



NORSKE STUDENTERS ROKLUB



Routvalgets møte med foreldre og roere

3. februar 2015 kl. 19.00

Innhold

- Hva kan NSR tilby og hva ønsker vi oss av roforeldrene?
- Rekrutteringsplan for NSR
- Målsettinger for 2015
- Trenersituasjonen i NSR
- Treningsleire
- Egenandeler og budsjett
- Terminliste og kvalifiseringsregattaer for internasjonale mesterskap
- Eventuelt

Hva kan NSR tilby og hva ønsker vi oss av roforeldrene?

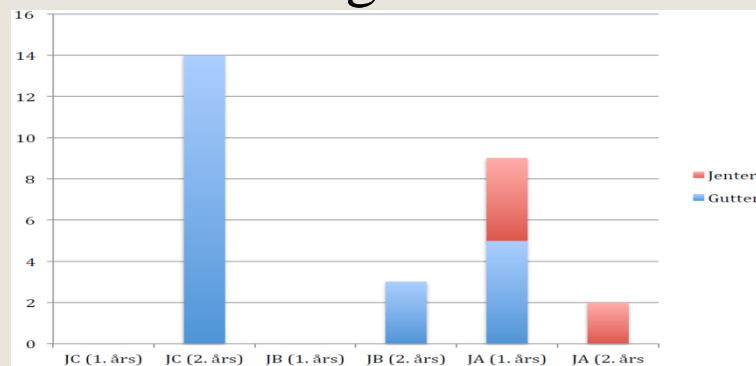
- Hva kan NSR tilby?
 - En idrett som gir allsidig trening
 - Godt kvalifiserte trenere som utarbeider progressive og avpassede treningsprogram
 - Bortsett fra rodrakt og treningstøy betales alle utstyrskostander av NSR
 - Nødvendig minimumskostnad ca. kr. 2.000 pr år, men som for de beste og mest seriøst satsende kan øke til ca. kr. 20.000 hvis de som yngre seniorer (U23) er aktuelle for landslagsrepresentasjon
 - Stor og god båtspark (landets beste)
 - Treningsleire i inn- og utland
 - Forhåpentligvis snart et oppgradert treningsrom og nytt klubbrom
 - Solodden og Frøshaug

Hva kan NSR tilby og hva ønsker vi oss av roforeldrene?

- Hva ønsker NSR av roforeldrene?
 - Bistand til å «strukturere» de yngre roerne (treninger, regattaer)
 - Samarbeid om transport til regattaer (og trening) på Østlandet utenfor Oslo (Årungen, Tunevannet, Kjørbo)
 - Hjelp til regattaorganisasjonen ved NSR sin Årungregatta
 - Etter behov: Hjelp på båt-plassen og på vannet (sikringsbåt) ved trening i Frognerkilen/Langvik
 - Forståelse for at i stigende grad vil roingen påvirke juniorenes deltakelse i familieaktiviteter

Rekrutteringsplan for NSR

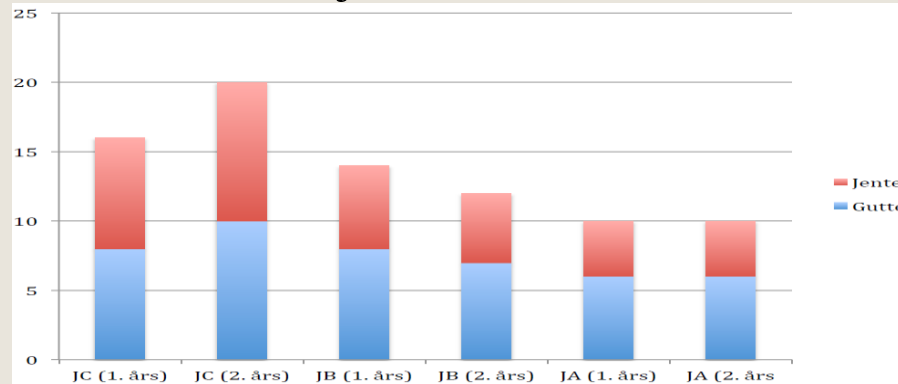
- Fram til nå
 - Ingen strukturert rekruttering
 - Basert på søsken, venner og bekjente
 - Har gitt en rekruttering med store hull:



- Nå utarbeidet en målrettet plan:
 - Aktiv rekruttering inn mot distriktets ungdomsskoler
 - To opptak i året med strukturert introduksjon og opplæring.

Målsettinger for 2015

- Rekruttering
 - 10-20 nye roere med hovedvekt på JB og JC(jenter)
 - Om noen år bør juniorstallen minimum se slik ut



- Forsøke å vinne NC
- Best klubb (Emil Mørchs pokal) i NM
- Internasjonale mesterskap:
 - U23 VM: Min 4 NSR roere
 - JA VM: Min 1 NSR roer
 - Baltic Cup: Min 4 NSR roere
 - Nordisk mesterskap: Min 4 NSR roere

Trenersituasjonen i NSR

- Hovedtrener:
 - Roger Wiggin:
 - Meget omfattende trenererfaring på høyeste internasjonale nivå.
 - Hovedansvar for Senior og JA, men overoppsyn med hele klubbens treningsopplegg
- Assistenttrener
 - Maarten van Keulen:
 - Selv roer, og gjennomfører NR trenerutdanning (nivå 1 og 2)
 - Hovedansvar for JC, JB og 1. års JA sammen med RW
- Engasjert(e) trener(e):
 - Yngre seniorroere til å gjennomføre grunnleggende trening med JC i Frognerkilen/Langvik
 - Forsøker å få en fast trener fram til sommeren
 - Tiden strekker ikke til for assistenttrener når må alternere mellom klubben og Årungen.

