



Ungdoms Påsketræningslejr i Roskilde



14-16
April

Hej Alle!

Påskan er lige om hjørnet om det betyder ferie, hygge, sjov og selvfølgelig lidt roning.

Roskilde Roklub afholder i år en ungdoms træningslejr for roere over 12 år. Dagene bliver fyldt med træning, hygge, sjov og ballade.


Dagene vil bestå af 1 ro-træning, 1 anden sjov aktivitet og en masse hygge. Vi har en lang liste af sjove aktiviteter planlagt som svømmehalstur, forhindringsbane, filmaften og meget mere.





Ungdomstræningslejr - Program

Mandag d. 14. april

 Kl. 10.00 – Vi mødes i klubben og kickstarter en fed træningslejr!

Tirsdag d. 13. april

 Roning, sjov og ballade i klubben hele dagen – kom frisk!

Onsdag d. 15. april



 Mere roning, mere sjov, mere ballade!

 Sovegrej pakkes sammen

 Kl. 16.30 – Tak for denne gang!

I skal selvfølgelig sørge for at spise morgenmad inden I møder op mandag d. 14. april. Derefter sørger vi for morgenmad, frokost og aftensmad alle dagene. Har i nogle allergener må I gerne skrive det når i tilmelder.

HUSKELISTE – Glem det ikke!

- ✓ Drikkedunk – Vi deler meget i klubben... men ikke vores vand!  
- ✓ Rotøj – Indendørs, udendørs, løbetøj, badetøj, håndklæde
- ✓ Underholdning – Musik, bøger, kortspil
- ✓ Sovepakke – Luftmadras, dyne/sovepose, hovedpude, lagen

Tilmelding foregår på mail til kraftcenter@roskilderoklub.dk senest d. 11 april

Pris: 400kr

 Har du nogen spørgsmål? Skyd løs – vi lover at dukke os!  

Mange hilsner,

Trænerteamet Kraftcenter Roskilde  