

**Til nye medlemmer i juniorgruppa**

**Velkommen som roer i Ormsund Roklub! - En roklubb med lange tradisjoner, beliggende på Malmøya i Oslo.**

**Her finner du informasjon som vil være nyttig for deg og din familie**

1. **Om trening**

Juniorgruppa omfatter ungdom fra 10-19 år. Alle roere må være svømmedyktige.

Juniorgruppa deles inn i ferdighetsgrupper etter alder og nivå. Nybegynnere og yngre roere trener til følgende tider:

**Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra 17.00-18.30 på roklubben på Malmøya.**

Vi tilbyr god trening og oppfølging, og et hyggelig og inkluderende klubbmiljø for alle.

Trenere for juniorgruppa er:

Ivo Yanakiev – hovedtrener – 92204088 – mail: ivoyanakiev1975@gmail.com

Oskar Gjerland – 91152944 mail: oskar.m.gj@gmail.com

AnnaLuna Bjønnes Yngsdal – 48034827 mail: annayngsdal@gmail.com

Adrian Lund – 90741658 mail: adix0905@gmail.com

Martin Rognerud Juvet – 48366095 mail: martin@juvet.net

Møt opp presis til trening i god tid. Ikke la trenere og andre roere vente på at du skal møte opp.

Ha alltid på og med klær etter vær. Trening kan være både inne og ute. Ha med skift i tilfelle velt av båten.

Si alltid fra i Spond om du kommer eller ikke på trening.

1. **Om regattaer**

Vi oppfordrer alle juniorroere til å delta på regatta. Regatta er gøy! Også helt nye roere kan delta på regatta.

Husk at påmelding til regatta er bindende. Påmelding må skje innen fristen.

Rosjef Eva Hansen er kontaktperson for påmeldinger til regatta.

Før regatta sender rosjef ut trekningslister som gir oversikt over alle løp og tider.

På regatta møt alltid opp 90 minutter før første løp.

Lytt til beskjeder fra trener, rosjef og dommere, og følg instruksjoner.

Høsten 2022 deltar juniorgruppa på disse regattaene:

13.-14. august Tunevannsregattaen – Sarpsborg

27.-28. august NM - Årungen (Kun U19 – evt yngre klasser dersom arrangør tar med dette – har ikke fått invitasjonen enda)

3.-4. september Kjørbosprinten – Bærum

17.-18. september Ungdomsmesterskapet ­- Os, Bergen (Dette er årets hovedmål for juniorgruppa)

1. **Kommunikasjon**

Fra august 2022 bruker juniorgruppa Spond som kommunikasjonsplattform. Både foreldre og utøvere må benytte seg av denne plattformen, og gi og få beskjeder der. Ved innmelding får dere påkoblingsinformasjon til Spond.

Si alltid fra om du stiller på trening eller ikke.

1. **Innmelding og medlemskontingent**

Medlemskontingent for 2022 er 1400,- (under 18 år). Treningsavgift for 2022 er 1.500,-

**Kontingent** betales via NIF. Bruk link for innmelding i klubben: <http://form.jotform.com/form/11523623469>

Faktura kommer etter at skjemaet er sendt inn.

Faktura for **treningsavgift** sendes ut fra klubben separat.

Treningsavgiften dekker trening, inkl. lånt utstyr, startkontingenter til regattaer. I tillegg kan det komme en liten egenandel i forbindelse med reiser til regattaer utenbys, som skal dekke overnatting og reise.

1. **Annet**

Ormsund roklub arrangerer hvert år en regatta eller arrangement. Ved slike arrangementer forventer vi at alle foreldre deltar på dugnad.

Gjennom vinterhalvåret arrangerer vi kveldsmat for juniorgruppa etter trening en gang i måneden. Foreldre bidrar etter tur med å stelle i stand.

Foreldrekontakt for juniorgruppa er Siri Halvorsen, tlf: 99634213, e-post sihalvor@gmail.com.