

## **Coastal træningssamling for sculler/2-åres roere.**

**Emne: Forbedre din roteknik**

**lørdag den 28.5.2022 kl. 8:30 – ca. 16:30**

DFFR Coastal udvalg/DFFR Coastal Center Thorsminde inviterer i samarbejde med Thorsminde Coastal Roklub til 1 dags træningssamling i **1x, 2x og 4x+ coastalbåde**.

Træningssamlingen er for alle roere (motion/tur og kap), som ønsker at arbejde med **roteknik i coastalbåde, for styrkelse af bedre flow, større fart, større ro glæde osv...**

Målet er at forbedre **roteknikken**, som deltagerne også efterfølgende kan overføre til andre bådtyper som inrigger, gig og andre outriggede både!

Vi har lavet aftale **med kraftcenter rotræner Per Amby (Kraftcenter Aarhus) og tidligere eliteroer og kraftcentertræner Maria Pertl fra Aarhus**, om at varetage trænergerningen ved denne træningssamling.

Træningssamlingen foregår på Nissum Fjord, hvor vi gennemfører i alt 2 træningspas (1 formiddag og 1 eftermiddag), med fokus på optimal roteknik for den enkelte roer, teknisk samroning i holdbåde og god fart i båden.

Der vil være følgebåd med på vandet, hvorfra de 2 meget kompetente rotrænere vil coache roerne, optage film af ro aktiviteten til evaluering efter de respektive 2 træningspas på vandet.

Træningen foregår på en afmærket og overvåget bane udlagt i Nissum Fjord, så IKKE krav om langtursstyrmand i båden, blot skal minimum 1 blandt mandskabet have styrmandserfaring!

Du kan tilmelde dig individuelt eller på et hold. Vi stiller **coastalbåde** til rådighed og sammensætter hold, så alle får mest muligt ud af træningen. Faste hold er en mulighed.

Vælger I at medbringe egne **coastalbåde**, er I meget velkommen til dette, og hvis dette, meddel det venligst til arrangørerne ved tilmelding.

Træningssamlingen er relevant for dig, som gerne vil udvikle dit rotag, blive bedre til at omsætte kroppens indsats til at flytte båden maksimalt, og er du med på en holdbåd, skal dette ske i samarbejde med øvrige mandskab på båden!

Træningssamlingen starter med fælles morgenmad kl. 8:30 og herunder en teoretisk gennemgang af "det danske rotag", som bliver grundlaget for roaktiviteten på vandet. Formiddagens aktivitet på vandet bliver evalueret efter 1. pas på vandet.

Vi sikrer en god frokost inden 2. pas på vandet gennemføres først på eftermiddagen, og denne aktivitet evalueres over den afsluttende kaffe sidst på eftermiddagen.

Vi satser på at afslutte træningssamlingen ca. 16:30

Pris for deltagelse i træningssamlingen, lørdag den 28.5.22 kr. 690,00 pr. person.

For deltagere, der ønsker at ankomme om fredagen, sidst på dagen, kan vi tilbyde indkvartering og overnatning fra fredag aften til lørdag i Havet og Fjordens Hus, Thorsminde.

<https://www.visitnordvestkysten.dk/nordvestkysten/planlaeg-din-tur/havet-og-fjordens-hus-vandsportsmekka-gdk994210>

og

<https://www.holstebro.dk/kultur-og-fritid/havetogfjordenshus/foreningsophold>

Medbring soveposen, vi har masser af madrasser og køjesenge m.m.

- Hvis ankomst og indkvartering fredag (tillægsbetaling ved tilmelding kr. 125,00).

- Hvis ankomst fredag for indkvartering/overnatning tilbyder vi mulighed for (egen betaling på dagen) bestilling af sund Vesterhavs-Take Away aftensmad, som vi indtager i fællesskab fredag aften i Havet og Fjordens Hus.

Mulighed for køb af øl/vand/vin til billige roklub-priser!

### **Oplys ved tilmelding:**

Navn, mailadresse, telefon nr. og klub.

Deltager som solo deltager eller på et hold (hold: navne).

Medbringer egen coastalbåd/e (hvilke type/er?)

Ønsker ankomst/indkvartering fredag sidst på dagen.

Ønsker at bestille sund Vesterhavs-Take Away aftensmad (du får tilsendt et menukort for bestilling efter tilmelding!)

### **Tilmeldingsfrist:**

Onsdag den 18.5.2022 kl. 18:00

Kontakt:

Niels Iversen, DFfR Coastaludvalg og Thorsminde Coastal Roklub,  
2982 8120, [thorsminderoning@gmail.com](mailto:thorsminderoning@gmail.com)