

HOLSTEBRO ROKLUB – KRAFT CENTER MIDT VEST

Til trænere og roere

dato: 25.03.2010

ref.: Freddy Quist

tlf.: 96105613

E-mail.: fq@a2arkitekterne.dk

Vedr.: Sæson 2010.

Hermed fremsendes redegørelse for ny struktur i kraftcenteret samt øvrige sæsonoplysninger.

Vores organisation er nu opbygget som følger med anførte personer på nævnte ansvarsområder.

Administration og koordinering: Anders Holm.

Hovedtræner: Kenneth Bülow der kortlægger overordnede rammer henholdsvis for teknik og fysik.

Deltager 4- 6 samlinger pr. år.

Øvrige trænere:

Jesper Byskov

Mette Trane

Simon Pedersen

Ole Rømer

Der er 4 ugentligt træninger i roklubben, samt deltagelse på skift i KCM samlinger.

- Samlinger

Samling nr. 1	19.03 - 21.03.	Kenneth B.
Samling nr. 2	26.03 - 03.04	Kenneth B deltager 26. og 27. Påskelejr.
Samling nr. 3	16.04 - 18.04	
Samling nr. 4	29.04 - 02.05	Kenneth B.
Samling nr. 5	12.05 - 16.05	Kenneth B. 14., 15.og 16.05
Samling nr. 6	18.06 - 20.06	Kenneth B.
Samling nr. 7	Uge 30 Evt. sommersamling i Sverige sammen med Bagsværd..	
Samling nr. 8	22.10 - 24.10	Kenneth B.
Samling nr. 9	19.11 - 21.11	
Samling nr. 10	10.12 – 12.12	

Samling starter fredag kl. 18.00

Samling slutter søndag ca. kl. 15.00.

- Kaproninger.

Odense langdistance	24 - 25. april.
Københavnsregatta	21 - 23. maj.
Ratzeburg	11 - 13. juni.
Segeberg (evt.) juniorer	11 - 13. juni.
Amsterdam	25 - 27. juni
NM i Findland	26 - 27. juni
Sorø	02 - 04. juli
Træningslejer Sverige (evt.)	23. – 31. juli
U19 VM	05 - 08. august
U23 VM	23 - 25. juli

HOLSTEBRO ROKLUB – KRAFT CENTER MIDT VEST

Andre arrangementer :

24 timers roning i Nørreportscenteret

fredag den 19. nov. kl. 14.30 – 17.30

lørdag den 20. nov kl. 10.30 til 13.30

Hjælper- og roerfest

lørdag den 20. nov. kl. 18.30

Fremtidige informationer på roklubbens hjemmeside, www.holstebroroklub.dk , jfv. under kaproning.

Med venlig hilsen

Freddy Quist

kaproningschef i Holstebro roklub

tlf dag 96 10 56 13, aften 97 42 16 02