NYBEGYNNERKURS FOR UNGDOMMER 12-18 år

Christiania Roklubs robase på Bogstadvannet

Sørkedalsveien 456

Velkommen til Roskolen for juniorer! Dette er en nybegynneropplæring alle nye roere under 18 må gjennom for å kunne drive med roing hos oss. Roing er en teknisk krevende idrett og vi bruker båter som er nokså skjøre. Det er derfor viktig med grundig opplæring for å kunne få en god opplevelse av rosporten.

Junior rokurset passer for utøvere født 2007 – 2011. Utøvere som er født 2012 og 2006 tas inn

etter individuell vurdering (modenhet, størrelse og treningsbakgrunn) og dersom det er plass. Kurset

er åpent for jenter og gutter og består av 10 økter over 5 uker. For å bli godkjent som roer må man gjennomføre minst 8 av 10 økter.

PÅMELDING

Vårens rokurs starter tirsdag 23. Mai kl 16.00.

Deretter er kursets treningstider hver tirsdag og torsdag kl 16.00-18.00 med siste økt tirsdag 22. juni.

Alle økter vil foregå fra Christiania Roklub sin sommerbase ved Bogstadvannet.

Bindende påmelding til [drro69@gmail.com](mailto:drro69@gmail.com).

Vi trenger navn og fødselsdato for utøverne og kontaktdetaljer for foreldre/foresatte (adresse, tlf, og epost). For deltakere over 16 år trenger vi også utøverens telefonnummer og epost. De utøvere som får plass på kurset må betale kursavgiften før kurset starter. Kursavgift blir ikke refundert dersom en utøver slutter før fullført kurs.

Det er plass til ca 14 på kurset, hvis det er flere som er interessert vil de få tilbud om å stå på venteliste. Dersom noen av kursdeltakere slutter innen 3 økter, vil utøvere fra ventelisten blir invitert.

Neste kurs starter i august/september (etter skolestart).

For mer informasjon ta kontakt med: Esther Verburg, e-post drro69@gmail.com, tlf 94867408

KOSTNADER

Rokurset koster kr 2 000 for 10 økter. Fortsetter utøveren med roing etter kurset, må man tegne medlemskap. Medlemskap koster normalt kr 1 700 for 2023 og aktive konkurranseutøvere (som alle

juniorene er) må dessuten betale treningsavgift for Bogstad på kr 2000. Har man betalt kursavgift og

blir medlem etter/under kurset, får roeren rabatt på medlemsavgiften for 2023 og betaler kun kr

1000 i medlemsavgift (treningsavgiften kommer fortsatt i tillegg).

TILLEGGSINFORMASJON TIL DELTAGERNE

Oppmøte er kl 16:00 presis. Det er ofte mye trafikk i området rundt den tiden, så beregne god tid. Møt ferdig skiftet i trangt sittende treningsklær uten utvendige lommer (så ikke årene henger seg fast). Treningstights og T-shirt/supertrøye er et bra utgangspunkt ved godt vær. Tettsittende vindjakke eller vest er fint hvis det regner. Skotøy: ingen store krav – robåtene kommer med innebygde sko, så egne sko tas av på brygga.

Ha med en vannflaske i plast for drikke under økten.

Øktene vil foregå ute, selv om det regner. Ved for mye vind vil vi instruere på romaskin på land (inne i båthuset). Uansett vær: Ha med tørt skift til etter økten. Klubbhuset har garderober.

ETTER BESTÅTT ROKURS

Når kursdeltakerne har gjennomført skal man normalt kunne integreres videre i den vanlige treningsgruppa for deres alderstrinn. For ungdommer mellom 11-16 år er det trening mandag, tirsdag og onsdager kl 16-18. I tillegg kommer regattaer. Regattakalenderen (terminliste) finner du på roing.no.

Vi regner med at årets rokurs-deltagere vil kunne delta på den første regattaen i

august, 12. og 13.8 på Tunevannet i Sarpsborg. Om det er noen som allerede er klare for

regattadeltakelse før det som er sommerferien i den norske regatta kalenderen (siste regatta i Norge før sommerferien 10. og 11. juni), vi vil selvfølgelig invitere kursdeltakere med på dette. Deltakelse krever at medlemskontigenten er betalt.

Deltakelse i Sarpsborg-regattaen i august krever at man er hjemme og er med på treningen fra senest mandag 7. august. Neste mulige regatta er Kjørbo regattaen ved Kalvøya 26. og 27. august.

Årets siste regatta for ungdommer 11-18 år er ungdomsmesterskapet i Os, 23.og 24. September.

Vennlig hilsen,

Esther Verburg

*Hovedtrener Christiania Roklub*