

## Elitekaproningsstruktur – Danmark

### Danmarks Rocenter

**DRC** - specifikke bådtyper defineret med udgangspunkt i masterplanen med Team Danmark.

Sæsonprojekter: Top placeringer ved senior VM



*Tæt samarbejde og flow mellem DRC og Talentcenter*



### Talentcentre

**TCØ** - defineret gruppe på 10 atleter på både herre og damesiden. Talentcenteret skal agere platform for subeliten og eller de bedste U23 roere. Platformen skal supportere roere som banker på for at tage næste skridt ind i Danmarks Rocenter. Talentcenteret samler de hurtigste U23 roere. Sæsonprojekter:

Konkurrencedygtige U23 projekter til U23VM og evt. sideløbende seniorprojekt.

**TCV** - ansvaret ligger i at koordinere og samle de bedste U23 og seniorroere vest for Storebælt. Talentcenteret i vest afsøger muligheder i vest for at etablere U23 projekter med henblik på U23VM i samarbejde med TCØ.



*Kraftcentrene og talentcentrene arbejder sammen ift. at sikre meningsfulde projekter for alle*



### Kraftcentre

**Kraftcentrene** supporterer og varetager primært udviklingen af landets juniorkaproere. Kraftcentrene faciliterer aktiviteter med henblik på både ungdomsroning og projekter for landets bedste juniorer og U23 projekter med henblik på udvikling i U23 klasse.



*Kraftcentrene og klubberne arbejder tæt sammen for at sikre stor ungdomsaktivitet og motiverende miljøer og hvor den enkelte sikre udvikling med udgangspunkt i ATRO udviklingstrappen.*



### Klubber

**Klubberne** rekrutterer og skaber fællesskabet for de unge ude i klubberne rundt om i landet. De sikrer gennem inkluderede miljøer fastholdelse i sporten og lysten til at ville mere.

## Sæson 2026 – Talentudvikling for U19 og U18

Formålet med sæsonen 2026 er at skabe de bedst mulige rammer for udvikling af danske juniorroere – både for dem, der sigter mod internationale mesterskaber, og for dem, der ønsker at tage næste skridt i deres træningsmæssige og tekniske udvikling.

### For U19-roere med potentialle til udtagelse til U19 VM

Det forventes, at roerne gennem vinteren deltager aktivt i følgende:

- Haraldssted Sø Race samt samling
- Inviteret TU-samling i januar
- Indendørs DM
- Raceweekend
- Powerweeks

TU anbefaler desuden deltagelse i Næstved Cup, som et ekstra udviklingstrin, men det er ikke et krav. Til både Haraldssted Sø og Næstved Cup kan U19 frit vælge i mellem at stille op de små bådtyper til begge regattaer – 1x, 2x og 2-. Efter anden Powerweek i december inviteres U19-roere med potentialle til U19 VM til en fælles samling med roere fra talentcentrenet. Her vil fokus være på skadesforebyggende træning og afprøvning af forskellige bådkonstellationer.

### For øvrige U19- og U18-roere

De samme aktiviteter kan følges i det omfang, det vurderes som udviklende og motiverende for den enkelte roer og/eller hold. Særligt raceweekenden i marts vil være et centralt udviklingselement, hvor TU vil begynde at sammensætte bruttogrupper og hold frem mod Nordiske Mesterskaber.

For U19/U18 med ambition om udtagelse til Coupe og Baltic Cup samt forventes deltagelse i deltager aktivt i følgende:

- Indendørs DM
- Raceweekend
- Udvalgte Powerweeks

### Udvikling i fokus

TU ønsker at understøtte en langsigtet, motiverende og lærerig sæson, hvor roernes individuelle progression prioriteres højt. Der kan altid dispenseres fra ovenstående aktiviteter, hvis der er en klar udviklingsmæssig begrundelse – dette aftales løbende med TU gennem formanden eller ungdomskoordinatoren.

## Træningsblokke og PowerWeeks

PowerWeeks er et nyt tiltag, der i stedet for den traditionelle ugetest skal hjælpe trænere og atleter med at kvantificere roernes udvikling oftere. Det nye format vil blive præsenteret på landstrænerturné rundt i landet i uge 44. Yderligere spørgsmål kan også rettes til DRC.

Hver træningsblok på cirka seks ugers varighed afsluttes med en PowerWeek. Ud over ergometertests vil PowerWeeks også bestå af en eller flere tests på vandet. De første to PowerWeeks afsluttes af Haraldsted Sø Sculler Race og Næstved Cup, mens den tredje afsluttes af indendørs DM. I foråret vil der desuden være Race Weekends som afslutning på PowerWeeks.

## Sæsonplan 2026

| DATO                        | HVAD                                           |
|-----------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Uge 44</b>               | Landstrænerturné til kraftcentrene             |
| <b>Uge 47</b>               | <b>Powerweek</b>                               |
| <b>21. til 23. november</b> | Haraldsted Sø race/U19 samling på Sjælland     |
| <b>Uge 51</b>               | <b>Powerweek</b>                               |
| <b>20. december</b>         | Næstved Cup                                    |
| <b>9. til 11. januar</b>    | TU – samling for U19 og U23                    |
| <b>Uge 4</b>                | <b>Powerweek</b>                               |
| <b>Lørdag d. 24. januar</b> | Indendørs DM                                   |
| <b>Uge 10</b>               | <b>Powerweek</b>                               |
| <b>14.-15. marts</b>        | Raceweekend i Jylland                          |
| <b>25.-26. april</b>        | Iagttagelsesregatta: Odense Langdistance       |
| <b>9.-10.- maj</b>          | Iagttagelsesregatta: Copenhagen                |
| <b>23.-24. maj</b>          | <b>U19 EM: BRANDENBURG, TYSKLAND</b>           |
| <b>6.-7. juni</b>           | Iagttagelsesregatta: Hamburg                   |
| <b>13.-14 juni</b>          | <b>NORDISK MESTERSKAB: TAMMERFORS, FINLAND</b> |
| <b>4.-5. juli</b>           | Iagttagelsesregatta: Sorø                      |
| <b>24.-26. juli</b>         | <b>COUPE DE LA JEUNESSE: LUZERN, SCHWEIZ</b>   |
| <b>5.-9- august</b>         | <b>U19 VM: PLOVDIV, BULGARIEN</b>              |
| <b>August</b>               | Baltic Cup iagttagelsesregatta                 |
| <b>26.-27 september</b>     | <b>BALTIC CUP</b>                              |