

Beach Sprint Camp

Odder Roklub 11.-17. Juli

Kære Beach Sprint roere, nye som gamle! Fra U13 til og med senior

Så er det tid til at hoppe i tricoten og rigge båden til!

Du er inviteret med til en fantastisk og våd træningslejr, hvor vi skal svede, udvikle os og have det sjovt sammen.

Tid & Sted

Dato: Fra 11. juli til 17. juli

Mødested: Odder Roklub,

Rylevej 85A, 8300 Odder kl. 10

Sluttidspunkt: Vi slutter af den 17. juli kl. 13.



Program

Glæd dig til en uge spækket med fed træning, taktisk oplæg, god mad og masser af roning. Detaljeret program fremsendes efter tilmeldingsfristen, men forbered dig på 2 gange 2 timers træning dagligt.

Tilmelding

Tilmeld dig og angiv evt. madallergier via kraftcenter@roskilderoklub.dk senest 5. juli.

Vi glæder os til en super lejr med jer!

Pris: 500 kr.



Kraftcenter Sjælland

