HUMLEBÆK ROKLUB

Coastal og Beach Sprint
- En udviklingsplatform for dansk roning

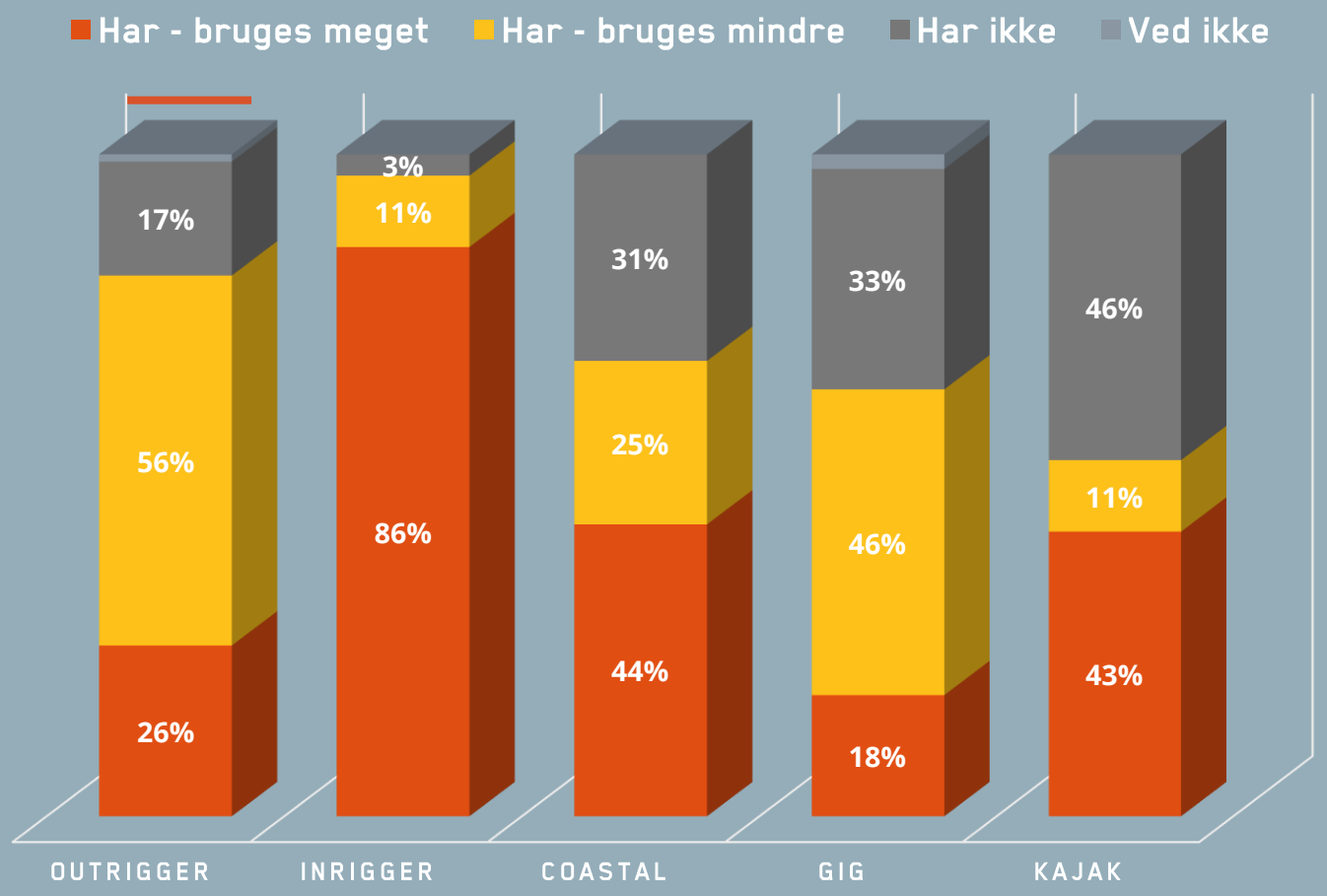
DFfR

Bådtyper i roklubberne

- Inriggeren er den mest udbredte bådtype og bruges aktivt i næsten alle klubber – uanset størrelse.

- Outrigger og coastalbåde er mest udbredt i store- og mellemklubber, mens de mindre klubber ofte ikke har adgang til dem.

- Kajakker og gig-både ses primært i mindre klubber, hvor de udgør et vigtigt tilbud, men er langt mindre udbredte i de store klubber.



