

Fællesskab - Styrke - Udvikling

Træningsweekend i Holstebro Roklub 2021

Tidspunkt: Fredag d. 5. nov 2021 - Søndag d. 7. Nov 2021
Formål: Træning på kryds og tværs af klubber
Form: Roning / Styrketræning / Løb / Ergometer / ???
Hvem: Ambitiøse roere i årgang 2004-2006

I Holstebro tror vi på at fællesskabet er det bærende element i vores sport. Det gælder i alle henseende. På holdet, i omklædningsrummet, i klubben, eller når roerne er ude og repræsentere Danmark sammen.

Vi vil gerne bidrage til at styrke dette fællesskab på tværs af landet, og derfor åbner vi klubben til en MEGET aktiv weekend.

Program:

Fredag: Alle ankommer i løbet af fredagen (Frem til kl 21)
Der er IKKE arrangeret mad fredag, det skal roerne selv sørge for.

Lørdag: 7:00 Morgenmad
8:30 Morgenmøde, med præcisering af bådhold
9:00 Første pas
12:00 Frokost
13:00 Fællesaktivitet (7,5km gåtur rundt om søen)
15:30 Samling, med præcisering af bådhold
16:00 Andet pas
19:00 Aftensmad

Søndag: 7:00 Morgenmad
8:30 Morgenmøde, med præcisering af bådhold
9:00 Første pas
12:00 Frokost
13:30 Samling, med præcisering af bådhold
14:00 Andet pas
16:00 Fælles afslutning

Pris: 250kr pr. roer

Overnatning: Foregår i klubben på luftmadrasser i træningssalen eller opholdsstuen.

Tilmelding: http://www.holstebroroklub.dk/flx/traening/traeningsweekend_i_holstebro/

Tilmeldingsfrist: Mandag 1. November kl 23:59

Der er mere om information om det organisatoriske på næste side

Fællesskab - Styrke - Udvikling

Både: Som udgangspunkt er det ikke nødvendigt at medbringe både, vi ror i de både der er i holstebro.

Trænere: Er velkomne, men vi gør opmærksom på at Holstebro Roklub kun har to motorbåde til rådighed.

Hvad er ambitiøse roere?

Begrebet er elastisk i metermål, og det ved vi godt. Som udgangspunkt er alle inviteret, men for at det skal blive en god oplevelse, så skal man vide at det er underforstået at man kan ro 4 gange 15-20km på en weekend, da det er det vi har på programmet.

Med venlig hilsen

Kaproningsafdelingen i Holstebro Roklub