

DFfR Coastalsamling 2021

Fokus: *Træning og konkurrence for især ungdom, begyndere til let/mediumøvede*

Hvor: *Afholdes i Humlebæk/Nivå i Øresund*

Hvornår: *Weekenden d. 26. juni kl. 09.00 – 27. juni kl. 15.00*

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 Beach Sprint kommet på ungdoms-OL-programmet i 2026, så fremtiden tegner sig lys for bådtypen.

Vi kunne dog rigtig godt tænke os, at langt flere havde lyst til at deltage i de hjemmelige coastal-regattaer, og derfor gentager vi succesen fra sidste år, hvor DFfR tilbyder en sjov coastal weekend med fuld fokus på konkurrence og træning.

Alle, som kan ro med to årer, kan deltage i en coastal regatta, men mange motionsroere og ungdomsroere tør 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? En Beach Sprint? Hvordan foregår en start på havet? Hvor langt ror man i konkurrencen; Endurance? Hvordan skal ens taktik være? Hvordan træner man sig op til en konkurrence? Og hvilken betydning kan team spirit have for et hold? Ernæringen? Og?



Weekenden, vil foruden masser af praksis ude på vandet, hvor vi bruger den teori, som vi har lært, også byde på flere små konkurrencer, hvor vi dystet mod hinanden i de forskellige discipliner.

Så har du lyst til at være med til en lærerig weekend med masser af sjov og ballade, roning, uformelle konkurrencer i disciplinerne: Stafet, Endurance og Beach Sprint samt få 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.

Pris: 700 kr. Eksklusiv øl og sodavand. **Corona:** Gyldigt coronapas skal fremvises. **Overnatning:** Det er muligt at overnatte i roklubberne. **Max antal deltagere:** 20 personer. **Vi ses:** I Humlebæk Roklub, Havnevej 9, 3050 Humlebæk. **Yderligere information:** Torben Klausen, DFfR Coastaludvalg, tk@beachsprint.dk telefon: 51225523 eller Ulla Eriksen, DFfR Coastaludvalg, ulla277@hotmail.com, telefon: 29704386.