

# Romjulsåpent i klubben

for alle våre aller yngste roere på 4. og 5. dag. Meget populært med trening og sosialt i regi av trener Aage

4. juledag var det strålende vær og juniortrener Aage hadde våre yngste roere ute på vannet i «Ellen båtene». Av de litt eldre juniorene var Jonas og Håkon med som hjelpere og moralske støtter, mens «senior Are» og «junior Truls» trente i 2X. (Pga sykdom ble dette dessverre ikke en «SR båt» under NM på hjemmebane i fjor, men kanskje i år?)

Etter trening på vannet ble det ballspill i gymsalen, og til lunch ble det servert ostesmørbrød før dagen ble avsluttet med sosialt samvær i klubbrommet.

5. juledag var det mere vind, så da ble det inne trening i gymsalen. Litt forskjellige ro øvelser, før en til slutt hentet inn romaskinene. Hver enkelt roer ble filmet på video, og i etterkant fikk de se seg selv og rette på egne feil. Meget lærerikt!

Det ble tacokjøttdeig i hamburgerbrød til lunsj, og dagen ble avsluttet med konkurranse i "fotball bowling".

---

## Rosjefen og noen av våre beste juniorer var med på **Romjulssamling i Bergen** i samtrening med de aller beste juniorroerne i Norge

(Det er ennå ikke kommet noen «offisiell oppsummering» fra romjulssamlingen i Bergen, men leder i Ormsund Roklub, Per Giltvedt, har laget denne til sine egne roere. Vi tillater oss å kopiere hilsen og sender den videre til våre roere i Stavanger). (Dessverre ble det ikke tatt så mange bilder)

Nå er vi ferdig med lærerike og slitsomme dager her i Bergen. Vi har kost oss masse og trent mye!! Vi har trent på Amalie Skram videregående skole og svømte i Alexander Dale Oen svømmehall. Det har vært to økter hver dag og ett tett program. Vi har hatt bakkeløp, sirkeltrening, svømming og basis. Så nå gleder vi oss til å komme hjem og vise dere hva vi har lært!

Og som ikke dette var godt nok, var vi også på besøk hos Fana Roklub hvor vi spiste god middag og hadde quiz etterpå. Dette har vært en helt super og svært sosial tur. Som vi har satt stor pris på!

Tusen takk for at vi har fått lov til dette!

→ Dessverre ble det ikke tatt så mange bilder hverken i Stavanger eller Bergen. Våre roere var mere opptatt av skikkelig trening og det gode sosiale miljøet enn å ta bilder. Beklager!