



Infomail til klubberne, November 2009

Overskrifterne:

- **Vandsportens Miljønetværksseminar 22.-23. januar 2010 i Odense**
- **Husk tilmelding til Ungdomsvintertræf**
- **Oplevelsestur 2010: Den finske Skærgård**
- **Spændende regatta i Ratzeburg, 13. December 2009**
- **Forslag til kontingentstigning**
- **Til regattaarrangører**
- **Træningstips**

Vandsportens Miljønetværksseminar 22.-23. januar 2010 i Odense

På seminaret bliver du klædt på til at varetage egen organisations interesser i relation til miljø og planområdet og til at opnå indflydelse i et politisk system.

Miljøseminaret finder sted på vandrerhjemmet i Odense, Kragssbjerggård 22.-23. januar 2010, fredag aften til lørdag eftermiddag.

Se programmet på: [/www.roning.dk/~media/Files/Andet/invitation_miljo_seminar.ashx](http://www.roning.dk/~media/Files/Andet/invitation_miljo_seminar.ashx)

Tilmelding på dffr@roning.dk inden 7. december 2009.

Husk tilmelding til Ungdomsvintertræf

Træffet foregår 5.-7. februar 2010 i Lemvig Roklub.

Se mere via dette link: www.roning.dk/Aktiviteter/4_Ungdomsroning/Aktiviteter%2012-18%20aar/Ungdomsvintertraef.aspx

Her er også henvisning til tilmeldingsblanketten.

Tilmeldingsfristen er 16. december 2009

Oplevelsestur 2010: Den finske Skærgård

I uge 27 og 28 udbyder vi 2 ens ture gennem den smukke finske skærgård.

Gennem storslået natur og forbi skær og skove og hyggelige småbyer med pittoreske pensionater. Der har før været DFfR-ture til Finland, men aldrig tidligere i skærgården, så disse ture er en enestående mulighed for at stifte bekendtskab med den storslåede natur i dette område. Turene går fra lørdag til lørdag og starter i Kastrup henholdsvis lørdag d. 3. juli og lørdag d. 10. juli.

Turene er begge "6-båds-ture", hvilket betyder, at der i alt kan deltage 19 personer (+ 2 ledere) i turen. Alle kan søge om at komme med uanset tidligere deltagelse i DFfR-ture. I tilfælde af overtegning forbeholder turledelsen sig ret til at sikre en bred geografisk og aldersmæssig spredning af de tilmeldte deltagere samt at sikre en passende blanding af nye og erfarne roere. Tilmeldingen skal være underskrevet af din klubs bestyrelse, som med sin underskrift bekræfter, at du er i besiddelse af den fornødne erfaring til at deltage i den aktuelle tur.

Find hele invitationen på dette link

www.roning.dk/Aktiviteter/2_Turroning/~media/Files/turroning/mtu_Finland_2010_Indbydelse.ashx

og tilmeldingsblanketten her:

www.roning.dk/Aktiviteter/2_Turroning/~media/Files/turroning/mtu_Finland_2010_Tilmelding.ashx

Prisen for årets tur er kr. 4.990 kr.

Tilmelding senest 20. februar 2010 og gerne tidligere

Spændende regatta i Ratzeburg, 13. December 2009

1. Ratzeburger Maas Einer Cup



Stævnet er et langdistanceløb i en ny bådtype der er kendt i USA og som bliver brugt til langdistance havkaproning. Båden kunne være meget interessant for de danske havklubber for roere der vil ro en hurtig båd på det ru danske farvand.

Man skal ikke medbringe båd til løbet, den stilles til rådighed af arrangøren.

Se mere via dette link (i pdf-format og på tysk):

www.roning.dk/Aktiviteter/1_daglig_roning/~media/Files/udgivelser/Maas_EinerCup_Ratzeburg.ashx

Med venlig hilsen

Kenneth Drexel

BBG-Danmark

Forslag til kontingentstigning

Hovedbestyrelsen har på sit sidste møde ved budgetlægning for 2010 - 2011 besluttet at foreslå en kontingentstigning fra 2010 på 3 kr. pr. seniormedlem. Der er ikke foreslået stigning i kontingent for klubber og juniormedlemmer.

Til regattaarrangører

Hvis man har tænkt sig at gøre brug af DFfR's regler for bøder til mandskabslederne, skal I i indbydelserne gøre meget tydeligt opmærksom på, at hvis man ikke møder op til mandskabsledermøderne inden regattastart, kan regattaledelsen give bøder på indtil 500 kr. for udeblivelse

Der har i 2009 været en række uheldige eksempler på, at der er opkrævet bøder, uden de deltagende roklubber har vidst, at det kunne blive konsekvensen af udeblivelse.

Træningstips

Artikel fra Aktiv Træning, December 2009, om træning i ro-ergometer:

- **" Den ultimative fitnessmaskine"**

[/www.roning.dk/Aktiviteter/1_daglig_roning/~media/Files/udgivelser/den_ultimative_fitnessmaskine.ashx](http://www.roning.dk/Aktiviteter/1_daglig_roning/~media/Files/udgivelser/den_ultimative_fitnessmaskine.ashx)

Links til to artikler fra MetroXpress 26. november 2009:

- **Formen findes i naturen**

www.metroxpress.dk/dk/article/2009/11/26/11/1012-83/index.xml

- **»Jeg keder mig i det træningscenter«**

www.metroxpress.dk/dk/article/2009/11/26/11/1715-83/index.xml

/amh