



Indbydelse til U19 samling 10.-11. november 2018 i Søsportens Hus

Deltagere: U19 roere med potentiale til U19 VM og Coupe de la Jeunesse (drengene og piger) indbydes til en U19 weekendsamling i Søsportens Hus, Sølystvej 111, 8600 Silkeborg.

Formålet er at vurdere niveauet for U19 gruppen, for hvem målsætningen om deltagelse ved Junior VM eller Coupe de la Jeunesse 2019 er realistisk.

Det er klubbernes opgave at tilmelde roere til samlingen, som opfylder ovenstående formål.

Vurdering af teknisk og fysisk potentiale i truppen

Formålet er at give DRC og de deltagende trænere en mulighed for at vurdere roeres tekniske og fysiske niveau med henblik på at sætte projektgrupper i U19 sammenhæng.

I sæson 2019 er det hensigten at køre videre med projektstrukturen som blev gennemført i 2016, 2017 og 2018. Det betyder, at en ansøgningsproces er blevet gennemført i løbet af efteråret, og at der derefter vil blive sat navne på de trænere, som har U19 projekthold i sæson 2019. Det er vigtigt, at vi bruger den viden vi indsamler i forbindelse med første U19 samling til at sætte det bedst mulige projekttrænerhold for sæson 2019.

Foreløbigt program

Fredag d. 9/11

20.00: Indkvartering på Sølystskolen (husk egen madpakke)

Lørdag d. 10/11

7.00-8.30: Morgenmad i kantinen på Sølystskolen

8.30-8.45: Transport til Søsportens Hus

9.00-16.00: Velkomst, 2 x træningspas, inkl. frugt/restitutionspakke til formiddag og eftermiddag, frokost

17-18: Transport til Sølystskolen, bad, omklædning

18-18.45: Oplæg med sportsdiætist v/eliteSilkeborg

18.45-21.00: Madworkshop under sportsdiætistens anvisning

21.00-: Spil, film mm. i auditorium/lounge

Søndag d. 11/11

7-8: Morgenmad i kantinen på Sølystskolen

8.00-8.15: Transport til Søsportens Hus

8.30-15.30: 2 x træningspas, inkl. frugt/restitutionspakke til formiddag og eftermiddag, frokost

15.30-15.45: Afslutning, transport til Sølystskolen

15.45: Hjemtransport

Praktisk

Overnatning bliver på Sølystskolen, Granallé 20, 8600 Silkeborg i klasselokaler.

Det er muligt at overnatte fra fredag til lørdag. Til de som overnatter fra fredag, vil der være morgenmad lørdag. (husk madpakke til fredag aften, hvis I kommer der).

Husk underlag/madras og sengetøj!

Træner kan overnatte i køjerum i Silkeborg Roklub.

Der vil være bådtransport fra/til Bagsværd på tværs af Sjælland/Fyn og rundtur til jyske klubber for at ende i Silkeborg. Kontakt Anders Andreasen, DRC ata@roning.dk for at booke plads.



Pris: 300 kr per person (både roere og trænere). Afregning foregår kontant eller mobilpay!
Persontransport er for egen regning og trænere er naturligvis ansvarlige for deres roere. Både i forbindelse med transport og igennem resten af weekenden.

Alle roere overnatter på skolen– også roere fra nærområdet!

Vinterronningsreglement

For at undgå uklarhed om hvilket reglement der skal følges til samlinger og træningslejre, hvor DRC er arrangør, er der i samarbejde med sikkerhedsudvalget blevet udarbejdet et vinterronningsreglement som er godkendt af DRCs bestyrelse. Reglementet slår fast at DRC er ansvarlige for sikkerheden. Klubben som stiller faciliteter til rådighed under samlinger/træningslejre har ikke et sikkerhedsansvar ved vinterroning.

Vinterronningsreglementet er vedhæftet og kan desuden findes på roning.dk: <https://roning.dk/elite/aktuel-saeson/vinterronningsreglement-drc/> Læs reglementet grundigt igennem. Det er muligt at der kræves dispensation hos jeres egen bestyrelse, selvom det er DRC vinterronningsreglement der benyttes. Det er jeres ansvar at få en afklaring med jeres egen klub/bestyrelse.

Bemærk venligst at det er blevet obligatorisk for **alle roere OG trænere** at bære redningsvest (§11) (svømmevest er ikke tilladt). Man er naturligvis selv ansvarlig for at medbringe disse. Roere under 18 år skal ifølge reglementet medbringe en forældreerklæring som roeren tilladelse til at deltage i vinterroning under DRCs vinterronningsreglement. Man er velkommen til at udarbejde sin egen erklæring, men for en nemheds skyld er der vedlagt en skabelon til denne indbydelse som I er velkomne til at benytte. Forældreerklæringen afleveres ved samlingens start lørdag morgen.

Bekræftelse af invitation

Så vi har et konkret overblik over trænere og roere som deltager, beder vi om en tilmelding af den enkelte roer og træner. I tilmeldingen udfylder I også om hvorvidt I overnatter mv. Både roere og trænere SKAL udfylde tilmeldingen, så Silkeborg Roklub har et overblik over mad og overnatning. **Tilmeldingen foregår elektronisk på følgende link senest søndag den 4. november: <https://goo.gl/forms/Odi1LcdgrD8neu1x2>** (Hvis du ønsker at tilmelde flere personer, skal du trykke på "Submit another response", når du har udfyldt en tilmelding)

(Ved problemer med tilmelding/bekræftelse af invitation skriv eller ring til Anders Tranberg Andreassen på ata@roning.dk eller 22665226)

Ekstra tilbud fra Elitesport Silkeborg

EliteSilkeborg har arrangeret nedenstående foredrag fredag aften d. 9. november kl. 19 på Sølystskolen. Altså lige når de første roere begynder at trille ind til weekendens samling.

Roerne (og deres trænere/forældre der afleverer dem) er inviteret til at deltage i foredraget, der er gratis at deltage i.



ROLLEN SOM SPORTSFORÆLDRE OG TEAM DANMARK ELEV – FYRAFTENSMØDE

Vi oplever i eliteSilkeborg, at jeres forældre gør sig rigtig mange overvejelser om, hvordan de støtter jer som talenter mest og bedst muligt i jeres rejse mod eliten.

- *Hvordan støtter jeg mit barn, når der stilles krav i uddannelsen og/eller sporten?*
- *Hvordan finder jeg balance i mit engagement?*
- *Hvordan agerer jeg, når mit barn er ked af det eller skuffet*
- *Hvordan bidrager jeg til optimale rammer for mit barns udvikling som sportsligt talent?*
- *Hvordan kommunikerer jeg med mit barn om store og små emner indenfor for sporten?*
- *Hvordan støtter jeg mit barns drømme og målsætninger*
- *Hvordan støtter jeg mit barn i af træffe gode valg i sporten?*

Gode sportsspecifikke færdigheder og forældre støtte kan dog ikke alene hjælpe jer til udviklingen af jeres talent. Der skal noget mere til end et ensidigt fokus på konkurrence og at vinde for enhver pris. Der skal i den grad også udvikles færdigheder, der er relevante uden for sporten – såkaldte lifeskills, der er vigtige for at håndtere livet som ung talentfuld atlet.

Dette spænd mellem rollen som sports-forældre og udøverrollen i alderen 16-20 år danner baggrund for dette fyraftensmøde.

Læs mere her og tilmeld jer her: https://www.holdsport.dk/sports_schools/648