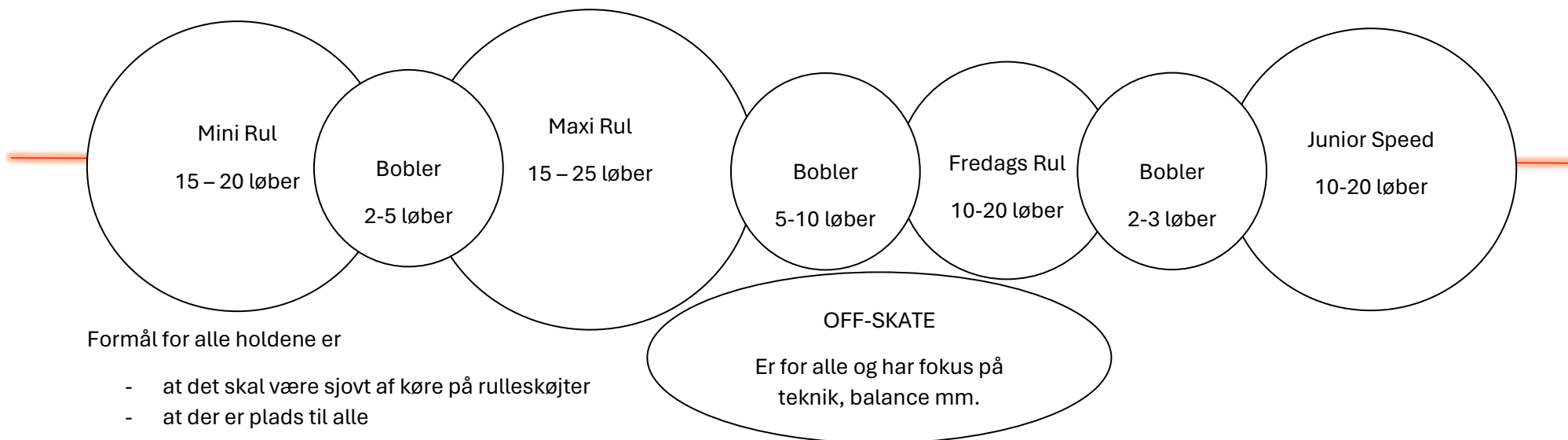


Den røde tråd for VRH

Vi ruller,
Hjørring 



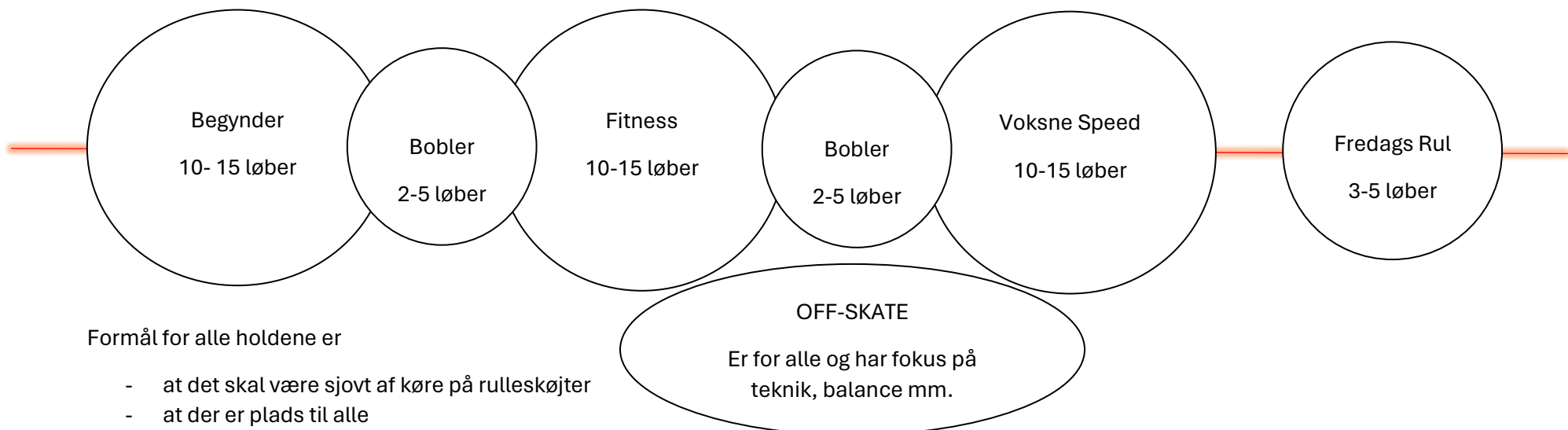
Formål for alle holdene er

- at det skal være sjovt af køre på rulleskøjter
- at der er plads til alle

| Mini Rul | Maxi rul | Fredags rul | Junior Speed |
|--|--|---|---|
| At lære at stå på rulleskøjter via en masse sjove lege. | At udvikle løberne via en masse sjov lege og løb/øvelser | At udvikle løberne via en masse tekniske øvelser og løb, hvor der er fokus på hastighed | De skal inspireres til at køre stærkt. |
| Der er fokus på den helt basale teknik. | Der er fokus på basis øvelser | Der er fokus på løbs relateret træning og øvelser, samt hastighed | De skal ville talenttruppen, eller blot ønske flere timer i skøjterne og derved blive bedre/dygtigere på rulleskøjter |
| Inddragelse af Maxi / junior speed løber som hjælpetræner. | Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. | Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. | Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. |
| Skabe en masse rulle venner | Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø |

