

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 8-12 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 for senior og U23-roere

Fase 1 – Gruppeetablering i DRC

Etableringen af bruttogrupper i DRC sker på baggrund af resultaterne fra den første Power Week forud for Haraldsted Regattaen, resultaterne fra regattaen samt præstationer fra den forgangne sæson. Efter regattaen inviteres roere til grupper i DRC og til en større gruppe i talentcentret.

Fase 2 – Endelig gruppeetablering i Talentcentret

Efter Haraldsted Regattaen sammensættes som udgangspunkt 2- frem mod Næstved Cup den 20. december. Holdene træner sammen frem mod Næstved Cup. Efter Næstved Cup inviteres den endelige gruppe ind i Talentcenter Øst, bestående af 8-12 kvinder og 8-12 herrer.

Fase 3 – Projektetablering i kraftcentrene

Efter Næstved Cup dannes meningsfulde grupper i kraftcentrene for de roere, som ikke indgår i DRC eller talentcentrene. Kraftcentrene faciliterer enten et sideløbende U23-VM-projekt sammen med talentcentrenes både (afhængigt af niveau) eller projekter med fokus på udvikling og dygtiggørelse i U23-klassen, fx med henblik på U23-EM.

Projekterne koordineres mellem kraftcentrene og talentcentrene i Øst og Vest.

Fase 4 – Samarbejde, intern konkurrence og udvikling

Når projekter og grupper kører, skal vi samarbejde og løfte hinanden gennem fællesskab og intern konkurrence, så vi sammen rykker til næste niveau. Benchmark-programmerne vil fortsat være et åbent tilbud, hvor man kan komme og ro mod andre på ugentlig basis.

Daglig træning i TCØ

Der udsendes et program, som i struktur og indhold minder om DRC's, men som er tilpasset gruppen i TCØ med hensyn til belastning og skole. Den prioriterede træning for både dame- og herregruppen er kl. 16 på hverdage, med undtagelse af benchmark-træning tirsdag morgen kl. 07. I løbet af ugen vil der også være enkelte morgener med selvtræning.

Herregruppen vil en fast dag om ugen træne indendørs i Lyngby Roklub, mens damegruppen træner i pavillonen på DRC.

Endelige tidspunkter og dage kommunikeres direkte til grupperne.

Træningsblokke og PowerWeeks

Hver træningsblok på cirka seks ugers varighed afsluttes med en Power Week. Power Weeks er et nyt tiltag, der i stedet for den traditionelle ugetest skal hjælpe trænere og atleter med at kvantificere roernes udvikling oftere.

Da Danmarks Rocenter og Talentcenter Øst og Vest vil have særligt fokus på 6 km-distancen denne vinter, vil man formentlig se, at roerne opnår en forbedring både på 6 km-distancen og på 2 km i tempo 28. Trænere og roere vil dermed kunne følge en udvikling i den aerobe kapacitet samt en forbedring af watt per tag og dermed 2 km i tempo 28.

Ud over ergometertests vil Power Weeks også bestå af en eller flere tests på vandet. De første to Power Weeks 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 Power Weeks.

Sæsonplan 2026 for senior- og U23-roere

DATO	HVAD
7.-9 november	Åben TC-samling: Bagsværd
Uge 47	Powerweek
22. november	Haraldsted Sø race
Uge 51	Powerweek
12.-14. december	Åben TC-samling samt Slide: Bagsværd
20. december	Næstved Cup
9. til 11. januar	TU/TC – samling for U19 og U23 - invitation
Uge 4	Powerweek
Lørdag d. 24. januar	Indendørs DM
20.-22. februar	TCØ-samling
Uge 10	Powerweek
7.-8. marts	Raceweekend i Jylland
28. marts til 11. april	Påsketræningslejr
25.-26. april	lagttagelsesregatta: Odense Langdistance
9.-10. maj	lagttagelsesregatta: Copenhagen
5. -7. juni	lagttagelsesregatta: Ratzeburg
19.-21 juni	lagttagelsesregatta: Holland Beker
4.-5. juli	Sorø regatta
9.-19. juli	VM træningslejr
22.-26. juli	U23 VM: DUISBURG, TYSKLAND
14.-16 august	U23 EM samling
5.-6. september	U23 EM: KRUSZWICA, POLEN