Coastalbåden vinder indpas og er egnet til alle aldersgrupper

Lidt historie….

1980'erne
Bådtypen blev udviklet I Frankrig

1992
Anerkendt af FISA/World Rowing

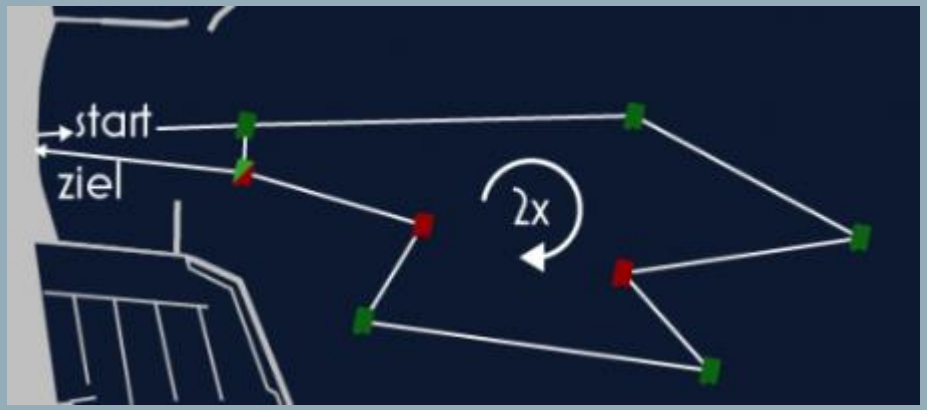
2007
Første Coastal VM i Cannes, Frankrig

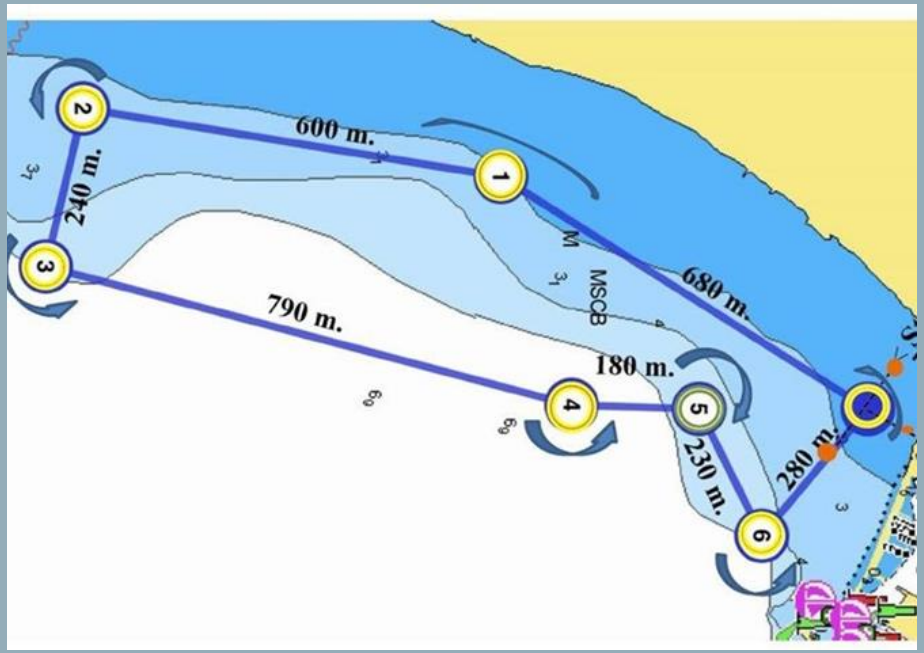
2013
Beach start og landing anvendt ved VM i Helsingborg

