



Svenska
Roddförbundet

Träningsläger vid Rådasjön, Mölndal den 26-28 april

Svenska Roddförbundet bjuder in till träningsläger i Mölndal den 26-28 april. Lägre riktas till de roddare (junior B och A) som har nominerats av sina klubbtränare som potentiella juniorlandslagsroddare under 2024. Lägre är också tänkt som en inspirationskälla och utbildningstillfälle för ledare. Såväl nyutbildade som erfarna ledare får chans att inspireras av varandra och praktisera tillsammans. Varje klubb bör bidra med minst en ledare, gärna fler.

Förutom samrodd i större båtar, som är det vi kommer att fokusera mest på, kommer vi även att analysera roddteknik, kanske prova på någon annan träningsform och även få chans att lära känna varandra lite bättre. Några klubbar kommer att behöva ta med båtar till lägre då de som finns i Mölndal troligtvis inte kommer att räcka. Vi återkommer med detta när vi vet hur många deltagare vi blir.

Vi har försökt hålla nere kostnaderna så gott det går men blir tvungna att ta ut en deltagaravgift på 700 kr/aktiv. Då ingår boende på hotell och alla måltider under hela lägre. Om någon väljer att lösa boende själv så ska detta framgå vid anmälan. Deltagaravgiften blir då istället 350 kr/aktiv. Endast aktiva betalar deltagaravgift, dvs inte medföljande ledare. Resor till och från Mölndal löser respektive klubb.

Lägre startar kl 19 med gemensam middag i Mölndal den 26 april och avslutas efter lunch den 28 april. Ett detaljerat schema för hela helgen kommer att presenteras på fredagskvällen.

Vi behöver anmälan senast den 4 april (gäller både roddare och ledare). Efter denna tidpunkt kan vi inte garantera att boende finns. Anmälan sker till rebecka.kallstrom@rodd.rf.se OBS! Anmälan är bindande och det är respektive klubbtränare som skickar anmälan! Samtidigt med anmälan ska deltagaravgiften swishas till 0739-824495 (Maria Fredriksson). Glöm inte att ange namn. Alla roddare ska även fylla i följande formulär senast den 12 april <https://forms.gle/i2JJQGZe5CnYQ9SX8> samt genomföra E-utbildningen Ren vinnare <https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/utbildning/ren-vinnare/>

Packa för rodd (kan vara blött och kallt), löpträning och inomhusträning.

Varmt välkomna hälsar
Juniorlandslagsledningen