



## Välkomna

till en helg där du som aktiv tränare får möjlighet att

*lyssna* på spännande föreläsare,

*diskutera* med andra tränare och

*bygga nätverk* som kan hjälpa dig

*utvecklas* i din roll.



### Innehåll

- Prestationskultur, ledarskap och miljö
- Vägen till Los Angeles 2028
- Svenska Roddförbundets strategi 2025
- Skapa trygga och säkra roddmiljöer
- Fysiologi: Hur tränar en roddare?
- Inspiration till kustrodd och pararodd
- Vad kan tränaren lära av de aktiva?
- Kungälv's RK berättar om NIU - Nationell idrottsutbildning
- Hur kan du hjälpa dina aktiva kring kost och nutrition?
- Hur ska vi tävla?



Svenska  
Roddförbundet

### **Föreläsare:**

- Marco Galeone, förbundstränare
- Johan Flodin, tidigare norsk och svensk landslagstränare, Årets ledare i Norge
- Ebba Einarsson, pararoddare
- Mattias Carlsson och Maria Berg, kustrodd
- Tobias Elgh, fysiologi
- Anna Malvina Svennung, nutrition
- Per Björnskiöld, internationell domare
- Per Lundberg, utbildningsansvarig
- Tobias Wallerius, förbundsutvecklare
- Sven Bujalla, Kungälv's RK
- PeO Claesson, sportchef
- Panel av erfarna roddare

(Malin Sundström, Ebba Einarsson, Maria Berg)

ledd av Emma Andersson, projektledare

### **Var:**

Jönköping, RFSISU Smålands lokal S:t Göransvägen 31, 554 54 Jönköping,  
Hotell centralt i Jönköping

Kostnad: 4000 kr per deltagare med möjlighet för din förening att söka stöd för 3500 kr av denna kostnad via Svenska Roddförbundet. (Det inkluderar Boende i dubbelrum på hotell och lunch och fika lördag och söndag samt middag på lördag kväll. Vid enkelrum tillkommer 500 kr). Behöver du inte bostad så är deltagaravgiften 1500 kr och din förening kan söka bidrag för 1000 kr av dessa.

**ANMÄL DIG HÄR**

Sista dag för anmälan 28/12

Frågor?

tobias.wallerius@rodd.rf.se

emma.andersson@rodd.rf.se