

HOLSTEBRO ROKLUB - KAPRONINGSADFDELINGEN

Til forældrene for

dato: 25.03.2010

"miniboblere" og "juniorroere"

ref.: Freddy Quist

tlf.: 96105610

E-mail.: fq@a2arkitekterne.dk

Vedr.: Sæson 2010.

Hermed sæsonplan for 2010, der er opdelt som følger :

- Træningsdage i sommerhalvåret :

Mandag	kl. 19.00- 21.00	Trænere:	Simon P.
Tirsdag	kl. 19.00-21.00		Ole Rømer
Onsdag	kl. 16.30-18.00 miniboblere		Jesper B. og Mette A.
Torsdag	kl. 19.00-21.00		Ole Rømer
Fredag	kl. 15.30-18.00		Simon P.
Lørdag	kl. 9.00-11.00 og (15.00-17.00)		Mette A.
Søndag	kl. 9.00-11.00 og (15.00.17.00)		Jesper B.
- Kaproninger :

Jydsk mesterskab i ergometerroning	09. januar i Århus.
Dansk mesterskab i ergometerroning	30. januar i Gladsaxe.
Københavnsregatta	22. - 23. maj.
Sorø regatta (evt.)	03. - 04. juli.
Træningslejer i Sverige (evt.)	23. – 31. juli
Holstebro regatta	14. - 15. august.
Pondus cup, Bagsværd (evt.)	21. august.
Haderslev regatta (evt.)	28. august.
Ålborg regatta (evt.)	11. september.
Århus regatta	18. september.
Bagsværd, Dansk mesterskab	25. september.
- Andre arrangementer :

Standerhejsning	10. april kl. 14.00
Standerstrygning	30. oktober kl. 14.00
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
Julearrangement	lørdag den 27. nov. kl. 14.00 gåtur, efterfølgende julefrokost kl. 17.30

Fremtidige informationer på roklubbens hjemmeside, www.holstebroklub.dk, jvf. under kaproning.

Med venlig hilsen

Freddy Quist

kaproningschef i Holstebro roklub
tlf dag 96 10 56 13, aften 97 42 16 02