

Inbjudan

Vårläger Falkenberg 1-5/5 2019

Målgrupp

Juniorer födda 2001, 2002, 2003 och 2004 som har ambitionen att kvala till JNM, JVM eller Baltic Cup och deras ledare. Vi kommer att dela upp i två grupper: de yngre som främst siktar på Baltic cup och de äldre som främst siktar på JNM/JVM. Fokus på lägret är lagbåtsrodd i både sculler- och enkelårsbåtar.

Program

Onsdag 1/5: Samling 14.00 FRK, påriggning, kort "känna på grejerna-roddpass", inkvartering, middag och kvällsaktivitet.

Torsdag-Lördag: Frukost på Hotell Vesterhavet för samtliga, två träningspass om dagen, utvecklingsamtal för utvalda roddare, utbildning i styrketräningsteknik, värdegrundsarbete och gemensamhetsaktiviteter. Middag på Hotell Vesterhavet för samtliga.

Söndag 5/5: Avslutning med träningstävling, avriggning, lastning och hemfärd senast 14.00.

OBS! För er som går åk 2 på gymnasiet så är det nationellt prov i Eng 6, Writing på fredagen. Vi har undersökt möjligheten att skriva detta i Falkenberg men har fått nej av Skolverket. Prata med era lärare/mentorer om hur ni ska göra med detta! Man får lov att göra provet vid annat tillfälle om det är genomförbart för din skola eller hoppa över det om läraren anser att ni redan har visat tillräckliga kunskaper på just detta moment.

Resa & Boende

Resa ordnar klubbarna själva. Prata ihop er och samåk så mycket det går! Vi kommer bo och äta frukost och middag på Hotell Vesterhavet, på gångavstånd från klubben. Det finns också ett fåtal platser på Falkenbergs RK om man bor på egen madrass. Hör av er om ni är intresserade av detta alternativ. Oavsett var ni bor är det gemensam frukost och middag på Vesterhavet.

Båtar

Då SR inte har några båtar är vi beroende av att klubbarna kan låna ut båtar.

Mat

Frukost och middag ingår i boendet, lunch fixar vi på klubben.

Ekonomi

Deltagaravgift: Ca 2400 kr som faktureras klubbarna.

Frågor & anmälan

Skicka anmälan senast den 10 april till Johan Häggström: johan@dracodata.se

Meddela gärna om allergi eller annan info som vi ledare behöver veta.
Meddela även om ni tar några mediciner så vi är säkra på att de inte är dopingklassade.

För övriga frågor ta kontakt med:

Malin Källström malin.kallstrom@rodd.rf.se 0708-58 19 37

Annelie Birkeholm birkisen@hotmail.com 0706-25 86 16

Johan Häggström johan@dracodata.se 070-796 87 57

Välkomna!

Junioransvariga: *Malin, Annelie och Johan*

