

DSRF COMMUNITY DAY + ÅRSMØDE 2019


VORUPØR - 30. MARTS 2019

PROGRAM

 Læs alle workshopsbeskrivelserne på side 2

Tid	Aktivitet			
8.00 - 10.00	Drop-in, velkomst & morgenmad (brød, kaffe, the m.v.)			
9.00 - 12.00	ROUGHWATER & DSRF SUP Surf Tour #1		Shortboard surfing coaching v. Claus Jokumsen	
10.00 - 12.00	Få nye SUP-øvelser til klubtræningen v. Kim Jensen		Carverskate- og longboarding v. Alexander Bengtsen	
12.00 - 12.45	PAUSE & FROKOST (medbring selv) + kaffe & the			
12.45 - 14.45	DSRF ÅRSMØDE 2019			
15.00 - 18.00	SUP Race Clinic v. Vincent Guillaume	Fang bølger på dit longboard v. Vahine Itchner	15.00 - 16.30	Meteorologi: Vind-, vejr- og bølgeprognoser v. Christian Gøbel
			16.30 - 18.00	Gear kirurgi på Shaping Bay v. Mads Ring
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. Husk du skal medbringe eget udstyr til alle de praktiske workshops. Undtagelsevis er dog carverskate workshoppen, hvor vi stiller skateboards til rådighed.

KL. 9.00 - 12.00

ROUGHWATER & DSRF SUP Surf Tour #1

Vi afvikler det første stop på den danske SUP Surf Tour, som består af 4 events der tilsammen udgør Danmarksmesterskabet i SUP Surfing. Konkurrenceformatet er tilpasset således stoppet max varer 3 timer, og der er kun 20 ledige pladser. Tilmelding til stoppet foregår via en særskilt formular som du finder på dsrf.dk. Ved siden af konkurrence området vil du som nybegynder have mulighed for at prøve SUP Surfing med kyndig vejledning fra dygtige SUP surfere.

KL. 10.00 - 12.00

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. Max 15 deltagere.

Instruktør: Kim Jensen, underviser på Sportshøjskolen i Aalborg

KL. 15.00 - 18.00

SUP Race Clinic m. Vincent Guillaume

Har du lige fået øjnene op for SUP racing eller har du været i gang i flere år så skal du med på denne workshop. Vi får besøg af Vincent Guillaume fra Frankrig, som er en super dygtig og anerkendt SUP coach der træner en lang række af verdens bedste SUP race udøvere. Vincent vil finpudse din teknik, give dig taktiske tips og tricks samt andre redskaber til at du kan optimere dine SUP race kompetencer. Max 15 pax.

Instruktør: Vincent Guillaume, SUP Coach

Fang bølger på dit longboard

Vil du gerne få styr på hvordan du fanger de lækreste bølger på dit Longboard, eller få fif til hvordan du laver "Hang 5" og "Hang 10". Så skal du melde dig på denne workshop med Vahine som er mangeårige surfer og vinder af Danish Surf Tour af flere omgange. Nybegyndere er velkomne. Max 12 pax.

Instruktør: Vahine Itchner, konkurrencesurfer

Shortboard surfing - coaching

Har du brug for at få fintunet din teknik således dit cutback og dine bottom turns sidder lige i skabet? Claus Jokumsen, mangeårige surfer og leder af HF Cold Hawaii, coacher på din surf teknik og giver dig gode fif til hvordan du performer bedre i bølgerne. Workshoppen er ikke for nybegyndere. Max 8 deltagere.

Instruktør: Claus Jokumsen, surfcoach på HF Cold Hawaii

Carverskate- og longboarding

Mangler du stil på langbrættet, når du er på vej til købmanden efter tebirkes? Eller vil du have et par fif til at komme igang med din gadesurfing-karriere? Kom med ud og få luft under skjorten på longboards, street-sups og carverboards, og mærk den 4-hjulet hyggespreder tage dig på sightseeing gennem VØ's semi-bakkede terræn. Max 15 pax

Instruktør: Alexander Bengtsen, co-founder Jibe Longboards

KL. 15.00 - 16.30

Meteorologi: Vind-, vejr- og bølgeprognoser

Føler du at du skal være halv meteorolog for at kunne afkode bølgeforholdene? 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 forholdene skal se ud i forhold til forskellige surf spots m.v. Instruktør: Christian Gøbel, lokal surfer og ildsjæl i Klitmøller

KL. 16.30 - 18.00

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. Instruktør: Mads Ring, Co-founder af CHSB