



- **Kat.3: Klubtræning**  
**Teknisk vintertræning(Breum x 3)**

*Krav: Deltagelse i drift af klubben*

*Breum: Vil kræve tilmelding, samt 100,- pr event*

- **Kat.2: Klubtræning**  
**Teknisk vintertræning(Breum x 3)**  
**Kostvejledning**  
**Træningsvejledning i forhold til fysisk form**

*Krav: Deltagelse i drift af klubben*

*Breum: Vil kræve tilmelding, samt 100,- pr event*

*Engagement i forhold til relevante og hele løbsserier under DMU*

- **Kat.1: Klubtræning**  
**Teknisk-specialtræning**  
**Teknisk vintertræning(Breum x 6)**  
**Kostvejledning**  
**Mentaltræning i sæson (6-8 samlinger)**  
**Fysisk træning m/ekstern træner x 2 ugentlig gennem Elitesport (Maxi A -B-C)**  
**Fælles selvstændig fysisk træning i roklubbens lokaler 1-2 gange ugentlig (Maxi A -B-C)**  
*(Mini/micro ikke omfattet punkter m/ fysisk træning.)*

*Krav: Deltagelse i drift af klubben*

*Breum: Vil kræve tilmelding, samt 100,- pr event*

*Vilje*

*Engagement i forhold til relevante og hele løbsserier under DMU/FIM*

*Villighed i forhold til vederlagsfri trænergerninger i HMCC (Maxi A+B)*

*Indgåelse af sæson-forventnings-nota*



<b>Micro</b>			
<b>Navn</b>	<b>Kl.</b>		<b>Kat:</b>
Andreas Kjeldsen	MICRO	50	3
Justin Engebjerg Kristensen	MICRO	50	3
<b>Rasmus Kristensen</b>	<b>MICRO</b>	<b>B</b>	<b>1</b>
<b>Christian Langgaard</b>	<b>MICRO</b>	<b>80</b>	<b>1</b>
Niels Staun Lunding	MICRO	50	3
Malthe Secher Mogensen	MICRO	50	3
Kathe Naundrup	MICRO	50	3
Philip Naundrup	MICRO	80	3
<b>Andreas Vang Petersen</b>	<b>MICRO</b>	<b>B</b>	<b>1</b>
Cecilie Tejlmand Rasmussen	MICRO	80	3

<b>Mini</b>			
<b>Navn</b>	<b>Kl.</b>		<b>Kat:</b>
Lasse Balleby Andersen	MINI	C	3
Mads Balleby Andersen	MINI	C	3
<b>Marcus Bommer</b>	<b>MINI</b>	<b>B</b>	<b>1</b>
Magnus Guldhammer	MINI	C	3
Per Julius Pedersen	MINI	C	2
<b>Rasmus Goul Jensen</b>	<b>MINI</b>	<b>B</b>	<b>1</b>
Nikki S Lange	MINI	C	3
Oliver Secher Mogensen	MINI	B	2
Patrick Naundrup	MINI	C	3
<b>Hans Julius Pedersen</b>	<b>MINI</b>	<b>B</b>	<b>1</b>
Jonas Sigsgaard	MINI	C	3
Viktor Videbæk	MINI	B	2



## Maxi C

Navn	Kl.		Kat:
Andre Ager	MAXI	C	2
Daniel Andersen	MAXI	C	3
Michael Bro Andersen	MAXI	C	3
Nicolai Berthelsen	MAXI	C	2
Daniel Sig Daniels	MAXI	C	3
David Esager	MAXI	C	3
Bjarke Flæng	MAXI	C	3
Kåre Frandsen	MAXI	C	3
Søren Harpøth	MAXI	C	1
Richard Huizinga	MAXI	C	3
Jimmy Iversen	MAXI	C	3
Anders Jacobsen	MAXI	C	2
Tony Jacobsen	MAXI	C	3
Brian Amstrup Jensen	MAXI	C	3
Peter Kjærgård Jensen	MAXI	C	2
Rene Jespersen	MAXI	C	3
Jesper Johansen	MAXI	C	3
Andreas Kruse Juhl	MAXI	C	2
Jeppe Aggerholm Larsen	MAXI	C	2
Marie Bundgaard Larsen	MAXI	C	2,1
Marck Årup Lauritsen	MAXI	C	3
Bjarne Lunding	MAXI	C/OB	3
Anders Mikkelsen	MAXI	C	3
Jesper Mikkelsen	MAXI	C	3
Anders Thing Nielsen	MAXI	C	3
Lars Winter Nielsen	MAXI	C	2
Ole Frank Nielsen	MAXI	C/OB	3
Henrik Nordestgaard	MAXI	C	3
Anders Nygaard	MAXI	C	3
Mads Lundsberg Pedersen	MAXI	C	3
Mathias Primdahl	MAXI	C	3
Chr Emil Rasmussen	MAXI	C	3
Dannie Kucza Rasmussen	MAXI	C	3
Laurent Romain	MAXI	C/OB	3
Patrick Romain	MAXI	C	3
Nicholas A Scammell	MAXI	C	3
Simon Schubert	MAXI	C	2
Lars Sigsgaard	MAXI	C/OB	3
Osama Awde Souheil	MAXI	C	3
Anders Søndergaard	MAXI	C	3
Anders Søvn Dahl	MAXI	C	1
Morten Vestergaard	MAXI	C	3
Alexander Ørum	MAXI	C	1



## Maxi B

Navn	Kl.		Kat:
Ole Andersen	MAXI	B/OB	2,1
Christian Hansen	MAXI	B	2
Mikkel Hjorth	MAXI	B	1
Nicolai Tatt Jacobsen	MAXI	B	2
Dan Jensen	MAXI	B	2
Dennis Jensen	MAXI	B	1
Frederik Goul Jensen	MAXI	B	1
Michael Randrup	MAXI	B	2
Ronni Tobiasen	MAXI	B	1

## Maxi A

Navn	Kl.		Kat:
Martin Bissenbacher Hansen	MAXI	A	2
Anders B Jensen	MAXI	A	1
Mikkel Bennedsgård Jensen	MAXI	A	1
Morten Myrthue Justesen	MAXI	A	2
Brian Randrup	MAXI	A	1
Bo Vang Jensen	MAXI	A	