

Til klubledere, roere og forældre

januar 2015

Månedlig Nyhedsmail fra træner og ledere i TCH til TCH klubbernes medlemmer, roere og forældre, her vil der være lidt om måneden der gik, måneden der kommer og andet relevant information.

Kære alle

Så kom vi igennem februar måned, hvor vi fik afholdt en samling i Holte Roklub. Træningslejren er nu blot rundt om hjørnet, og vi ser frem til den.

Skete i februar (ALLE):

Begynder vi med slutningen, kan der berettes om endnu en vellykket træningssamling, der denne gang fandt sted i Holte Roklub. Vejret var ikke helt med os om søndagen, hvorfor vi måtte tage lidt alternativ træning i brug. Det må dog igen sige, at det er dejligt inspirerende, at se så mange roere gå til stålet!

Til samlingen blev der afholdt et roermøde uden træner, hvor Kanta evaluerede året, talte om træningsmiljøer og på vegne af styrrergruppen, fremlagde nogle regler for mødepligt på TCH (se regler i vedlagte dokument).

Til samlingen blev der også holdt forældremøde, hvor der var et stort fremmøde. Her blev retningslinjerne for roer deltagelse gennemgået, og der blev via et oplæg fra Helle Stuart, diskuteret forældrenes rolle og opbakning. Der blev i denne forbindelse oprettet en [TCH forælder](#) gruppe på Facebook .

Der skal desuden lyde en kæmpe tak, til de forældre der hjalp under samlingen - det er en luksus og er meget værdsat!

I midten af februar begyndte vi så småt at træne i lidt højere intensiteter og vægttræningen blev rettet mod tungere belastning (mindre hypertrofi).

Nogle roere er kommet hjem fra deres første træningslejr 2015, med en masse km. i armene og benene (nogle har været på ski), og et par stykker er stadig på farten.

Formand:
Niels-Peter Andersen
Pede_361@hotmail.com
40585210

Næstformand:
Josephine Kanta
josephinekanta@gmail.com

Kasser:
Martin Christensen
martin@ja-aps.dk

Cheftræner:
Kim Wraee
kim.wraee@kano-kajak.dk
60187222

Sker i marts (ALLE):

I marts har vi ikke træningssamling (det har vi først igen i april i Sorø), men tager til gengæld af sted på træningslejr til Sabaudia, Italien, hvor vi også sidste år havde en fantastisk tur.

På træningslejren begynder vi alvor, at sætte noget mere fart i båden, således vi kommer hjem til springregattaen, klar til konkurrence - dog vil Bagsværd regattaen være det stævne vi har mest fokus på, da denne regatta, for de fleste, har størst betydning mht. udtagelse.

I denne måned tager vi også fat på obligatoriske fællestræningstider, der frem til træningslejren vil se således ud:

- Mandag: Kl. 17.00 på vandet (ved 361)
- Onsdag: Kl. 16.00 - 18.00 (Hellerup)
- Torsdag: Kl. 17.00
- Fredag: Kl. 17.00 - 19.00 (Glx)
- Lørdag: Kl. 9.00 (på vandet) og kl. 11.00 (løb)
- Søndag: Kl. 9.00 for U16¹

Derudover opfordrer vi på det kraftigste til også at møde op til følgende, som efter træningslejren for nogle vil blive obligatoriske:

- Mandag: Kl. 6.00
- Onsdag: Kl. 6.00
- Fredag: Kl. 6.00

¹ Da der har været stor efterspørgsel, blandt U14 og U16 roerne, på træning om søndagen, bliver træning om tirsdagen flyttet til om søndagen. Vi vil forsøge at have træner på så ofte som muligt, men er ikke sikkert det lykkes hver søndag. Det egentlige formål med søndagstræning er således fællestræning, så roerne har mulighed for presse og udfordre hinanden, og ikke mindst styrke sammenholdet på TCH.

Info om Sabaudia turen er lagt på TCHs Facebookside, så hvis I ikke har set den som forældre, så kan jeres kære, finde det frem til jer.

Info om Cannes turen er sendt til TCH kontaktpersoner, som gerne skulle have sendt det videre til Jer der skal med på turen.

Relevans kun for boblere:

Boblere der er tilmeldt Cannes Inviteres til Adventure race d.14. marts, lagt op på Facebook.

Husk at melde jer til, der er mange tilmeldte.

Husk

Neptun holder vinterræs

www.neptunvinterraes.dk/vinterraes

På snarest gensyn

Trænerne og FU

v. Kim W., Pede og Kanta

Formand:
Niels-Peter Andersen
Pede_361@hotmail.com
40585210

Næstformand:
Josephine Kanta
josephinekanta@gmail.com

Kasser:
Martin Christensen
martin@ja-aps.dk

Cheftræner:
Kim Wraee
kim.wraae@kano-kajak.dk
60187222