





Aktivitetsplan 2017



2017

DATO	TID	AKTIVITET
2. april	11:00	Standerhejsning Efter standerhejsningen er Fredericia Roklub vært ved et glas vin, og der vil efterfølgende være lidt at spise ved frisktilberedt buffet, tilmelding er ikke nødvendig, vi deler hvad der er.
4. april	19:00	Sangaften
20. - 22. april	Se tekst	Afprøvning af redningsveste, alle redningsveste skal afprøves også private, hvis de benyttes i klubben. Afleveres torsdag 20/4 mellem kl. 09:00 - 11:00 og 18:00 - 19:00 Afhentes lørdag 22/4 mellem kl. 09:00 - 10:00
1. maj	08:00 - 16:00	1. maj tur til Strib, Middelfart og sommerhuset eller bare ud i det blå, Ihusk morgenbrød, kaffe, madpakke, drikkevarer og vadesko.
3. maj	18:00 - 20:00	Åbent hus, med præsentation af roklubben.
6. maj	08:00 - 16:00	Få forbedret din roteknik ! Kolding Dame Roklub afholder teknikkursus, Der kommer 3 instruktører fra forbundet, der rettes ro-tag, ro-teknik, skift etc på vandet. Filmes, frokost og samvær....en fantastisk dag for KR/KDR men også for andre klubber i Netværk syd....PS der kan komme begrænsninger på deltager antal.... Tilmelding nødvendig, senest den 1. maj, se opslag på opslagstavlen.
8. maj	17:30 - 20:00	Instruktionen af de nye roere begyndes mandag d. 8. maj kl. 17,30 og fortsætter derefter hver mandag og onsdag i maj og juni måned. <i>Kraftig opfordring til alle "gamle" / erfarne roere om at være behjælpelig med modtagelse og instruktion af nye roere ved at skrive sig på en vagtplan, der bliver ophængt.</i>
10. maj	18:00 - 21:00	Opstart kajakkursus i svømmehallen på Kristinebjergskolen, Indre Ringvej afd. (Skansevejens skole) Grundlæggende ud og ind stigning, ro-tag samt redningsøvelser.  Tilmelding: senest den 20. april (pr. telefon; 26741716, eller på listen på opslagstavlen)
12. maj	09:00 - 15:00	Store Bededagstur til klubbens sommerhus
15. 16. & 17. maj	18:00 - 20:00	Kajak kursus afholdes den 10. maj Du skal efterfølgende deltage i den praktiske del af kurset de nævnte datoer og gennemføre den afsluttende prøve, før du bliver frigivet som kajakraer. Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen 

20. maj	09:00 - 16:00	Korttursstyrmands kursus, tilmelding på opslagstavlen.	
25. maj	09:00 - 16:00	Madpakketur fra Horsens Roklub – DFfR. (distance rundt i fjorden rundt km 20-25) Mødetid i Horsens kl. 9:00 (omklædt) Gitte Enghild – mobil 2671 9156 mail adr.: genghild@gmail.com Tilmelding på opslagstavlen, senest den 22. maj	
28. maj	09:00 - 15:00	Orkidé tur , en tur hvor alle kan være med også frigivne medlemmer i kajak. Husk madpakke, drikkevarer og ikke mindst vadesko.	
4. - 5. juni	4/6 - 14:00 til 5/6 - 15:00	Grundlovstræf med naboklubberne afgang søndag 4/6 kl. 14:00 - overnatning i sommerhuset, aftensmaden medbringes. Mandag 5/6, morgentræf i Skærbæk Strand park, fællesroning til Strib hvor frokosten indtages, forventet hjemkomst mandag ca. kl. 15:00 Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.	
10. juni	09:00 - 16:00	Madpakketur fra Strib Ro & Kajakklub – DFfR. (distance km 20-25) Mødetid i Strib kl. 9:00 (omklædt) Peter Hvenegaard – mobil: 20473505 Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen. mail adr.: dogp.hvenegaard@stofanet.dk	
10. - 11. juni	Se opslaget	Venø Rundt er et motionsstævne som afholdes hvert år i Struer Roklub. Ved Venø Rundt er der flere ture. Hele vejen rundt om Venø er der 25 km, en tur til Venø havn og retur er 14 km og en tur til Venø camping og retur er på 16 km. Der er også mulighed for at ro til Griseta Odde ved Oddesundbroen, en tur på 22 km. Turene vælges alt efter vejr og lyst. Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.	
18. juni	8:30 – 16:00	Rotur til Fænø Kalv og pumpemøllen	
30. juni	18:00 - ??	Midsommerfest i roklubben , Vi sørger for, at grillen er klar ca. Kl. 18.00, efter spisning vil der ca. kl. 20:00 være musik og mulighed for en svingom. Medbring selv kød til grillen, og vin til maden (vi har dog et begrænset udvalg) Vi leverer som sædvanligt: Brød, hjemmelavede salater, dressing m.m. samt en spændende dessert	
25. juli	17:30 - 20:30	Sejlskibstræf i Middelfart Afgang fra roklubben kl. 17:30 – husk madpakke	
6. aug.	09:00 - 16:00	Gamle Roere tager på rotur ud i det blå, frokost i klubben	
13. aug.	07:30 - 13:00	Søndags rotur til Båring Vig (erstatte Højmesseroning) Kajakroerne kører med traileren til Båring Vig, og ror bådene i møde, hvis vejret driller kører kajakroerne til Gamborg Fjord og tager ta'r en tur der. Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen. Husk ; morgenbrød, kaffe drikkevarer & vadesko	
19. aug.	09:00 - 16:00	Madpakketur fra Vejle Roklub – DFfR. (distance km 25-30) Mødetid i Vejle kl. 9:00 (omklædt) Lone Christensen – mobil: 6134 9332 Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen. mail adr.: lone.post@stofanet.dk	
2. sept.	08:00 - ?	Silkeborg Roklub inviterer på rotur på Gudenåen og Silkeborgsøerne. Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.	

