

Frivillighed

Alt klubarbejde, herunder også B/U træningen i klubben, sker ulønnet og på frivillig basis. Størstedelen af trænerne er selv forældre til unge der har roet på holdeine. Det er derfor en forudsætning, at forældrene anerkender at der er tale om en frivillig forening og støtter op om det frivillige arbejde i klubben samt også aktivt bidrager, så træning og øvrige aktiviteter kan fungere.

Vi bruger primært Facebook til information om træningen samt kontakt:

Facebookgrupper: "VKKC Boblere B/U" og "VKKC Kanohold"
Kontaktpersoner: Christina Nielsen (Kajak) og Katja Eriksen (Kano)

Hvordan kan du hjælpe dit barn

De første gange er det bedst, hvis du bliver i området ved kajakklubben mens vi ror.

Hjælp med at pakke en taske med skiftetøj, badesandaler/vådsko, plasticpose til vådt tøj samt håndklæde. Husk roerne på, at de skal have lidt at spise og drikke før de kommer, men ikke for meget. Det er koldere på vandet end på land, så husk varmt tøj. Det er ikke sjovt at fryse.

Når klubben planlægger ture eller deltagelse i stævner så få tilmeldt jeres børn og tag med på turen. Vores erfaring er, at det er her, det er allersjovest at ro kajak og hvor alle lærer hinanden at kende, og venskaber bliver opbygget.

VILDT VÅDT OG VILDT SJOVT



**Velkommen til børne- og ungdomsrning
i Vallensbæk Kano & Kajak Club**

Vi har fire ungdomshold i Vallensbæk Kano og Kajak Club

- B/U Boblere Kano
- B/U Boblere Kajak
- Super Boblere
- Super Kraft Center

B/U Bobler er holdene, hvor nye starter. Alder er fra 8 til 16 år. Her er lege og motion det vigtigste. Holdet deltager i børnestævner, som er specielt udviklet til nye roere.

Superboblere er for roere, som er udtaget til holdet. Alderen er typisk fra 12 til 18 år. Holdet træner målrettet mod deltagelse i stævner.

Super Kraft Center er et samarbejde mellem flere klubber og er for roere, som er udtaget til holdet. De træner målrettet til stævner i ind og udland. Vi har flere roere på landsholdene.

Træningssæson for B/U Boblerholdene

- Fra 1. maj til 30. september på vandet.
Tirsdag og torsdag mødetid kl. 17.15, så man er klar til opvarmning kl 17.30.
- Fra 1. oktober til 30. april er der ergometerroning (romaskine), gymnastik og løb.

Hvordan kommer du i gang?

Hvis du vil være med, ser vi helst at du tilmelder dig om fredagen i ugen forinden, så vi ved at du kommer. Vi hjælper dig med resten. De første 3 gange er gratis prøveture.

Krav til dig

- Hvis det er første gang, at du kommer, skal du være der senest kl. 17.15 og have far og/eller mor med.
- Du skal kunne svømme 350 meter, og det skal kunne dokumenteres inden du kommer på vandet.
- Du skal være mellem 8 til 16 år.
- For din og vores sikkerheds skyld skal du rette dig efter din træners anvisninger.
- Du låner kajak, pagaj og vest af klubben.

Påklædning

Vi anbefaler, at have tøj på efter vejret og årstiden. Du skal kunne bevæge dig, og tøjet skal være varmt, også når det bliver vådt. Det kan være skiundertøj eller andet kunststof inderst og et vindtæt lag (f.eks. cykelregntøj) yderst. Det kan også være nødvendigt med en kasket, solbriller, brillesnor og et par vådsko/badesandaler samt en vindtæt jakke.

Forældreroning

Vi har et forældrehold, som ror samtidig med B/U Boblerholdet.

Mødetid omklædt senest kl. 17.15.

Også for forældre er de første 3 gange gratis prøveture, derefter er indmeldelse nødvendig.

Kontingent

Kontingent/ medlemskabs periode fra 1. januar til 31 december.

Kontingentet forfalder ved indmeldelse og derefter en gang årligt i januar og er kr. 1.200 for de 8-15 årige og kr. 1.700 for medlemmer på 16 år og ældre. Ændringer af kontingent/medlemskab skal, i henhold til VKKC's regler, ske inden d. 31 december.

For at minimere udgifterne og mængden af frivillige arbejdstimer, skal alle medlemmer tilmeldes via Betalingsservice.