2019
Første World Rowing Beach Sprint Finals i Kina

2028
Beach Sprint Finals ved OL i Los Angeles

Coastal -regattabaner

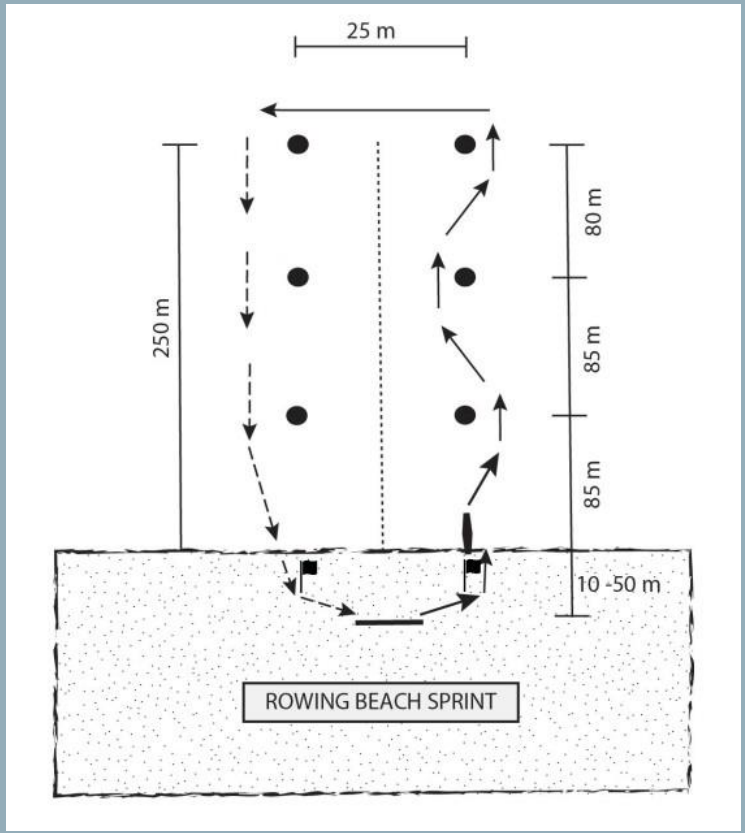




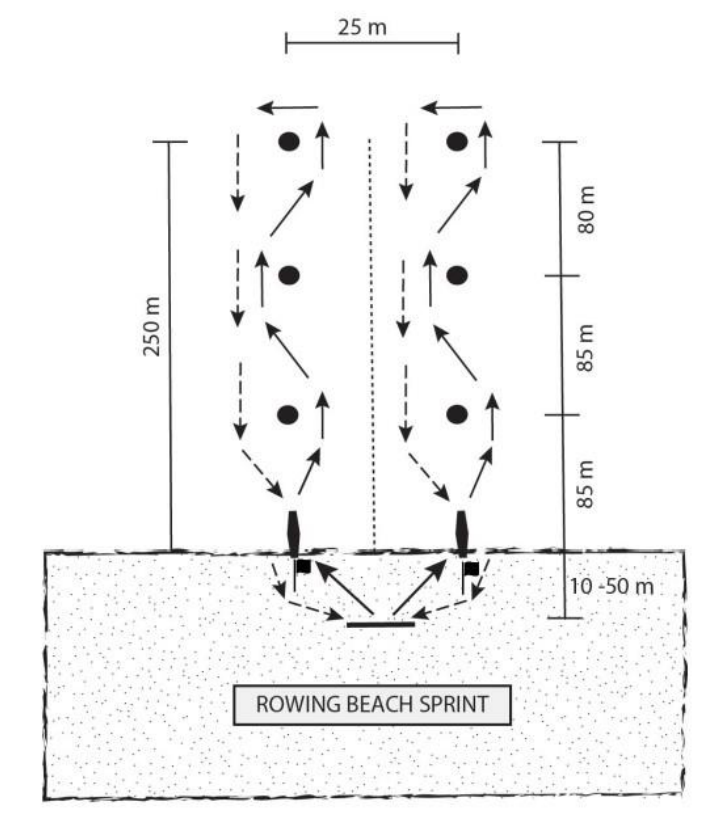
Ved regattaer er distancen typisk 4/6 km, men selve banen varierer – meget!
Og kan have få eller mange bøjevendinger...

Beach Sprint – regattabanen

Time trial



Head to head



Beach Sprint banen er standardiseret: 1 linje, 2 flag og 6 bøjer

Coastal og Beach Sprint i jeres klub

Fælles for Coastal og Beach Sprint er:

