

**Til klubledere, roere og forældre**

**November**

Månedlig Nyhedsmail er et nyt tiltag 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.

## Skete i oktober

- Hellerup har stillet 5 ergometre til rådighed til TCH hver fredag fra kl. 6:00 til kl. 9:00, og har ligeledes givet os lov til at bruge deres gymnastikhal hver onsdag fra 16:00 til 18:00, hvor vi spiller hockey - det er blevet en stor succes med deltagelse både fra Hellerup og TCH.  
(Dog er Hockeyhallen udlånt, men er forhåbentlig snart klar til brug for os igen)
- Vi har fået ny træner, Anne Nielsen, der er tidligere landsholdsroer.
- Lørdagstræningen med boblerne er kommet i gang - dejligt med et nyt, stort hold af ivrige roere.

## Sker i november:

- Landsholdsbruttosamling afholdes første weekend i november i Vallensbæk, hvor TCH er repræsenteret på bade drenge og pigesiden i U16 og U18
- TCH afholder samling i 361 (og ikke i Sundby, da de har fået stjålet deres varmepumpe, således der ikke er varme/varmt vand). Om søndagen tager vi til vinterræs i Neptun.
- Træningssamlingen d. 29.-30. november afholdes i Nybro/Neptun, hvor vi vil have fokus på lidt alternativ træning

## Samling 361 d. 8.-9. november

- **Lørdag:**
  - Kl. 10:00 mødes vi
  - Kl. 10:30 på vandet i mandskabsbåde
  - Kl. 12:30 frokost
  - Kl. 15:30 løb og efterfølgende gym/udstræk
- **Søndag:**
  - Vi mødes i Neptun til vinterræs (hvis vejret er med os)
  - Kl. 15:30 vægttræning i 361

Formand:  
Niels-Peter Andersen  
[Pede\\_361@hotmail.com](mailto:Pede_361@hotmail.com)

Næstformand:  
Josephine Kanta  
[josephinekanta@gmail.com](mailto:josephinekanta@gmail.com)

Kasser:  
Martin Christensen  
[martin@ja-aps.dk](mailto:martin@ja-aps.dk)

Cheftræner:  
Kim Wraee  
[kim.wraee@kano-](mailto:kim.wraee@kano-)

## Andre Kommende aktiviteter i TCH og DKF

- 3.-4. januar Samling i ARK/Hellerup (eller bare en klub, der har ”mange” kajakergometre, da det er ugen inden DM)
- 28. februar - 1. marts Weekend samling (sted kommer senere)
- 2.-3. maj Weekend samling (sted kommer senere)

Der vil senest med nyhedsbrevet i december være et årshjul med aktiviteter for TCH i 2015.

## Fællestræninger:

- Mandag kl. 16-18 i Vægttræningen ved Gladsaxe skøjtehal
- Onsdag kl. ? Kim W. sender tid og sted ud, med trænings programmet
- Lørdag kl. 9. på vandet ved Nybro (nyt mødested) (ved is på søen, vil andet blive meldt ud)

## Præsentation af nye trænere i TCH:

### ANNE NIELSEN:

Mit navn er Anne, er 24 år, bor i Bagsværd men er oprindeligt fra Vejle.

Jeg har roet kajak siden jeg var 13-14 år, men er netop stoppet som kajakroer på elitecenteret. Et af mine største resultater er bronze til U23 VM K4 500m i 2013.

Jeg har tidligere været træner på Vejle Idrætsefterskole og har selv gået på "Silkeborg Efterskole". Til dagligt læser jeg ”Ernæring og Sundhed” og arbejder i ”Løberen” i Lyngby. På trods af jeg arbejder i "Løberen" er jeg ikke nogen vidunderløber Dog har jeg sat nye mål, efter jeg er stoppet med kajakken, og har planer om at skulle kæmpe mit igennem et halvmarathon.

Jeg ser frem til at møde Jer, og håber jeg kan bidrage til at I vil trives med Jeres træning og opnå de resultater i ønsker.

### CASPER RENNEBERG:

Jeg er i kajakkredsen kendt som Casper Nielsen. Jeg startede med at ro kajak, da jeg var 6 år. Jeg afsluttede karrieren i efteråret 2013, efter 9 år på det danske seniorlandshold, hvormed jeg efterhånden har opbygget en stor erfaring som elitekajakroer. Jeg har i min elitekarriere været blandt de allerbedste nationalt og internationalt på 200m distancerne, hvor jeg mest satsede på K2 200m med min bror Lasse. Hvor vi fik flere World Cup medaljer og gode placeringer til EM og VM.

Formand: Niels-Peter Andersen <a href="mailto:Pede_361@hotmail.com">Pede_361@hotmail.com</a> <a href="http://kajak.dk">kajak.dk</a>	Næstformand: Josephine Kanta <a href="mailto:josephinekanta@gmail.com">josephinekanta@gmail.com</a>	Kasser: Martin Christensen <a href="mailto:martin@ja-aps.dk">martin@ja-aps.dk</a>	Cheftræner: Kim Wraee <a href="mailto:kim.wraee@kano-">kim.wraee@kano-</a>
--	---	---	--

40585210

60187222

# Talent Center Hovedstaden

Trænings center på Bagsværd sø, for Kano og Kajak talenter i hovedstads området



Jeg blev i sommers færdiguddannet fysioterapeut og arbejder i Elite Fysioterapi på Vesterbro.

Det seneste år har jeg været cheftræner i Holte Roklub, hvor jeg har haft ansvaret for den daglige træning og sæsonplanlægning.

Udover kajakroningen er Casper kendt som en formidabel allround atlet. Han blev på landsholdet kendt for at være ”Ham der altid slog Kim Wraae i badminton”.

Casper starter som træner pr. 1-12-2014.

## Forårs Træningslejre 2015

14 dages lejre (boblerne/ den ny u16 gruppe) 28-3- 11-4 - 2015

3 ugers Sabaudia (inviteret U16(2.års) og U18 og op) 22-3 til 10/11-4 - 2015

Hvis du ikke er tilmeldt, så er vi på sidste udkald i den kommende weekend



## Husk

**Neptun holder vinterræs fra Søndag d. 12. Okt. 2014** info kan findes her:

[www.neptunvinterraes.dk/vinterraes](http://www.neptunvinterraes.dk/vinterraes)

## hilsen

**Kim W., Pede og Kanta**

Formand:

Niels-Peter Andersen

[Pede\\_361@hotmail.com](mailto:Pede_361@hotmail.com)

[kajak.dk](http://kajak.dk)

40585210

Næstformand:

Josephine Kanta

[josephinekanta@gmail.com](mailto:josephinekanta@gmail.com)

Kasser:

Martin Christensen

[martin@ja-aps.dk](mailto:martin@ja-aps.dk)

Cheftræner:

Kim Wraae

[kim.wraae@kano-](mailto:kim.wraae@kano-)

60187222