Den røde tråd for VRH

Vi ruller,
Hjørring 



Formål for alle holdene er

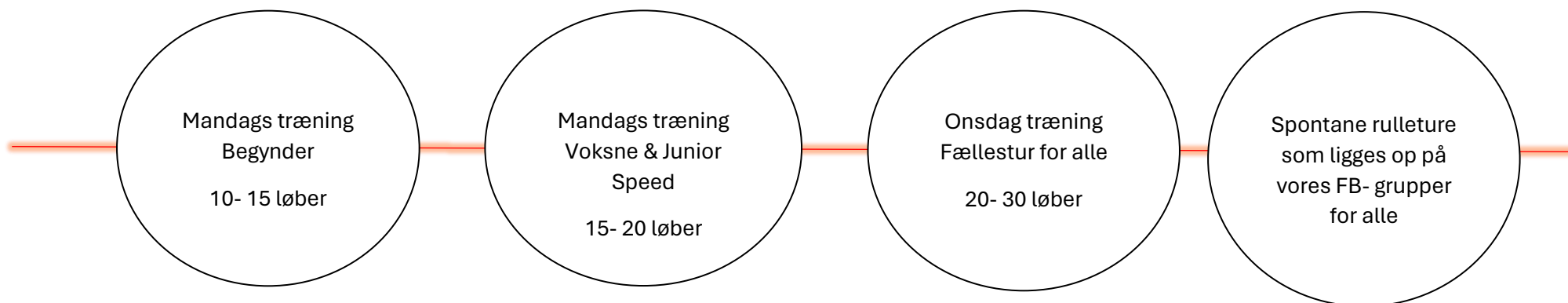
- at det skal være sjovt af køre på rulleskøjter
- at der er plads til alle

| Begynder | Fitness | Voksne Speed | Fredags Rul |
|---|--|---|---|
| At lære at stå på rulleskøjter via en masse sjove lege. | At udvikle løberne via en masse sjov lege og løb/øvelser | At udvikle løberne via en masse tekniske øvelser og løb, hvor der er fokus på hastighed | At udvikle løberne via en masse tekniske øvelser og løb, hvor der er fokus på hastighed |
| Der er fokus på den helt basale teknik, samt motion | Der er fokus på basis øvelser, samt motion | Der er fokus på løbs relateret træning og øvelser, samt motion | Der er fokus på løbs relateret træning og øvelser, samt motion |
| Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. | Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. | Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. | Inddragelse af junior speed løber som hjælpetræner. |
| Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø |

