

16. september 2012

Referat af trænermødet mandag d. 10. september

Tilstede: Casper, Anders, Peter, Katrine, Emma, Jan, Henning og Heidi.
Referant: Heidi

Trænerkapacitet til næste sommersæson 2013:

Elisa, Jan og Henning vil fortsætte mandagstræningen med de unge på det tidlige hold til næste sommer.

Derimod er der problemer på det sene hold, hvor der måske kun en enkelt som ønsker at fortsætte, men kan måske ikke fast hver mandag.

Der skal findes nogle faste voksne, der er mødestabile samt også gerne nogle nye unge, så der skal allerede tænkes i hvem som kunne have lyst til at være trænere i 2013.

Trænere til den kommende vintersæson:

Mandagstræningen for B&U:

Vores unge trænere stopper med træningen af vores B&U om mandagen og fredagen i Avedøre Svømmehal i vintersæsonen, som de har kørt de tidligere år.

Casper vil kontakte Mads Munk og Christian Lammert og en som hedder Christian, som Simon har telefonnummeret til (tlf. 22824802), til at tage sig af mandagstræningen.

Vi ønsker minimum 2 på træningen hver gang. Der skal være nogle faste tilknyttet og som kan står for træningen, og så har Casper, Katrine, Jan og Henning meldt sig som hjælpere i en turnusordning og som vil være på – fra hver anden gang eller til en gang om måneden.

Der skal laves et skema, over hvem som vil komme hvilke dage.

Træningen skal foregå om mandagen fra kl. 17.00 til 18.30.

Træningen vil være; løb (opvarmning), styrketræning, og ro på romaskinerne.

Formålet er bl.a. at forbedre sine egne resultater og dels også at det skal give en konkurrence.

De skal forberede sig til at kunne deltage i klubmesterskabet i ergometerroning og måske også til DM.

Øvrige træningsmuligheder i løbet af vinteren:

Tirsdag: Afventer om der kommer gymnastik på Langhøj

Onsdag: Klubaften, hvor man er velkommen til at løbe med

Torsdag: Seriøs polokajaktræning kun for Manatees-holdet

Fredag: Vi har svømmehallen, men antal af fremmøde var ikke stor sidste år.

Der blev drøftet om at spørge andre i klubben om der var interesse for at bruge svømmehallen fredag aften kl. 20-22 – til seriøs træning, f.eks. svømning, kajakpolo.

Rikke Larsen vil gerne ca. 1 gang om måneden stå for noget svømmetræning.

Vi skal igen tages nye livrederprøver. Casper sørger for tilmeldingen.

Sidste mandagsroning bliver d. 24. september, med afslutning (fælles roning kl. 17.00 og grillning af pølser. Heidi laver invitationer.

Møllesåens Blå Bånd er d. 22. september. Der er pt. ingen af instruktørerne som har meldt sig til at få sat vores unge på vandet og vi skal finde en som vil køre båd-traileren . Vi har 4 af vores B&U som har tilmeldt sig.

Der er sjove klubmesterskaber om søndagen d. 23. september kl. 10.00. Simon har sendt en mail ud, men Heidi laver også nogle sedler til uddeling.

Uddeling af diplomer og km-krus, forsøger vi at lave ved en hyggedag efter træning mandag d. 19. november. Vi afventer at der kan trække en liste ud fra ro-kortsystemet, så vi kan se hvor mange km vores B&U har roet.

PaddlePower har været svær at få sat i gang, der er brugt nogle øvelser som Elisa tidligere har lavet.

Men vi kan uddele de første 2 armbånd til det tidlige hold.
Heidi bestiller disse.