



## **Stor takk til Thor-Arne Aasen som i 5 måneder har hatt basistrening i regi av Olympiatoppen for våre junior roere, men fra april av blir det full fokus på roing på vannet sier rosjefen.**

**Tirsdag før påske var siste dag med basistreningen på St. Svithun for våre junior roere for denne gang. Treningen har vært en stor suksess som høster godord fra alle hold, men nå blir det full fokus på roing på vannet.**

Det var i oktober i fjor at daglig leder i Olympiatoppen Sørvest Morten Eklund og rosjef Svenn Erik Sandmark inngikk et samarbeid om basistrening for våre junior roere. Flere andre var også involvert slik at basistreningen skulle gi størst mulig utbytte. Blant annet orienterte Roforbundet via Åke Fiskerstrand i utviklingsprosjektet og landslagstrener Johan Flodin om sesongplanene slik at basistreningen kunne tilpasses dette, og hovedcoach utholdenhetsidretter i Olympiatoppen, Roger Gjelsvik, var også informert om opplegget til roklubben.

- Nivået er bra og det er hardt arbeidende målbevisste ungdommer. Dessuten er det et sterkt ønske fra meg at klubbens øvrige trenere er til stede på flere av treningene slik at det skjer en kompetanseoverføring, sa Morten Eklund til basistrener Thor-Arne Aasen i forkant før treningene startet.

Og allerede etter første trening ble det meldt om en "fantastisk morsom treningsøkt. Variert og krevende for noen som fikk gangspærre dagen der på".

Basis treningen skulle foregå på St. Svithun hver tirsdag fra begynnelsen av november 2014 og ut mars 2015, og "tirsdags treningen" ble implementert som en del av den ordinære junior treningen til roklubben som blir ledet av Øyvind Skogen og Aage Undset. Kjernen på basistreningen skulle være på ca 10 - 12 jenter og gutter i alderen 15-17 år blant våre junior roere. I tillegg skulle en jente/guttegjeng på 13-15 av de yngste juniorene få hospitere med 4-5 pr trening.

- Rorene har fått en fantastisk utvikling og har hatt det gøy med denne basistreningen i regi av Olympiatoppen. Thor-Arne utfordrer dem hele tiden sier rosjef Svenn Erik Sandmark.  
- Testresultatene viser solid fremgang for hele gruppa og vi gleder oss til første regatta i mai. Vi vil nå fremover ha fullt fokus på roing på vannet, men hvis været ikke tillater roing vil vi kjøre Thor-Arnes basistrening for å vedlikeholde bevegelighet og styrke.

Rosjefen vil gjerne si tusen takk til alle som har gjort dette prosjektet mulig, og han er klar på at dette opplegget kan kjøres videre fremover for å sikre stabilitet rundt bekken/hofte og rygg. Fra roklubben sin side er det derfor ønskelig å starte opp igjen med ny runde i oktober, og vi kommer tilbake med mer informasjon så snart rammene er avklart.

**- Jeg har bare positive opplevelser med denne gjengen fra Stavanger Roklub. De er målbevisste og alltid positivt innstilt på å yte sitt beste. En fornøylig og herlig gruppe å jobbe med, sa trener Thor-Arne Aasen i sin oppsummering i etterkant av basistreningen.**

Vi sier takk det samme til deg Thor-Arne. Vi håper på fortsatt godt samarbeid til høsten når ny runde med basistrening dras i gang 😊