

## DFfR Coastalsamling 2021

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

**Hvor:** Nivå Roklub

**Hvornår:** D. 7/8-2021 fra kl. 10.00-19.00.

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 hjemlige coastalregattaer, og derfor gentager vi succesen fra sidste år, hvor DFfR tilbyder en sjov dag med fokus på konkurrence og træning.

Alle som kan ro med to årer, kan deltage i en coastalregatta, men mange motionsroere og ungdomsroere tør ikke rigtig springe ud i det, dét vil vi gerne lave om på.

Du går måske allerede med lysten til at deltage, men er lidt usikker på, hvordan det hele foregår? Hvad er en 'beachstart', 'beachlanding' og 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? Dagen, 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 dyster mod hinanden i de forskellige discipliner.

Så har du lyst til at være med til en lærerig dag 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!

**Pris:** 350 kr. Eksklusiv øl og sodavand.

**Corona:** Gyldigt coronapas skal fremvises.

**Max antal deltagere:** 15 personer.

**Vi ses:** Nivå Roklub, Nivå Strandpark 9 2990 Nivå

### Yderligere information:

Torben Klausen, DFfR Coastaludvalg, tk@beachsprint.dk telefon: 51225523

Ulla Eriksen, DFfR Coastaludvalg, ulla277@hotmail.com, telefon: 29704386.