
Kraftcentersbeskrivelse 2026

Dansk Forening for Rosport

Vision

Talentudviklingen i dansk roning skal tilbyde inspirerende træningsmiljøer, hvor sportslig og personlig udvikling går hånd i hånd. Gennem et værdibaseret talentudviklingsmiljø sikrer vi, at unge roere ikke blot dygtiggør sig sportsligt, men også trives mentalt og socialt.

Det skal være motiverende og givende at dyrke kaproning. For unge, der ønsker at udvikle deres færdigheder på højeste niveau, skal talentudviklingsmiljøerne skabe de nødvendige rammer for at optimere deres potentiale

De danske kraftcentre

Kraftcenter Jylland (Hadsund og Holstebro)

Kraftcenter Sjælland (Roskilde)

Kraftcenter Hovedstaden (Bagsværd)

De fire kraftcentre i dansk roning udgør de nationale udviklingsmiljøer, hvor unge roere får mulighed for at dygtiggøre sig i trygge, motiverende og fagligt stærke rammer. Kraftcentrene er etableret for at sikre en langsigtet og bæredygtig talentudvikling, hvor flere unge rekrutteres, fastholdes og får lyst og mod til at fortsætte mod højeste nationale og internationale niveau.

Kraftcentrene fungerer samtidig som bro mellem klubmiljøerne og de nationale ungdomslandshold. Et tæt samarbejde med de øvrige kraftcentre, talentcentrene, Danmarks Rocenter samt klubberne i regionen er centralt, og der lægges vægt på åbenhed, dialog og fælles standarder. Ingen roer udvikles af ét miljø alene, og den samlede talentrejse skal opleves som sammenhængende og koordineret.

Kraftcentrene i dansk roning har dermed et fælles formål:

At skabe bæredygtige, motiverende og fagligt stærke talentmiljøer, der rekrutterer og fastholder flere unge og samtidig udvikler de næste generationer af roere, der kan tage skridtet mod eliten.

KONTAKT

Ungdomskoordinator: Karen Bardram Kehr | **E-mail:** kbk@roning.dk | **Telefon:** 24917101

Kraftcentrenes samarbejdspartnere

Puljeklubber i dansk roning

Puljeklubber er et netværk af klubber, der samarbejder om videndeling og udvikling af et motiverende idrætsmiljø for unge. Klubben forpligter sig til at deltage i træner- og lederseminarer samt årlige inspirationsmøder, hvor erfaringer deles og samarbejder etableres.

Der arbejdes aktivt med skolesamarbejder som roning på skoleskemaet og eRoning, samtidig med at klubber skal have en klar trænerstruktur og følge et fastlagt årshjul. Fokus er både på bredde og elite, og der lægges vægt på at opbygge et stærkt ungdomsmiljø gennem camps, samlinger og andre initiativer.

Kraftcenterkonceptet understøtter talentudvikling ved at samle roere fra klubber uden kaproningsafdeling, sikre en struktureret udviklingsvej og styrke træningsmiljøer på tværs af Danmark.

KONTAKT

Udviklingskonsulent: Marianne Stæhr | **E-mail:** mso@roning.dk | **Telefon:** 2442855

Talentcentre

Talentcenter Vest (Brabrand) og Talentcenter Øst (Bagsværd) udvikler U23- og seniorroere mod internationalt niveau, med fokus på udviklingslandshold og mesterskabsdeltagelse. Optagelse sker løbende, og træningen tilpasses den enkelte roers progression.

KONTAKT

Talentcenter Øst: Frederik Taulbjerg | **E-mail:** fta@roning.dk | **Telefon:** 21274765

Talentcenter Vest: Søren Madsen | **E-mail:** sma@roning.dk | **Telefon:** 61609000

Danmarks Rocenter

DRC (Bagsværd) samarbejder med Team Danmark om OL-satsning. Fem satsningsbåde (W1x, W4-, M1x, M2-, M4-) arbejder mod top-8 ved VM og OL. Atleterne fordeles i DRC- og talentcentergrupper, og træningsmiljøet bygger på dynamiske holds sammensætninger.

