

Velkommen i **HOLSTEB**/**ROKLUB**

56° 21' 9.19" N | 8° 38' 28.83" E

Fællesskab – Styrke - Udvikling

Vi vil med denne informationsseddel fortælle, hvordan de forskellige aktiviteter for roer fra 14 år og yngre foregår i roklubben.

- **Træningen:** Vi træner fast, mandag kl. 1730 – 1930, onsdag kl. 1600 – 1800 og lørdag 1000 - 1230. Det er frivillig om man også vil træne fredag kl 1530 – 1830 og søndag kl 1000 – 1230. Vi forventer at man er omklædt 15 min. før træningen og laver sine core øvelser (opvarmning og smidighed) inden træningen. Oplæringen i disse øvelser sker ved at ældre roere viser og laver øvelserne sammen med nye roere.
- **Påklædning:** Man skal ALTID have udendørs og indendørs træningstøj med samt indendørssko og løbesko. Det er en rigtig god idé at have noget lang undertøj (skiundertøj) med til at ro og løbe i.
- **Træner:** Mandag er det Christoffer og Mie og Onsdag er det Maria og Henrik.



Christoffer
30261191



Mie
20941747



Maria
22450598



Henrik
42451713

De andre trænere i klubben er Freddy, Gorm og Søren. Freddy er cheftræner og ansvarlig for kaproningsafdelingen i roklubben. Søren er fuldtidsansat i roklubben som talenttræner og ansvarlig for skoleroning.



Freddy
29889945



Gorm
41779185



Søren
61609000

- **Sikkerhed:** Når man begynder i roklubben forventer vi at roeren kan svømme minimum 200 m. Inden man kommer på vandet, skal man i ergometer (romaskine) for at lære den grundlæggende teknik. Når man begynder på vandet, så er det i vores Edon både med pontoner. Der er altid mindst en motorbåd på vandet samtidig med de nye roere. Som ny roer må man kun ro på de første 250 m af vandkraftsøen. Træner vurderer hvornår roerne er klar til at ro i andre dele af vandkraftsøen.

- **Træningssamlinger:** Klubben holder træningssamlinger (weekender) hvor roerne overnatter i roklubben fra fredag kl. 1800 til søndag ca. kl. 1600. Man skal medbringe sove udstyr og træningstøj til de mange træningspas. Der bliver arrangeret mad og drikkevarer af forældrene jf. opgavefordelingsplanen. Man betaler 200 kr. kontant når man møder om fredagen til samlingen. For nye roer aftales det med trænerne, hvornår det giver mening at de begynder at deltage i samlingerne
- **Regattaer:** Klubben deltager i mange forskellige regattaer i løbet af året. Det er ikke alle regattaer, hvor der er løb for de yngre roere. Man skal selvfølgelig deltage i klubbens egen regatta som er i august. Trænerne snakker med roerne om hvornår de er klar til at deltage i andre regattaer.
- **Træningslejr:** Klubben plejer at være på en sommertræningslejr i udlandet, uge 30 i sommerferien. Det er selvfølgelig frivilligt at deltage og der er en vis brugerbetaling for træningslejren.
- **Forældrehjælp:** Roklubben er ligesom andre frivillige idrætsklubber, meget afhængig af at ALLE forældre deltager i de forskellige praktiske opgaver der er i klubben. Det er fx kørsel, madindkøb, rengøring, kagebagning, madlavning til de forskellige aktiviteter, samlinger, regattaer, træningslejr. Roklubben udarbejder en opgavefordelingsplan, sådan at alle kommer til at hjælpe med de forskellige opgaver.
- **Kommunikation:** Roklubben afholder to roer- og forældremøder i januar og februar, hvor alle aktiviteterne i årets løb bliver gennemgået. I løbet af sæsonen dukker der naturligvis spørgsmål eller andre ting op. Hvis der er uklarheder er man selvfølgelig meget velkommen til at spørge direkte ved træningen, hvor trænerne er til at træffe. Vi opfordrer rigtig meget til, at I som forældre ofte kommer i klubben for at sige hej og mærke stemningen og det stærke fællesskab, som der er blandt alle i klubben. Det er den bedste måde for jer som nye i roklubben, at lærer de andre forældre, roere og træner at kende og på denne måde at blive en del af klubbens fantastiske fællesskab.
- **Hjemmesiden:** Roklubben har selvfølgelig en hjemmeside: www.holstebroklub.dk Hjemmesiden indeholder oplysninger om bestyrelsen, kontingenter, etik og regler. Under fanebladet: medlemssiden kan man logge ind med brugernavn: **ro** og adgangskoden: **side** På medlemssiden kan I finde bl.a. finde bestyrelsesreferater, vedtægter og lignende.
- **Facebook:** Alle roere og forældre opfordres til at finde **Holstebro kaproning** på Facebook og søge om medlemskab i den lukkede gruppe på Facebook. Dette forum er et informations forum, hvor nyheder, ændringer, remindere og beskeder til roerne findes. Det er IKKE et debatforum og bestyrelsen svarer ikke på spørgsmål eller lign. i dette forum. Det er **MEGET** vigtigt at alle roere og forældre følger med i informationerne på Facebook.
- **Standerhejsning og Standerstrykning:** Standerhejsning i slutningen af marts (Sommertids begyndelse) er starten på sommersæsonen. Alle roere og forældre mødes for at gøre alle både klar til at gå på vandet, hovedrengøring i roklubben, kaffe og kage. Sommersæsonen slutter med Standerstrykning i oktober (overgang til vintertid). ALLE roere og forældre deltager i standerstrykningen/klubkaproning, hvor vi samles om sjove historier, god mad og masse af hygge i roklubben og på den måde fejre sæsonen på vandet. Standerstrykningen er også starten på vintertræningen i roklubben.