM        | 19.-20.6. Farsta    | 2800             | Mulig kør selv |
| Senior VM  | 17.-24.10. Shanghai | 12500            |                |
| Senior EM  | 9.-11.4. Varese     | 5200             |                |

**Indkomne forslag**

**D F *f* R**



# Opdatering af kaproningsreglement i henhold til World Rowing (FISA) rules of racing

## **Forslag:**

KU ønsker KU seminars opbakning til at en arbejdsgruppe nedsættes for at opdatere kaproningsreglementet. Forslag til ændringer af kaproningsreglementet skal rundsendes til klubber for kommentering inden HGF 2021.

## **Baggrund:**

World Rowing har netop gennemgået deres regler. Kaproningsreglementet for kortbane bør opdateres og sammenkøres med World Rowing rules of racing i det omfang, der giver mening. Samtidig bør der kigges på mulighederne for en sammenskrivning af reglerne for alle konkurrence discipliner.

## **Foreslået proces:**

KU er repræsenteret i arbejdsgruppen; Forslag til ændringer i kaproningsreglementet cirkuleres til klubber inden HGF 2021; Sammenskrivning af reglerne er klar til HGF 2022

# KU Seminar 2020

Lyngby Roklubs forslag til behandling!

# HB sammensætning

- KU Seminar vedtager, at der udarbejdes forslag for kommende HGF til ændring af § 8 – Hovedbestyrelse pkt. 2  
Hovedbestyrelsen består af følgende 11 medlemmer, som vælges på hovedgeneralforsamlingen:
  - a. Formand
  - b. Økonomiansvarlig
  - c. Næstformand
  - d. 8 medlemmer, der vælges til formænd for kaproning, ungdom, motion, langtur, uddannelse, sikkerhed, langdistance/coastal kaproning, eroning.Formand for kaproning er automatisk valgt til formand for DRC. Formand for KU indstilles af KU Seminar til valg på kommende HGF. KU menige medlemmer 3-5 vælges på KU Seminar 1 år ad gangen.

## Int. Regatta deltagelse

- KU skal have ansvaret for alle udtagelser til international regattadeltagelse!

# TALENTUDVIKLINGSSTRATEGI

- Fremlagte planer for: TALENTUDVIKLINGSSTRATEGI 2021-2024 på 10 sider og Bilag til Talentudviklingsstrategi på 7 sider arkiveres lodret i papirkurv.

# Ungdomslandstræner funktion

Nedlæg de 2 fuldtidsansatte omkring ungdomslandstræner funktion og brug pengene til ansættelse af 2 fuldtidstrænere, der tildeles 2 af de bestående kraftcentre.

På den måde opnår vi tre fuldtidsansatte trænere og håb om op til 100 unge roere på vej frem.

# Forslag til behandling

*Af* **Bjarne Pedersen**

*Aalborg Roklub*

## A collage of various rowing-related images, including athletes celebrating, rowing on water, and a map of Sweden, with arrows pointing to the text "FET Fostr".



## Fostre Kaproere

Forældre - Klubber - Trænere - Bådtransport - Bådbyggere - Sponsore - Frivillige



## Sugerør der gør fostre mindre modstandsdygtige

← **Metas**

Suger energi - Bruger Økonomi - Betalte ledere

## Her Skabes kaproere



# **Forslag 1: DRC pålægges færdiggørelse af beskrivelse: ”Den Danske Rostil” i mandskabsbåde.**

**Prioritet : ”Teknisk Ensartethed”**

- En beskrivelse i detaljer. Hvad kan med fordel prioriteres ?
- Hvor skal tyngden lægges for ”Nybegyndere” (Voksne – JC – JB – JA – U23)?
- Hvilke problemområder (skader mm) kan imødeses for Begyndere ved ”Den danske rostil ?
- Hvilke problemområder kan forudses ved mængdetræning ?

# Forslag 2: Udvikle Trænersammenslutning under KU

**Prioritet : ”Holdningsprægning” = Trænersammenhold ”**

- At træne efter samme principper (se pkt. 1)
- Evt. virke som instruktør på Træneruddannelserne
- At give forslag til løbende Træneruddannelser a la DRC`s Trænerseminar
- At udvikle ”Rowing IQ”

# Rowing IQ definition:

- Samarbejdsevner
- Indlæringsevner
- Koncentrationsevner
- Integrationsevner
- Evnen til udholdelse af smerte
- Motoriske evner (bl.a. Tekniske evner)
- Viljestyrke
- Evnen til at nå et mål
- Taktiske evner
- I besiddelse af Kropslig Intelligens

Målet er at finde 10 evalueringspunkter der med en score på 0 – 10 kan give indblik i en roer`s muligheder!

