

# UNGDOMSTRÆNERNE

## TUR/KAP begynder og øvede

Malene Kjærsgaard 61244393

Theo Skov Thuesen 53637743

Niklas Johansen

## HAV børn

Louise Højvang Westergaard 61330503

Poul Højvang Westergaard 23840014

Anette Henriksen 28153847

## HAV ungdom

Dorte Gilså Hansen 24984088

Martin Mortensen 28100715

Erik Folke Madsen 20297672

Hans Havgaard Hansen

Rebekka Kenworthy

Markus Karmann Larsen

Klubben bruger IPP-uddannede instruktører (en international standard)



## INFORMATION

Vi bruger en lukket facebookgruppe, når det drejer sig om information til alle ungdomsroerne.

Man søger efter gruppen "Strømmens Ungdomsroere" og anmoder om optagelse.

Derudover vil der være en del kommunikation med SMS og de enkelte hold kan have deres egen messengergruppe, hvis de finder det smart.

Tilmelding til aktiviteter skal dog ske på Rokort.dk

# Ungdomskajak – i Strømmen 2018-2019



Kajakklubben Strømmen vil gerne tilbyde børn og unge at ro kajak i det dejlige Lillebælt. Klubben er perfekt placeret i Middelfart Marina med en lille "sandkasse" med lavt vand, der giver et trygt sted at øve og lege for nye roere.

Der er mange gode ture i området mellem Fyn og Fænø samt masser af udfordringer til de øvede. I den daglige træning finder vi også tid til at hygge og lege!

I denne folder kan du se, hvilke hold-træninger klubben har i løbet af ugen og nogle af de vigtige datoer i sæsonen 2018-2019

Har du spørgsmål omkring indmeldelse, kan du kontakte Malene Kjærsgaard på mail: [malene@outdoorsports.dk](mailto:malene@outdoorsports.dk)



### Ungdomshold 2019.

Nye ungdomsroere – der gerne vil fortsætte med at gå til kajak i sæsonen 2019/2020 - får besked i april måned om at tilmelde sig en abonnementsordning – det koster 600 kr. om året.

Ungdomsroere, der er på abonnementsordningen, får besked i april måned om, at der vil ske en automatisk betaling af kontingent (600 kr) med mindre man melder sig ud via hjemmesiden.

### Påklædning

En våddragt (neopren) kan klart anbefales – særlig til havkajak-roerne, som vil tilbringe en del tid i det dejlige kolde vand med redningsøvelser og senere måske rulle-træning (grønlændervendinger)

Efterår og forår er det også en god ide med neoprensko/uldsokker, skiundertøj, sportsbluse/fleecetrøje, rojakke (fx løbejakke eller regnfrakke) og noget til at tage på hovedet.

### Forældre

På børneholdet (om onsdagen) forventer vi, at forældrene hjælper med klargøring af kajaker samt oprydning efter roning, da børnene ikke er helt store nok til at klare det selv.

Ellers håber vi, at alle forældre vil være klar til at træde til ved behov, når der skal bages en kage og til kørsel en gang imellem.

### Sikkerhed

Klubben forventer, at alle medlemmer har et rimeligt svømmeniveau – det gælder også ungdomsroerne. Når de på et tidspunkt er dygtige nok til at blive frigivet til at ro uden en træner, skal de kunne svømme 600 meter i havet.

### Frigivelse

Hvornår en roer kan blive frigivet (dvs. få lov til at ro alene inden for et udpeget ro-område), vurderes ud fra den enkelte roers erfaring og modenhed og i et samarbejde mellem forældre og trænere.

Alle ungdomsroere bærer svømmevest på vandet (klubben har veste).

### Holdoversigt

Mandag kl. 18.00-21.30	HAV-UNGDOM	12-17 år
Tirsdag kl. 17.30-19.00	TUR-UNGDOM	10-17 år
Onsdag kl. 18.00-20.00	HAV-BØRN	8-11 år

Starttid er det tidspunkt, vi er omklædte og har fundet kajaker frem - husk, at det tager tid ☺

### Særlige datoer for efterår/vinter 2018-2019

*Der kommer mere information på rokort og facebook, når tiden nærmer sig*

Holdtræning 2018 slutter sæsonen til efterårsferien uge 41

Træning hver tirsdag kl. 18-19 på gymnasiet (dreng-gymnastiksal)

2/10	9/10	.....	19/3	26/3	(ikke i ferierne)
------	------	-------	------	------	-------------------

Vinter-klubaften følgende 7 mandage:

22/10	19/11	17/12	21/1	18/2	18/3	15/4
-------	-------	-------	------	------	------	------

Følgende 6 lørdage er der svømmehal i Strib kl. 11-13:

27/10	24/11	15/12	26/1	23/2	30/3
-------	-------	-------	------	------	------

Holdtræning 2019 starter sidst i april/først i maj

29/4	30/4	1/5
------	------	-----

### Rokort

Alle medlemmer bliver oprettet på Rokort.dk straks efter indmeldelse i kajakklubben. Hver gang en roer tager på vandet, skriver man først på rokort, hvilken kajak og hvilken tur, man tager på.

Der vil blive sendt en mail kort efter indmeldelse med et login, som kan bruges til at gå på [www.rokort.dk](http://www.rokort.dk) hjemmefra (eller på mobilen).

Det bruges til at tilmelde sig kommende aktiviteter.