Den røde tråd for VRH

Vi ruller,
Hjørring 

UDENDØRS



Formål for alle holdene er

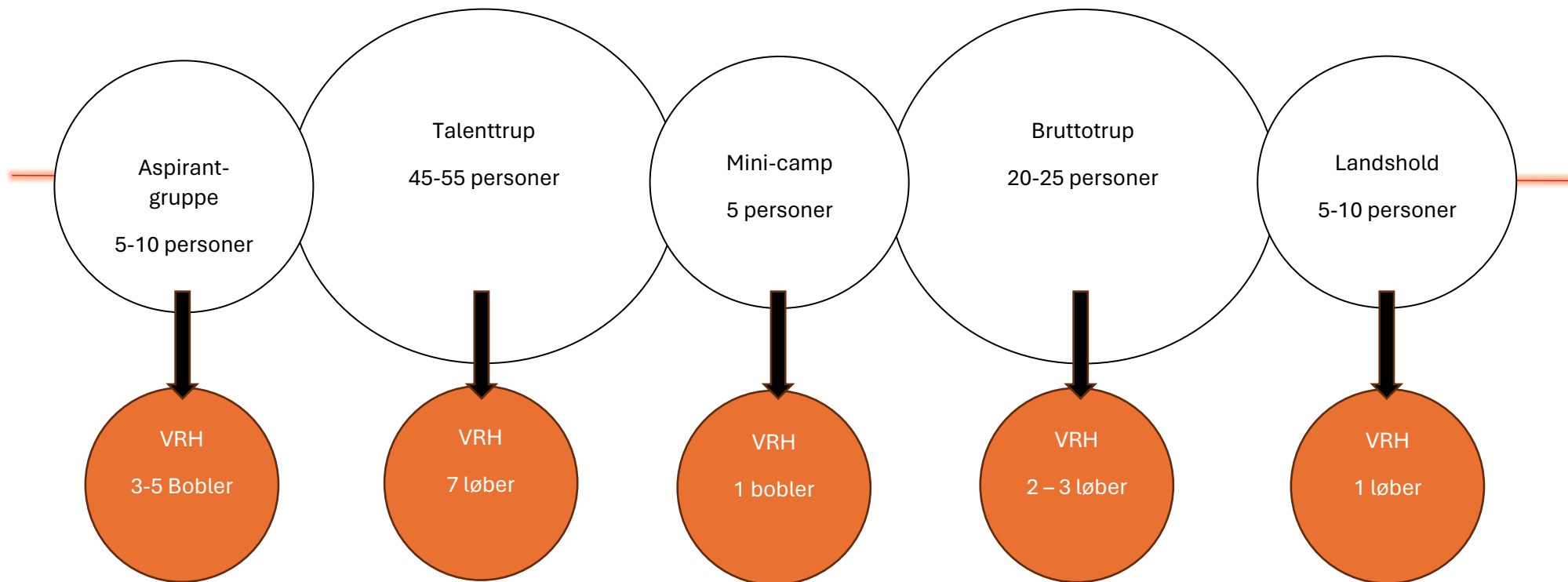
- at det skal være sjovt af køre på rulleskøjter
- at der er plads til alle

| Mandags træning begynder | Mandags træning Voksne og Junior Speed | Onsdags fælles rul |
|---|---|--|
| At lære at stå på rulleskøjter via en masse sjove lege. | At udvikle løberne via en masse tekniske øvelser og løb, hvor der er fokus på hastighed | Der køres en fælles tur rul, som passer med de fremmødte løbere. Ruten som køres på dagen, starter med 3 km fælleskørsel hvorefter gruppe deles op efter gruppes lyst til kort eller en lang tur. Der vil altid være øvede køre som følges med de mindre øvede. Afsluttes med fælles kaffe og evt. kage/kiks |
| Der er fokus på den helt basale teknik. | Der er fokus på løbs relateret træning og øvelser, samt hastighed | |
| Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø | Skabe et godt socialt miljø |

Den røde tråd for VRH

Vi ruller,
Hjørring 

VRH ELITE



| Aspirant-gruppe | Talenttrup | Mini-camp | Bruttotrup | Landshold |
|---|--|---|--|---|
| 4 en-dages samlinger årligt 1 træner | 4 weekender årligt 1 Fælles bustur(Træningslejr) 4 talenttrup trænere 2 hjælpetrænere 2 managere | 3-4 en-dages samlinger 1 mini-camp træner (talenttruptræner) | 3-4 weekender årligt 4-6 en-dages samlinger Fælles bustur Udtagelsesstævner (Træningslejr) 1 landstræner 1 assisterende træner 1 manager | Træningslejr forud for EM EM (udtagelseskrav) VM (specielle udtagelseskrav) 1 landstræner 1 assisterende træner/manager |

Den røde tråd for VRH

Vi ruller,
Hjørring 

VORES KLUBHUS

www.viruller.com



The screenshot shows the homepage of the website. At the top, there are two orange square icons with a smiling face. The main header features the text "Vi ruller, Hjørring" in a handwritten-style font, with Facebook and Instagram icons to its right. Below the header is a navigation menu with buttons for "Forside", "Klubben", "Hold/Træning", "Indmelding", "Klub tøj", and "Løbs tilmelding". The main content area has a large orange background with the title "Hjørrings rulleskøjte klub" in bold black text. Below the title is the text "Vi ruller, Hjørring ruller på fuld kraft :-)", followed by "Program for indendørs & udendørs sæsonen" and "Se [kalenderen](#) for flere træninger og arrangementer". At the bottom, there are two images: one of a cyclist wearing a black jersey with a red and white Danish flag and a yellow pom-pom on their helmet, and another of a cyclist in a black jersey. To the right of these images is a graphic with a brick wall background and the text "YOU DON'T STOP SKATING BECAUSE YOU GROW OLD YOU GROW OLD BECAUSE YOU STOP".