

LÆR AT RO
MED 2 ÅRER

HJÄLMSJÖ 2026

OUTRIGGER RO-CAMP

11. juni til 14. juni

COASTAL
GIG
SCULLER

PRAKTISK INFORMATION

Den 11. juni til 14. juni i uge 24 bliver i år rammen for den årlige outrigger ro-lejr i Sverige, for roklubberne i Ronetværk Nordsjælland.

- *Det får du på stedet*

- masser af roning, frisk luft, sund mad & godt samvær
- masser af outriggerbåde som scullere, coastals m.m.
- masser af træning i teknik og forbedring af koordination
- indsats, »parkere åre«, ben, krop, arme, »smutte åre«..

- *Om stedet*

Hjälmsjö Arena er et ro- og kanoanlæg i Örskelljunga kommune, kun 45 min. kørsel fra Helsingborg (50 km). Foreningen Hjälmsjö Arena driver og udvikler anlægget, for bl.a. at kunne fortsætte med træning og konkurrencer på Hjälmsjön.

Se mere på denne adresse: www.hjalmsjoarena.se

Der er følgende faciliteter for overnatning på stedet.

- 16 senge i stor sovesal
- 6 senge i lille sovesal
- 24 pladser til dit medbragte telt

- *Det bør du tage med*

- sovepose • hovedpude • lagen • badehåndklæde
- viskestykker • karklude
- varmt tøj – til roning og aftenhygge (delvis udendørs) på terrassen • myggebalsam
- behagelig camping stol, til når du har roet og holdt balancen en hel dag
- solbriller • kasket • solcreme • badetøj
- vi ror i strømpesokker eller bløde badesko - du kan ikke have sneakers i en sculler
- egne drikkevarer som vand, sodavand, øl, vin m.m.



Ro-lejren arrangeres af Nivå Roklub og Helsingør Roklub for alle roklubber i Ronetværk Nordsjælland, med Kim Kjellerup som leder og instruktør, som han har været gennem mange år.

PERIODER DU KAN VÆLGE

TORSDAG - SØNDAG

DKK 1.200,-

TORSDAG - LØRDAG

DKK 1.000,-

FREDAG - SØNDAG

DKK 1.000,-

Priserne er pr. person, og dækker husleje og bådtransport, samt forplejning, med morgenmad, frokost, aftensmad, the, kaffe, juice og mælk samt postevand. (Vandet er specielt, med indhold af jern og okker).

Alle hjælper på skift med at lave mad. Prisen er eksklusive egen transport.

Tilmelding foregår via formular på denne side: www.ronetvaerk.dk/hjalmsjo

Tilmeldingsfrist: 17.05.2026 (Der er i alt 30 pladser)

Indbetaling foretages til:

Nordea reg.nr. 2255 konto 0746947011

med oplysning om dit navn!

Vi glæder os til at se nye og tidligere deltagere!

Rolige hilsener fra Kim Kjellerup

kikje3007@gmail.com eller sms til 4053 1073