Roning i næsten alle vejr- og vejrforhold

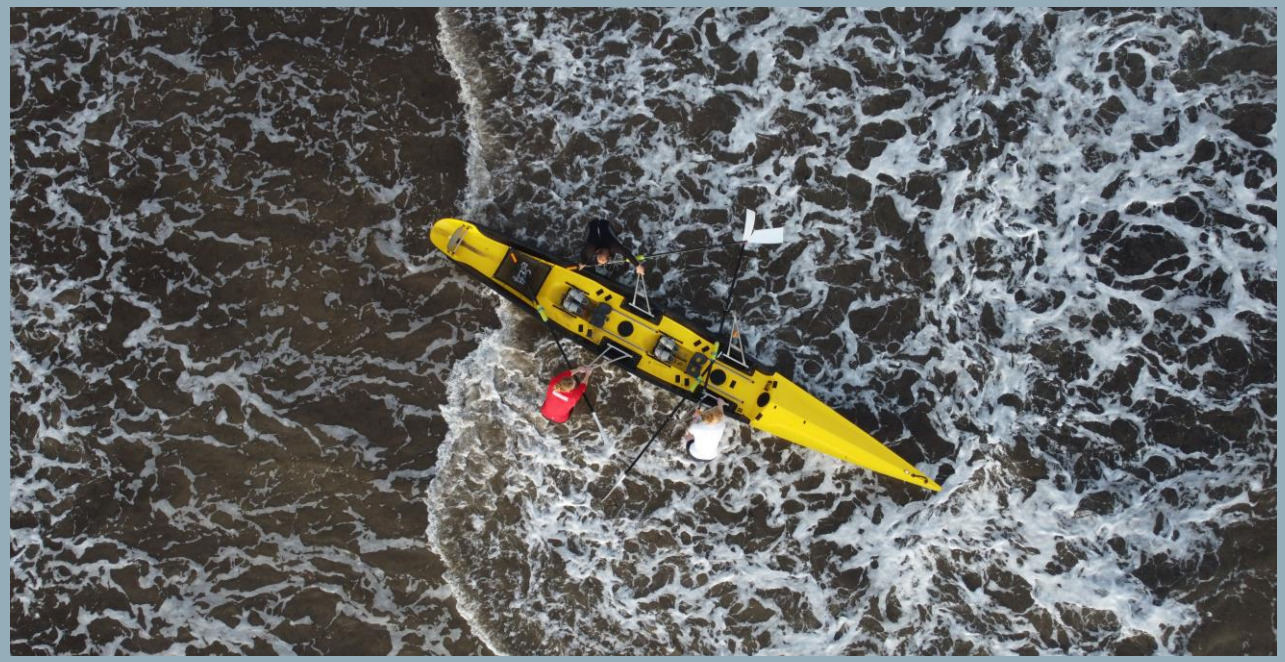
Coastalbåde kan bruges let af alle aldersgrupper og niveauer

Bøjevendinger er sjovt og udfordrende

“Min klub er klar til at arbejde med Coastal”

Den fedeste Coastal-inspirerede træning

Gruppe A laver idé - Gruppe B overtager og forbedrer den – 60 sek.



Hvad er den største barriere for at komme i gang?

Vores ideer til Coastal og Beach-Sprint

Vi skal flyttes… og gøre noget andet – noget nyt

- Ro samme km – med "korte ben"
- Zig Zag
- Ro om fiskebøjer, sømærker eller fantasibøjer
- Ro i tre-, fire- og mange kanter
- Intervaltræning med bøjevendinger
- Watersprint – korte ræs på vandet

Beach Sprint - ungdom

BEACH SPRINT DANMARK 2026

Vinter

7.-14. februar	International træningslejr samt international trænerkursus v/ Beach Sprint Academy, Spanien
Påsketræningslejr	Ungdomslejr i Roskilde med introduktion til Beach Sprint og coastal
	Træningslejr primært for senior i UK

Forår

9.-10. maj	Copenhagen Regatta, kortbane
14.-17. maj	Afholdelse af Beach Sprint Ungdomssamling i Thisted (evt. senior)

Sommer

6. Juni	Nyborg Habour Race
20. juni	Nordsjællands coastalregatta i Humlebæk
11.-17. juli	Afholdelse af Beach Sprint Ungdomscamp i Odder (evt. senior)
24.-26. juli	Helsingborg Beach Sprint Regatta
22-23. august	Korsør – Beach Sprint samling
28.-30. august	Deltagelse i DM Coastal i Århus Beach Sprint samling

Efterår

September	Afholdelse af Beach Sprint samling i Humlebæk
11.-17. oktober	International træningslejr
	Deltagelse i EM Coastal og Beach Sprint for senior og U19
	Deltagelse i Coupe de la Jeunesse
31. okt. – 13. nov.	Deltagelse ved Youth Olympic Games i Dakar

DFfR

Hvordan kan I implementere coastal-inspireret træning i jeres klub inden for 30 dage?

- Hvad kan I gøre med det samme?
- Hvad mangler I?
- Hvem tager ansvar?

TAK FOR I DAG