# **Forslag 3: DRC bestyrelse pålægger Sportschefen at udsende Landsholdets Træningsprogrammer**

**Prioritet : ”Åbenhed”**

- Ugentlig udsendelse til DFfR's kaproningsklubber.
- At give de kommende ”Eliteroere” indsigt i hvad der skal til for at blive udtaget !
- At orientere Trænere for de kommende ”Eliteroere” om hvor Landsholdet lægger tyngde !

**Forslag 4:** DRC bestyrelse pålægger  
Sportschefen at udsende testresultater for  
testugerne.

**Prioritet : ”Åbenhed”**

Formål: At give Trænere og Kaproere indsigt i hvad konkurrenter og højere rangerende Kaproere kan præstere

# Reforbund)

|    | A    | B     | C    | D                      | E           | F    | G       | H    | I       | J   | K       | L       | M      | N      | O      |
|----|------|-------|------|------------------------|-------------|------|---------|------|---------|-----|---------|---------|--------|--------|--------|
| 3  | Rank | Score | Født | Navn                   | Klubb       | 5000 | 5000    | 2000 | 2000    | 60" | ligg.ro | ligg.ro | knebøy | knebøy | beveg. |
| 4  | 1    | 96,1  | 2001 | Fredrik Reite          | Aalesunds   | 351  | 16:39,1 | 433  | 06:12,5 | 700 | 110     | 92,5    | 188    | 157,5  | 3      |
| 5  | 2    | 92,7  | 2001 | Erik Johansen          | Christiania | 308  | 17:23,7 | 381  | 06:28,9 | 595 | 102     | 85      | 151    | 125    | 3      |
| 6  | 3    | 90,9  | 1999 | Jonas Juel             | NSR         | 408  | 15:50,5 | 485  | 05:58,7 |     |         |         |        |        |        |
| 7  | 4    | 90,4  | 1993 | Torjus Trømborg        | NTNUI       | 338  | 16:51,9 | 392  | 6:25.3  | 580 |         |         |        |        | 2      |
| 8  | 5    | 87,8  | 1999 | Mathias Føyner Wie     | Bergens     | 354  | 16:36,1 | 418  | 06:16,9 |     |         |         |        |        |        |
| 9  | 6    | 87,0  | 2001 | Erik Vakt skjold       | Os          | 334  | 16:55,6 | 408  | 06:20,1 |     |         |         |        |        |        |
| 10 | 7    | 83,8  | 2001 | Tinius Wilhelmsen      | Christiania |      |         | 353  | 06:38,7 | 636 | 111     | 92,5    | 157    | 130    | 3      |
| 11 | 8    | 79,4  | 1996 | Ole Amund Storlien     | NTNUI/NSR   |      |         | 488  | 05:58,1 |     |         |         |        |        |        |
| 12 | 9    | 77,8  | 1998 | Einar Solbakken        | Moss        |      |         | 419  | 06:16,7 |     |         |         |        |        |        |
| 13 | 10   | 77,6  | 1997 | Adrian Lindgren        | Tønsberg    |      |         | 410  | 06:19,3 |     |         |         |        |        |        |
| 14 | 11   | 77,6  | 1996 | Lars Gruben            | NTNUI       |      |         | 410  | 6:19.4  |     |         |         |        |        |        |
| 15 | 12   | 77,4  | 1994 | Halvor West            | NTNUI       |      |         | 403  | 06:21,7 |     |         |         |        |        |        |
| 16 | 13   | 77,4  | 2000 | Håkon Vengnes          | Stavanger   |      |         | 400  | 06:22,6 |     |         |         |        |        |        |
| 17 | 14   | 77,2  | 1997 | Petter Kildebo         | NTNUI       |      |         | 394  | 6:24.4  |     |         |         |        |        |        |
| 18 | 15   | 77,0  | 1998 | Andreas Berge          | Bærum       |      |         | 382  | 06:28,6 |     |         |         |        |        |        |
| 19 | 16   | 77,0  | 2000 | Nicolai Haraldseth     | Horten      |      |         | 382  | 06:28,6 |     |         |         |        |        |        |
| 20 | 17   | 76,8  | 1996 | Audun Grepperud        | Ormsund     |      |         | 377  | 06:30,3 |     |         |         |        |        |        |
| 21 | 18   | 76,7  | 2001 | Nicolai Fongaard       | NSR         | 307  | 17:24,7 |      |         |     |         |         |        |        |        |
| 22 | 19   | 76,6  | 1998 | Håvard Långeide        | NTNUI       |      |         | 368  | 6:33.4  |     |         |         |        |        |        |
| 23 | 20   | 76,5  | 2001 | Oscar Wohlfart         | NSR         | 299  | 17:33,7 |      |         |     |         |         |        |        |        |
| 24 | 21   | 76,5  | 1971 | Henning Jacobsen       | Horten      | 298  | 17:34,8 |      |         |     |         |         |        |        |        |
| 25 | 22   | 76,2  | 2000 | Sam Lorgen             | NSR         |      |         | 347  | 06:41,1 |     |         |         |        |        |        |
| 26 | 23   | 76,1  | 2000 | Isak V Gjerde          | Tønsberg    |      |         | 344  | 06:42,2 |     |         |         |        |        |        |
| 27 | 24   | 76,0  | 1996 | Fredrik Munch Starheim | NTNUI       |      |         | 342  | 6:43.1  |     |         |         |        |        |        |
| 28 | 25   | 75,8  | 1996 | Sivert Breili          | NTNUI       |      |         | 333  | 6:46.8  |     |         |         |        |        |        |
| 29 | 26   | 75,3  | 1997 | John Skjønsberg        | NTNUI       |      |         | 312  | 6:55.8  |     |         |         |        |        |        |
| 30 | 27   | 75,2  | 1997 | Olav Katle Fleten      | NTNUI       |      |         | 307  | 6:57.9  |     |         |         |        |        |        |
| 31 | 28   | 75,1  | 1997 | Sigurd Rimereit        | NTNUI       |      |         | 303  | 6:59.7  |     |         |         |        |        |        |

