

Århus Rostadion, Brabrand søen

målgruppe: roere årgang 1997 eller ældre (junior C+B+A, senior B+A).

RoCenter Aarhus inviterer dig og din træner/forældre til træningssamling.

Ideen med kraftcentret er at tilbyde talentudvikling af både junior og senior roere. Vi tilbyder et udviklingsmiljø for unge roere med henblik på udvikling til nationalt/internationalt eliteniveau. Træningen i RCA er gratis, men udgifter til træningssamlinger og regattadeltagelse afregnes med klubben/roeren.

Program for 8-9.maj: (Odder mødes på rådhuspark. Kl. 08.15)

Vi mødes lørdag morgen **kl. 09.00** på bådpladsen foran Århus Rostadion. Medbring flere sæt træningstøj, håndklæde, drikkedunk og godt humør.

Vi forventer at der roes 2 gange både lørdag og søndag. **Der serveres frokost ca. kl. 12 begge dage**, for de tilmeldte roere, trænere og forældre. Vi slutter begge dage senest kl. 16.

Er det første gang du deltager ved en RCA samling er der I frokostpausen mulighed for en snak med en RCA træner. Derfor må i gerne tænke lidt over følgende:

- ♦ Lidt om dig selv (hvis vi ikke kender dig) hvem du er, samt hvad og hvor meget du har roet.
- ♦ Hvor mange gange pr uge forventer du at træne (både for vinter- og sommertræning)?
- ♦ Hvad er dit mål for næste år: TU-Cup (U17), Nordiske Mesterskaber, Baltic Cup (U18), Junior VM (U19), U23 VM, EM, Senior VM eller andet

Angiv hvilken bådtype du ror og om du medbringer båd (vi kan kun ved særlig aftale stille både til rådighed gennem klubberne ved rostadion).

Tilmelding senest d. 6.maj til maria@pertil.dk

Spørgsmål om weekenden sendes til maria@pertil.dk eller ring til Maria på tlf. 22 51 02 39 eller 86 12 56 72

Med venlig hilsen

RCA Formand /Kraftcentertræner
Maria Pertl

RCA Administrator
Morten Krogh Nielsen

www.rostadion.dk/rca - find kalenderen, her kan du se datoer for kommende træningsamlinger.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.