HJELMSJÖ 2019

ÅRETS SCULLER RO-LEJR





Ro-lejren arrangeres i samarbejde mellem de 12 roklubber i Ronetværk Nordsjælland, med Kim Kjellerup som leder og instruktør, som han har været gennem mange år.

PRAKTISK INFORMATION

Uge 27 (1. juli til 7. juli) bliver igen i år ramme om en sculler rolejr 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 Örkelljunga kommune, kun 42 min. kørsel fra Helsingborg (50 km). Foreningen Hjälmsjö Arena driver og utvikler anlægget, for bl.a. at kunna 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.

PERIODER DU KAN VÆLGE

MANDAG - SØNDAG	*MANDAG - TORSDAG*	*TORSDAG - SØNDAG*
DKK 1.600,-	DKK 850,-	DKK 850,-

Priserne er pr. person, og dækker husleje og bådtransport. Forplejning er inklusive, 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/hjelmsjo**
Tilmeldingsfrist: **16.06.2019 (Der er i alt 30/uge 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**