# **Forslag 5: KU – Formand bør automatisk være Formand for DRC - bestyrelse:**

**Prioritet : ”KU i Førersædet”**

*Hvorfor er KU ikke repræsenteret i DRC – bestyrelse ?*

***NB ! KU Kommissorium har 14 punkter, hvoraf de 8 punkter  
relaterer sig til DRC / Landsholdet ?***

# **Forslag 6: Hovedbestyrelsen bør udarbejde nyt KU Kommissorium**

**Prioritet : ”KU i Førersædet”**

- KU bør være styrende for alle niveauer i dansk kaproning.



## **Beslutnings referat: KU seminar 2020 ONLINE**

KU seminar afholdes online og det optagelse af seminaret via Microsoft Teams udgør det fulde referat. Optagelsen blev desværre først startet efter KUs beretning. Derfor er nærværende referat dækkende for KUs beretning samt beslutninger vedr. de indkomne forslag.

### **1) KU beretning**

Johnny Rusbjerg (Odense Roklub):

Hvorfor fuld dækning for senior EM udgifter, men kun nedsat deltagergebyr for U23 EM?

- Svar (Lea Sletting Jakobsen, KU): KU budget er opdelt i 2 spor. KU valgte at bruge midler afsat til det oprindelige senior VM til roere uden for DRC til deltagelse ved senior EM – dette kunne dække stort set hele senior EM udgiften for deltagerne uden for DRC. KU valgte at nedsætte deltagergebyr til U23 EM og allokere overskydende midler fra KU 2020 budget til U23 aktiviteter i 2021.

Hvilken forklaring har KU på de dispensationer fra kaproningsreglement, der skete i forbindelse med afholdelse af DM?

- Svar (Lea Sletting Jakobsen, KU): KU kan altid dispensere fra kaproningsreglementet. I vores optik ville der i alle scenarier skulle dispenseres fra kaproningsreglementet. Det sportslige har været i fokus – det var vigtigt at få afholdt en regatta, der kan danne basis for afholdelse af regatta i 2021 under givne restriktioner. Bagsværd, DSR og Odense, der alle ikke havde opfyldt anmeldelsesfristen fik en deadline for at efteranmelde og betale anmeldelsesgebyr. Her valgte DSR og Bagsværd at betale, Odense fravalgte at anmelde trods muligheden derfor.

Mikael Espersen (Bagsværd Roklub):

- Tak for det store arbejde til alle, der ikke hjalp til med at få stablet DM på benene.

Johnny Rusbjerg:

- Det er ikke en kritik af det arbejde, der blev lagt for afholdelse. Man kunne have undgået at skulle dispensere fra reglementet, hvis KU havde læst reglementet, hvis man ikke havde offentliggjort anmeldelserne samt rykket deadline for anmeldelse.

### **5) Indkomne forslag:**

- KU forslag: vedtaget
- LR forlag:
  - 1) Opbakning til at LR udarbejder forslag til HB sammensætning. Kan drøftes videre via webinar.
  - 2) Forslaget kræver en ændring af KU kommissorium, og underligger HB beslutningskompetence.
  - 3) Frafaldes
  - 4) Frafaldes
- Ålborg forslag frafaldes med begrundelse for hvorfor de blev fremstilles.

