

## Træningslejr for nye roere (+18) 1.-3. september 2023, i Odense Roklub

Frigivet og hvad så? Jeg har fået den ide at det kunne være sjovt at bringe nye roere fra forskellige klubber sammen en weekend. Så de kan lære at der er roere i hele Danmark man kan ro med bare man kender hinanden, men man samtidig kan føle sig tryk ved at deltage da alle de andre også lige er startet med at ro.

Arrangementet kommer til at foregå i Odense Roklub. Temaet bliver rotag og teknik. Rammerne bliver trænere på kanten, seriøse træningspas blandet med lidt sjov og ballade på vandet, samt hygge og samvær blandt deltagere og trænere efter dagens strabadser. Hvis muligt vil der være web-hilsner fra forskellige mennesker i det etablerede ro-Danmark.

Kort sagt en weekend for nye voksne roere, hvor man sammen med ligesindede kan blive bedre til at ro og udvide sit ro-netværk gennem hyggeligt samvær.

Det bliver et pilotprojekt som skal danne et erfaringsgrundlag for lignende måske større arrangementer fremover.

### Krav for deltagelse:

- Man er startet denne eller sidste sæson.
- Man er frigivet, og fortrolig med kommandoer og skift. (der vil være folk på kanten der passer på).
- Deltagere skal godkendes af den klub der tilmelder.

### Vilkår:

Tilmelding fra 1. maj. Som udgangspunkt 2 deltagere pr. klub indtil 1. August. Herefter free for all. Der kommer et link på Odense Roklubs hjemmeside. Max 30 Deltagere.

### Gør det selv:

Deltagere bliver delt ind i arbejds hold som sørger for det praktiske omkring madlavning og rengøring.

### Ophold:

Som udgangspunkt sovesal / eget telt. OR har 6 hytter med hver 2 køjesenge (4 prs.). Forbeholdt personale. Men der kan nok blive plads til nogen deltagere.

Der kommer materiale / opslag rettet mod deltagere først i april. (DFfR eller Odense-roklub.dk)

### Kontakt:

Nils Rosschou

[mtu@odense-roklub.dk](mailto:mtu@odense-roklub.dk)

+45 23 64 14 04