KONTAKT:

Sportschef: Thor Juul Kristensen | **E-mail:** tjk@roning.dk | **Telefon:** 51788239

Landstræner: Jens Vilhelmsen | **E-mail:** jvi@roning.dk | **Telefon:** 20647324

Landstræner: Joshua Gautreau | **E-mail:** jg@roning.dk | **Telefon:** 55235996



Gudmund Schacks Akademi

Akademiet erstatter Fast Track-programmet og rekrutterer talentfulde roere via gymnasier, uddannelsesinstitutioner og atlet-transfer. Målet er en professionel talentudvikling med fokus på international eliteroning og scholarships til udenlandske universiteter.

KONTAKT

Akademileder: Carl Guss Søndergaard | **E-mail:** cgs@roning.dk | **Telefon:** 51158131



Krav til kraftcentre

Kraftcenteret skal i samarbejde med de øvrige kraftcentre og klubberne i regionen sikre et træningsmiljø og aktiviteter for følgende grupper:

- **Nye kapproere (12–18 år)** med fokus på udvikling, glæde og et solidt teknisk grundlag.
- **Udviklingsroere (16–19 år)** med fokus på national subelite og potentiale for ungdomslandshold.
- **Subelite / U23+ transition (19 år – senior A)** med fokus på en langsigtet udviklingsrejse mod den internationale elite.

Kraftcentrene skal desuden:

- Afholde løbende møder med andre kraftcentre og klubber i regionen
- Have mindst én diplomtræner, og øvrige trænere skal være i gang med eller have gennemført DFfR's træneruddannelse A–D.
- Have en repræsentant i Talentudviklingsudvalget (TU).
- Indstille roere til internationale mesterskaber under DFfR.

Organisation og ledelse

Kraftcenterleder

- Udvikler strategi og filosofi.
- Planlægger træning, samlinger og træningslejre.
- Sikrer kommunikation med roere, trænere og forældre og øvrige interessenter.
- Håndterer økonomi og regnskab.
- Udvikler trænerkompetencer.
- Indstiller roere til internationale mesterskaber.

Uddannelses- og trivselsansvarlig

- Rådgiver roere om balance mellem uddannelse og træning.
- Hjælper med dokumentation til uddannelsesinstitutioner.
- Assisterer i ansøgning til Team Danmark.
- Henviser til relevant rådgivning ved behov henunder Antidoping Danmark.
- Sikrer overholdelse af DFfR's etiske kodeks.

Cheftræner

- Udvikler træningsprogrammer efter Aldersrelateret Træning i Roning (ATRO).
- Kommunikerer med trænere i klubber og kraftcentre.
- Sikrer testgennemførelse og indberetning.

Kraftcenterrepræsentant

- Deltager i TU-møder og seminarer.
- Fungere som iagttagelsesrepræsentant ved udvalgte regattaer
- Kommunikerer med og inddrage ledere, trænere og klubber fra hele regionen i TU's arbejde.

Træningsmiljø og sociale forhold

Kraftcentrene arbejder ud fra det grundlæggende princip, at mennesker kommer før resultater, og at trivsel er en forudsætning for udvikling. Miljøerne bygger derfor på stærke relationer, høj grad af involvering, tydelig struktur og et anerkendende trænerfagligt afsæt. Unge roere skal opleve kraftcentret som et sted, hvor man trives, bliver set og føler sig som en del af et fællesskab – og hvor glæden ved sporten er den bærende drivkraft.

Den sportslige tilgang bygger på viden om god talentudvikling: Udviklingen skal være helhedsorienteret, varieret og tilpasset roerens alder, modenhed og individuelle behov. Kraftcentrene arbejder derfor systematisk med aldersrelateret træning, herunder fysisk udvikling, teknik, bådføling, styrke, mobilitet og skadeforebyggelse. Træningsmængden tager udgangspunkt i ATRO's anbefalinger og justeres i tæt dialog med klubtrænere, så roernes samlede belastning håndteres ansvarligt.

Kernen i den sportslige udvikling er princippet om at skabe fart på vandet. Det betyder, at fokus altid er på at udvikle båd hastighed gennem kvalitet i træningen, teknisk forståelse og gode træningsvaner. Kraftcentrene arbejder med progressive udviklingsmål, testning og individuel feedback, men altid med læring og progression som formål – aldrig som udskillelse af unge.

