DSRF ÅRSMØDE & WORKSHOP DAG

PROGRAM

Læs alle workshopsbeskrivelserne på side 2

Tid	Aktivitet				
9.00 - 10.00	Velkomst & morgenmad (Brød, kaffe, the m.v.)				
10.00 - 13.00	DSRF Årsmøde	10.00 - 12.00	Gear kirurgi på Shaping Bay v. Mads Ring	Lær at fange bølger på dit longboard v. Robert Storm	Genopfrisk din førstehjælp og rescue skills v. Søren Tuesen
14.00 - 15.30	Surf- og SUP sportens udvikling på nationalt og internationalt plan v. Jakob Færch	13.30 - 15.30	Få nye SUP-øvelser til klubtræningen v. Kim Jensen	Hvornår er der bølger? Få styr på vind- og vejrprognoserne v. Christian Gøbel	Coast rafting v. Lillian Madsen & Manja Johnson
16.00 - 17.30	Udviklingstiltag i DSRF: Kom med dit bud! v. Michael Lindberg & Martin Bro	16.00 - 18.00	SUP-yoga session v. Emma Heidemann	SUP race coaching: Teknik, taktik m.v. v. Niels Lønborg	Surf- & SUP Wave konkurrence v. Narayana Monfleur
19.00 - 02.00	Fælles middag + fest				

WORKSHOP BESKRIVELSER

Workshops med denne markering er vejr- og bølgeafhængig og der vil kunne ske ændringer i workshoppen.

KL. 10.00 - 12.00

Gear kirurgi på Shaping Bay

Har du altid drømt om at kunne fikse dit eget grej når det går i stykker, eller måske få de første indledende tips og tricks til hvordan du designer dit eget udstyr? Cold Hawaii Shaping Bay er Nordeuropas første og eneste "surfboard workshop og shaping skole", og danner rammen for nye lækre fællesskaber.
Oplægsholder: Mads Ring, Co-founder af CHSB

Lær at fange bølger på dit longboard

Drømmer du om at kunne lave "Hang 5" og "Hang 10" eller bare få styr på hvordan du fanger de lækreste bølger på dit Longboard? Så skal du melde dig på denne workshop med Robert Storm som i 2017 vandt bronze ved EM i longboarding.
Oplægsholder: Robert Storm, Europas 3. Bedste longboarder

Genopfrisk din førstehjælp og rescue skills

Ved du hvad du skal gøre hvis du er vidne til en drukneulykke eller har du styr på dine rescue skills hvis en af dine venner får et surfboard eller en finne i hovedet? Søren Tuesen tager dig igennem en række live-setting cases og teorien bag.
Oplægsholder: Søren Tuesen, tidl. livredder hos Trygfonden

KL. 13.30 - 15.30

Få nye SUP-øvelser til klubtræningen

Har du brug for inspiration til nye SUP-øvelser i klubben? Kim Jensen, som er tidligere assistenttræner på det danske kvindelandshold i håndbold og nuværende underviser på Sportshøjskolen i Aalborg, har utallige gode øvelser i ærmet til hvordan du skaber lege og sjove aktiviteter på SUP-boardet.
Oplægsholder: Kim Jensen, underviser på Sportshøjskolen i Aalborg

Hvornår er der bølger? Få styr på vind- og vejrprognoserne

Føler du at du skal være halv metrolog for at kunne afkode bølgeforholdende? Christian Gøbel er hele tiden på jagt efter gode bølger, og i denne workshop giver han dig gode tips og tricks til hvilke Apps og vejrudsigter du skal bruge, hvordan forholdende skal se ud i forhold til forskellige surf spots m.v.
Oplægsholder: Christian Gøbel, lokal surfer og ildsjæl i Klitmøller

Coast Rafting

På denne workshop får du mulighed for at surfe bølger i en stor raft og prøve kræfter med rafing sportens mange discipliner. Lillian og Manja fra det danske kvinde rafting landshold underviser dig i de tekniske og taktisk elementer af sporten.
Oplægsholder: Lillian Madsen & Manja Johnson, landsholdspadlere

KL. 16.00 - 18.00

SUP-yoga session

Har du brug for at komme ned i tempo og få gode tips og tricks til hvordan du kan bruge SUP-boardet som flydende yoga-station, så skal du hoppe med på denne workshop. Emma Heidemann har studeret yoga flere steder i verden og er en af de første SUP-yoga instruktører i Danmark.
Oplægsholder: Emma Heidemann, yoga-instruktør og medlem hos SUP'R

SUP race coaching: Teknik, taktik m.v.

Er du ved at kaste dig ud i din første konkurrence sæson inden for SUP eller trænger du blot til at få finpudset din teknik og få taktiske tips og tricks til hvordan du slår konkurrenterne? Niels Lønborg, den danske SUP-landsholdstræner, give dig redskaber til at optimere dine SUP race kompetencer.
Oplægsholder: Niels Lønborg, SUP landsholdstræner

Surf- og SUP Wave konkurrence

Vil du lære hvordan du score høje point på bølgerne? Narayana Monfleur, som deltager i nationale og internationale surf konkurrencer, coacher på din surf teknik og tager dig igennem kravene for at score høje point på bølgerne.
Oplægsholder: Narayana Monfleur, konkurrencesurfer

KL. 14.00 - 17.30

Surf- og SUP sportens udvikling på nationalt og internationalt plan

I denne workshop kan du høre mere om hvordan surf- og SUP sporten udvikler sig på både nationalt og internationalt plan. Du vil bl.a. få dugfriske facts fra Idrættens Analyseinstituts seneste undersøgelser af sporten som blev publiceret i januar 2018. Derudover kan du høre mere om den
Oplægsholder: Jakob Færch, formand i DSRF
kl. 14.00 - 15.30

Udviklingstiltag i DSRF: Kom med dit bud!

DSRF arbejder med forskellige nye udviklingstiltag, som bl.a. kobler sig til den strategiaftale som DSRF har indgået med Danmarks Idrætsforbund. I denne workshop kan du høre mere de nye tiltag i DSRF, men du vil også blive udfordret på om du har en god idé til nye tiltag i forbundet.
Oplægsholder: Michael Lindberg & Martin Bro, DSRF Sekretariat
Kl. 16.00 - 17.30