Macintosh HD:Users:maartenvankeulen:Documents:Norske Studenters Roklub NSR:Teoribok:logo_text_rundt_rod.pdf

Soloddenroere!

Tusen takk for at du har meldt deg på til vår sommerleir på Solodden! Dette blir utrolig fint. Her følger litt informasjon.

Leiren begynner på mandag 22. juni kl. 11 og varer til torsdag 25. juni kl. 17. Oppmøte er på Solodden. På Solodden har NSR forskjellige hytter med senger. Trenere Jo Suul, Kristian Moum og Maarten van Keulen skal være tilstede hele tiden. På torsdag reiser vi kollektivt til Bygdøy for å lesse båthengeren til Nordisk Mesterskap. Roerne kan altså hentes fra roklubben på Bygdøy på torsdag 25. juni.

Ta med deg:

* sovepose
* rodrakt, t-skjorte, (ikke løs-sittende) treningsbukse
* håndkle
* solbrille
* solkrem
* toalettsaker (tannbørste osv.)
* joggesko
* svømmetøy
* godt humør
* kul outfit (les videre for mer info)

Ikke ta med deg laptop eller iPad (eller noe lignende). Selv om vi kan låse hyttene har du som roer eget ansvar for å passe på dine eiendommer. Vi planlegger å trene to ganger om dagen: kl. 10 og kl. 15. Fokuset ligger på at juniorene skal ha en fin, koselig og hyggelig leir, men vi skal ikke glemme Nordisk Regatta på Årungen som er helgen etter leiren. Påmelding til denne regattaen følger her nede. Gjerne gi tilbakemelding hvis jeg har påmeldt roere som ikke kan være med på spesifikke dager eller hele helgen.

På onsdag inviterer vi alle roere fra NSR og juniorroere fra andre klubber i Oslo å være med på trening med oss! Vi har en flott og stor båtpark på Solodden, og å ro med roere fra andre klubber og roere med en lang erfaring innen rosporten er utrolig gøy. På torsdag (siste dagen) tar vi tradisjonelt en moro-regatta, hvor man kan stille i alle mulige kombinasjoner, som 3 roere i en 4x eller blandet lag med gutter og jenter! Vi utfordrer roerne i år å ta med seg en kul outfit for å gi denne uprofesjonelle regattaen litt ekstra ´flair´ og latter! Folk som ikke kan være med på hele leiren, men har mulighet å komme delvis, inviteres å komme på onsdag eller/og torsdag.

Gjerne ta kontakt ved eventuelle spørsmål. Jeg gleder meg, dette blir bra!

Med vennlig hilsen

Maarten van Keulen – Juniortrener Norske Studenters Roklub

Mobil: 944.20.472

LØRDAG

102 HJC1x

Edvard Mjåtvedt

Petter Arnøy

Benjamin Hugenschmidt

107 DJB1x

Hanna Kaupang Petersen

Andrine Flo Flaatedal

108 HJB4x

Sam Lorgen, Kristian Søhr, Cem Soyer, Joachim Haasted

Jon Trygve Sæter, Maico Molvik, Edvard Mjåtvedt, Petter Arnøy

111 HJC2x

Martin Schmidt, Tinius Sonberg

Nicolai Fongaard, Benjamin Hugenschmidt

Charles Bret, Kristian Lorentzen

Hugo Haavind, Aleksander Heiberg

126 DJB4x

Rebekka Øvensen Aanderaa, Hedda Dagestad Larsen, Erle Stokke Hansteen, Andrine Flo Flaatedal

130 DJC2x

Marie Glomnes Rudi, Ella Hegge

131 HJC4x

Martin Schmidt, Tinius Sonberg, Petter Arnøy, Edvard Mjåtvedt

Aleksander Heiberg, Hugo Haavind, Cem Soyer, Joachim Haasted

134 HJB2x

Kristian Søhr, Sam Lorgen

Jon Trygve Sæter, Maico Molvik

Cem Soyer, Joakim Haasted

136 DJB2x

Rebekka Øvensen Aanderaa, Hanna Kaupang Petersen

Hedda Dagestad Larsen, Erle Stokke Hansteen

SØNDAG

202 HJC1x

Charles Bret

Petter Arnøy

Edvard Mjåtvedt

203 DJC2x

Ella Hegge, Marie Rudi Glomnes

210 HJB1x

Sam Lorgen

Kristian Søhr

211 DJB2x

Rebekka Øvensen Aanderaa, Andrine Flo Flaatedal

Hanna Kaupang Petersen, Erle Stokke Hansteen

214 HJC4x

Charles Bret, Kristian Lorentzen, Aleksander Heiberg, Hugo Haavind

Nicolai Fongaard, Benjamin Hugenschmidt, Martin Schmidt, Tinius Sonberg

219 HJB4x

Sam Lorgen, Kristian Søhr, Edvart Mjåtvedt, Petter Arnøy

Cem Soyer, Joachim Haasted, Maico Molvik, Jon Trygve Sæter

228 DJB4x

Hedda Dagestad Larsen, Erle Stokke Hansteen, Andrine Flo Flaatedal, Hanna Kaupang Petersen

235 HJC2x

Joachim Haasted, Cem Soyer

Tinius Sonberg, Hugo Haavind

Aleksander Heiberg, Martin Schmidt

237 HJB2x

Jon Trygve Sæter, Maico Molvik

238 DJB1x

Rebekka Øvensen Aanderaa

Hedda Dagestad Larsen

Erle Stokke Hansteen