# Holstebro-modellen

Fra skolerører til DRC/OL

# Holstebro-modellen - Fra skolerør til DRC/OL

- Historie
- Modellen
- Krav til udviklingsstederne
- Opbygning
- Tidsplan
- Økonomi / Finansering

# Historie

- Start - 2014, inspiration New Zealand
- Parter -
  - Holstebro Kommune,
  - Team Danmark,
  - DFfR/DRC,
  - KCHO/Holstebro Roklub
- Formål - Skabe eliteatleter, der kan begå sig på et absolut topniveau

“Fra skoleroning til DRC/OL”

# Modellen

- Samarbejde med tre skoler
  - 6. klassetrin
- Årets forløb, opbygges i fire moduler
  - Modul 1: Sommer til efterår
  - Modul 2-3: Efterår til forår.
  - Modul 4: forår til sommer.
- Fra skoleroning til klubroning
  - Opfordring til deltagelse i klubtræning
  - Sociale arrangementer (overnatning, grillaften)
  - Vi stiller krav

# Krav til udviklingsstederne

Kvaliteter der skal være til stede

- Kaproningshistorie /- kultur
- Prioritering af ungdomsrning /- kaproning
- Stærk, visionær og positiv organisation / bestyrelse, der skal kunne samarbejde både internt og eksternt.
- I stand til at engagere medlemmer der vil tage ansvar
- Netværk i lokalsamfundet. Politisk - presse - erhverv - foreninger

# Modellen Udbygget i 2028

DRC Satsninghold: 10 W + 10 M

-----  
DRC Bruttohold: 5 W + 5 M

4

U23

W 20 - 30

M 20 - 30

Subeliten

2

2

2

2

2

2

**Holstebro**

U23: 1 piger + 1 drenge  
U19: 4 piger + 4 drenge  
U17: 5 piger + 5 drenge  
U15: 6 piger + 6 drenge  
U13: 4 piger + 4 drenge

**Bagsværd**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Hadsund**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Roskilde**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Aarhus**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Odense**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Haderslev**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Maribo**

U23: 1 p + 1 d  
U19: 4 p + 4 d  
U17: 5 p + 5 d  
U15: 6 p + 6 d  
U13: 4 p + 4 d

**Fællesskab - Styrke - Udvikling**

# Tidsplan

- “Ting tager tid”, forarbejdet samt valg af udviklingssteder er ekstremt vigtigt
- År 2021 - Styre-/ arbejdsgruppe nedsættes
- År 2022 - Tre udviklingscentre vælges, der opfylder opstillede krav
- År 2023 - Ydreligere to udviklingscentre vælges
- År 2024 - Endnu et udviklingscenter vælges
- År 2025 - Endnu et udviklingscenter vælges



## Økonomi

- Trænerløn m.v. + Materiel + Hus + Diverse. I alt 750.000

## Finansering

- 25% DFfR
- 15% DRC (Kraftcentertilskud)
- 50% Kommune
- 10% Klubben

# Danmarks Stærkeste Klub - Mesterskabspokalen

I forbindelse med det nyligt afholdte DM, har der været lidt forvirring omkring gældende tildelingskriterier.

Derfor foreslår HOLSTEBRO ROKLUB at der fastsættes et nyt regelsæt for tildeling, og som samtidigt skal afspejle hele kaproningsforløbet fra U13 til Marsters Roning.

Mesterskabspokalen tildeles den klub der sammenlagt opnår flest sejre i efterfølgende afsnit.

- ÅRGANGSPOKALEN for roere U13 til U17, bådtyper 1x, 2x, 4x, 2 , for piger og drenge
- JUNIORPOKALEN for U19 roere, bådtyper 1x, 2x, 4x, 2-, 4-, for piger og drenge
- SENIORPOKALEN for U23 og Senior roere, bådtyper 1x, 2x, 4x, 2-, 4-, 8+, for kvinder og mænd, evt. flere bådtyper – løbslisten trænger til et "servicetjek".
- MARSTERSPOKALEN i bådtyper 1x, 2x/2-, 4x/4-, for kvinder og mænd, kun et mesterskab pr. bådtype.
- UNIVERSITETSPOKALEN i bådtypen 8+, for kvinder og mænd.

Der roes om selvstændige pokaler i inddelinger som vist, og den klub der sammenlagt opnår flest point vinder

## **MESTERSKABSPOKALEN.**

Point tildeling, der gives 1 point for forbundsmesterskab og 2 point for DIF-mesterskab.