Treningsleire

- Varese, Italia: uke 1: U23
- Sevilla, Spania: uke 8: U23 og 2. års JA
- Sjursjøen/Nordseter – skileir: uke 8: JB og 1.års JA
- Aviz, Portugal: uke 10: U23 og 2. års JA
- Toulouse, Frankrike – påsken (27.3. -7.4.): 1års JA og JB
- Juniorleir, Solodden: uke 26: JC og JB

Egenandeler og budsjett

- NSR har god økonomi og god økonomisk styring
 - Men midlene er likevel begrenset
 - Av totale utbetalinger i NSR i 2014 på ca. 2.700.000 sto rosjefen for nesten 1.200.000 (og i tillegg ble det kjøpt båter for ca. 350.000 over materiellsjefens budsjett)
 - Innbetalinger til rosjefen utgjorde knapt 400.000, og hvor en viktig post er egenandeler – (netto forbruk knapt 800.000)
- Budsjett for 2015 lagt på samme nivå som 2014
 - Største post: Lønn til trenere: ca kr. 330.000.
 - Egenandeler ved reiser og leire: 50/75%
 - Andre styringsmuligheter:
 - Lavere aktivitet (regattaer og treningsleire)
 - Høyere treningsavgift

Terminliste og kvalifiseringsregattaer for internasjonale mesterskap

Når	Regatta	Sted	Kvalifisering
07.02	NM i ergometerroing	Bergen	
26.04.	Åpningsregatta	Frognerkilen	
09/10.05	Årungsregatta (NC)	Årungen	Kvalifisering til: Nordisk (Ja og S), Junior EM (JA), Junior VM (JA), U23 VM
30/31.05	Østlandsregattaen (NC)	Årungen	Kvalifisering til: Nordisk (JA og S), Junior VM (JA), U23 VM
06/07.06	Hamburg junior /Ratzeburg regatta	Hamburg/Ratzeburg Tyskland	Kvalifisering til: U23 VM
13/14.06	Christianaregattaen (NC)	Årungen	Kvalifisering til: Nordisk (JA og S), Junior VM (JA) Baltic Cup (1. års JA og JB)
27/28.06	Nordisk Junior og Senior	Årungen	
15/16.08	Tunevansregattaen (NC)	Sarpsborg	Kvalifisering til : Baltic Cup (1.års JA og JB)
22/23.08	Kjørbosprinten	Kalvøya, Bærum	
29/30.08	Ulevenregatta /Ungdomsmesterskap (NC)	Os, Hordaland	
05/06.09	Krogstadløpet	Drammen	
19/20.09	NM /Stokkavannsregattaen	Stokkavannet, Stv.	
10.10.	Langdistanesregatta	Årungen	
17.10.	Klubbkapping	Frognerkilen	

Eventuelt


- Innføring av elektronisk treningsdagbok for JA og JB
 - Kan gi mulighet for mer fleksibilitet i treningstider
- E-post-adresser
 - Nøkkel til informasjon fra klubben
 - For juniorene ønsker vi e-post-adresse både til roeren og foreldre.
 - Klubbens forretningsfører/leder av «Forvaltningen» holder et omfattende og meget funksjonelt medlemsregister a jour. Meldinger og adresser (endringer) gis til han på e-post: j.kolberg@online.no
- Og gjør bruk av:

Heathrow: F x Du er nå lo... x Klubbjåkke x Roklubben x «Norsk» mo... x Nissan Ice F... x Språk - Goo... x Smijenspo... x Ny fane x Runa


roklubben.no

Apper Importert fra Interne... Camera 3 Oxford W... Forsiden - Aftenpost... Google Roklubben (2) Skandiabanken - Va... Suggested Sites Outlook - runa.bun... Andre bokmerker

Roklubben 0 Legg til Hei, Runa (Moderator)



Hjem Om NSR Begynn å ro Ro-ABC Konkurrans Mosjon Aktiviteter Utleie



Routvalget inviterer til informasjonsmøte 3. februar
 26. januar 2015

Invitert er alle roere med foreldre, og andre som har interesse. Les om agenda og tidsptk mm under, og mot frem. Routvalget jobber for dere – helt gratis!!

Redaksjonens epostadresse er redaksjonen@roklubben.no

Nyheter: [Se nyhetsarkiv](#)

Kommende Aktiviteter

03 Informasjonsmøte for

Windows taskbar: Internet Explorer, Power, File Explorer, Chrome, Task View, Outlook, Word, PDF Reader, Firefox, Start menu, System tray: Signal strength, Network, Volume, NOB, 17:47, 03.02.2015