

PM påskläger Bagsvaerd, Danmark 13-19 april, 2019

Allmänt

Alla deltagare anordnar och betalar resa ner på egen hand. Samåk gärna! Hör av er till Malin, Johan eller Annelie om ni behöver hjälp med skjuts eller hämtning.

Båttransporter kommer att gå från Sollerön 190412, via Hammarby och Jönköping (övernattning till lördag 190413) ner till Köpenhamn. Kontaktperson för denna transport är Yvonne Sahr från Sollerö IF som nås på: 0703-505548.

Den andra båttransporten går från Mölndal lördag 190413 ca 8.00 (lastning fredag), via Falkenberg för att hämta upp båtar, vidare till Köpenhamn.

Samling, avlastning och påriggning vid roddbanan i Bagsvaerd lördag ca 13.00. Första roddpass ca 15.00 lördag.

Vi tränar 2 pass om dagen utom en eftermiddag då vi kör turisttur till Köpenhamn. Vi avslutar efter lunch på fredagen 190419. OBS! Första gemensamma måltid är lördag middag ca 18.00. Ta med matsäck/mellanmål och ät på vägen till Köpenhamn.

Syfte

Att ro ihop lagbåtar med sikte på JNM och JVM (alternativt annan regatta då JVM går i Japan). Att genomföra utvecklingssamtal med de aktiva. Att lära känna varandra och lära av varandra. Att träna hårt och att ha jäkligt skoj!

Medtag

Pass, flera ombyten för träning på land och vatten i varmt väder, kallt väder, regn, blåst... Tänk på att ha tighta roddkläder så att det inte blir för bylsigt! Mössa, keps och/eller buff, pannband. Tunna skidhandskar (typ längdskidhandskar) för att spara händerna. Tejp (Leukoplast eller coachtejp) för att tejpa onda händer. Solskydd. Pulslocka, taktlocka, vattenflaska i strumpa. Verktyg. Löparskor, bryggtofflor, bra gå-på-stan-skor. Stor handduk, foamroller (om man har). Mindre väska att ha träningskläderna i till och från roddbanan. Kudde och liggunderlag för att kunna vila på klubben mellan passen. Läxböcker! Fickpengar. Mobilladdare, myskläder. Och sist men inte minst – egna mediciner och Voltaren gel.

Deltagare

Namn:	Klubb:
Andersson, Malte	Åhus RK
Birkeholm, Isak	Sollerö IF
Broberg, Felix	Hammarby IF
Broberg, Magnus	Falkenbergs RK

Bälter, Albert	Sollerö IF
Eriksson, Andreas	Åhus RK
Hallgren, Gustav	Falkenbergs RK
Håkansson, Ivar	Falkenbergs RK
Johansson, Casper	Falkenbergs RK
Källström, Johan	Mölnåls RK
Lundqvist, Arvid	Halmstad GRF
Rapi, Ruben	Hammarby IF
Sundberg, Elis	Mölnåls RK
Toha, Andy	Jönköping RS
Åsberg, Artur	Stockholms RF

Brischewski, Elin	Kungälv's RK
Hedenberg, Ellen	Mölnåls RK
Häggström, Bella	Falkenbergs RK
Häggström, Bianca	Falkenbergs RK
Ingvarsson, Thea	Halmstad GRF
Jämttjärn, Clara	Hammarby IF
Nyman, Annie	Kungälv's RK
Persson, Emmi	Falkenbergs RK
Pettersson, Jonna	Sollerö IF
Sahr Throgen, Maja	Sollerö IF
Stormats, Anna	Brudpiga RK
Wallin, Mathilda	Falkenbergs RK

Källström, Malin	Mölnåls RK/SR
Birkeholme, Annelie	Sollerö IF/SR
Häggström, Johan	Falkenberg RK/SR
Hedenberg, Göran	Mölnåls RK
Persson, Henrik	Hammarby IF
Andersson, Henrik	Åhus RK
Berglund, Josefin	Stockholms RF
Joachim Brischewski	GS SR

Frågor?

Hör av er till Malin Källström, malin.kallstrom@rodd.rf.se, 0708-581937

Annelie Birkeholm, birkisen@hotmail.com, 0706-258616

Johan Häggström, johan@dracodata.se, 0707-968757

Nu kör vi!

Malin, Johan, Annelie