Kraftcentrene skal basere deres arbejde på Aldersrelateret Træning i Roning (ATRO). Derudover skal træningsmiljøet, roernes trivsel samt deres fysiske og mentale sundhed være i overensstemmelse med DFFR's talentudviklingsstrategi, Team Danmarks "Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt – Talenhuset" og DFFR's etiske kodeks.

På alle alderstrin, men særligt i overgangen mellem folkeskole og ungdomsuddannelse samt fra ungdomsuddannelse til videregående uddannelse, skal kraftcentrene være opmærksomme på de sociale og miljømæssige udfordringer, roerne møder. En proaktiv indsats er afgørende for at understøtte roernes udvikling og reducere risikoen for frafald.

Økonomi

Kraftcentrenes økonomi skal sikres gennem medlemskontingenter, fondsansøgninger, samarbejder med kommuner og virksomheder samt talentudviklingsmidler fra DFFR.

De midler, der tildeles af DFfR, udbetales i to rater og skal som udgangspunkt anvendes til trænerlønninger og kraftcenteradministration. Udgifter til regattaer og træningsleje skal derimod dækkes af de deltagende klubber.

Kraftcentre skal føre et særskilt regnskab, hvor KC-økonomi er tydeligt og gennemskueligt. Alle deltagende klubber skal bidrage til udgifterne på et jævnbyrdigt grundlag.

Alle kraftcentre skal senest den 31. december indsende en regnskabsopgørelse for årets aktiviteter, opdelt i følgende udgiftskategorier:

- Trænerlønninger
- Træningsleje
- Regattaudgifter
- Materiel
- Kraftcenteradministration

Træningsfaciliteter

Klubben eller de klubber, der huser et kraftcenter, skal stille egnede træningsfaciliteter til rådighed, så roernes udvikling ikke begrænses.

Kravene til faciliteter kan variere afhængigt af niveau og lokale forhold, men skal som minimum inkludere:

- Velegnet rofarvand til træning, gerne med afmærket bane.
- Klare trafikregler for samspil med andre vandsportsaktiviteter som kano/kajak og vandski samt overholdelse af vinterronningsreglementet.
- Tilstrækkelig adgang til motorbåde, så sikkerhed og trænerovervågning kan opretholdes.
- Adgang til ergometre samt faciliteter til fysisk træning, herunder styrke- og stabilitetstræning.
- Tilstrækkelig plads både indendørs og udendørs, så flere roere og både kan opholde sig samtidigt. Roere skal desuden have mulighed for at medbringe og opbevare eget materiel i klubben.
- Støtte til materielanskaffelse, hvor klubben hjælper med at sikre nødvendigt udstyr til roerne.

Procedure

Kraftcenteraftale sendes til KC-lederen og skal udfyldes. Den indeholder følgende punkter:

- | | |
|----------------|--------------------|
| • Organisering | • Økonomi |
| • Samarbejde | • Trænere |
| • Målgruppe | • Træningsstruktur |
| • Målsætning | • Sæsonplan |
| • Faciliteter | • Roere |

Deadline for KC-aftalen er 10. januar 2026 og for evalueringen er den 1. oktober 2026

Kraftcentrenes succes vurderes ud fra:

- Evnen til at samarbejde med andre klubber og kraftcentre
- Antallet af roere, der aktiveres og inkluderes i træningsfællesskabet.
- Antallet af roere, der videreføres til Talentcentre og Danmarks Rocenter.

DFfR's forpligtelser

DFfR forpligter sig til at samarbejde med kraftcentrene gennem løbende dialog, møder og seminarer samt til at understøtte, udvikle og udfordre deres arbejde i overensstemmelse med KC-aftalen.

Derudover skal DFfR:

- Støtte udviklingen af trænerkompetencer og bistå i rekruttering af trænere
- Følge op på puljeklubber og kommunikationen mellem dem og kraftcentrene
- Have løbende kontakt til kraftcentrene
- Udbetale KC-midler i to rater
- Lave en årlig evaluering af KC sammen med relevante klubber
- Give skriftligt tilsagn til alle kraftcentre senest den 1. december.