3. sept.	09:00 - 16:00	<p>Langturtur til Karin Büchler i Trelde, distance ca. 30km Husk; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.</p> 
6. sept.	19:00 - 20:00	<p>Onsdagssvømning i Fredericia Svømmehal. Herefter hver onsdag, undtaget er dog skoleferier</p>
9. sept.	15:00 - ??	<p>Kanindåb med efterfølgende klubkaproning, kæntringsøvelse, og grillfest. Kong Neptun med følge ankommer <u>kl. 15:00</u></p> 
12. sept.	Se hjemmesiden	<p>Start på 'Tirsdagskondi' og 'Torsdagskondi' Ugentlig trænings- og aktivitetsaften i roklubben</p>
23. sept.	09:00 - 16:00	<p>Madpakketur fra Esbjerg Roklub – DFfR, tur til Nationalpark Vadehavet og se på Unesco's verdensarv, ca. 30 km. og max 30 deltagere. Mødetid kl. 9:00 omklædt i Esbjerg Morten Larsen - mobil: 29435650 mail adr.: mermor66@gmail.com husk badetøj! - I tilfælde af dårligt vejr flyttes turen til Varde</p>
24. sept.	09:00 - 17:00	<p>Kajakroerne gentager den populære tur til Gudenåen. Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.</p>
21. okt.	13:00 - ??	<p>Runde fødselsdage. Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig</p>
22. okt.	9:00 - 17:00	<p>Kajakroerne kaldes til efterårstur på Rands Fjord</p> 
23. okt.	18:00 - 19:00	<p>Gymnastikken starter Herefter hver mandag undtaget er dog skoleferier</p>
28. okt.	09:00 - 14:00	<p>Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren</p>
29. okt.	11:00 - 14:00	<p>Standerstrygning</p>
3. dec.	14:00 - 17:00	<p>Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement. Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag.</p>

Hold altid øje med opslagstavlen i klubben

www.fredericiaroklub.dk (klubbers hjemmeside), www.roning.dk/ (DFfR hjemmeside) og www.roinfo.dk/ (motionsturneringen)

OBS! Tilmelding til de planlagte arrangementer er normalt nødvendig, tilmeldingslister vil være på opslagstavlen i klubben.

Nye ture bliver løbende arrangeret

UGENTLIGE SOMMER AKTIVITETER I KLUBBEN

Hele ugen		Motionsrum – Fri aktivitet. Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.
Alle hverdage	6:00	Morgenroning, for dem som alligevel skal op flere gange i løbet af natten og ellers kan sove det meste af dagen.
Mandag	07:30	"Formiddagsroning" for dem der ikke kan komme tidligt op, efterfølgende kaffe & brød.
Mandag	18:00	Roning for alle
Tirsdag	17:30	"Tirsdagsklubben" Madpakkeroning, roning for alle - Husk madpakke, drikkevarer og vadesko.
Onsdag	18:00	Roning for alle
Torsdag	9:00	Formiddagsroning eller anden motion, efterfølgende kaffe og brød
Torsdag	19:00	"Torsdagsklubben" Roning for alle, kaffe og hygge. Motionsroning hvis vejret tillader, ellers alternativ motion".
Lørdag	7:00	Morgen - weekend - rundstykke - roning. (her mødes man både sommer og vinter).
Søndag	10:00	Højmesseroning for alle helligdagsatleter, efter aftale.

UGENTLIGE VINTER AKTIVITETER I KLUBBEN

Alle dage i ugen		Motionsrum – Fri aktivitet. Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.
Mandag	07:30	"Formiddagsroning" for dem der ikke kan komme tidligt op. Hvis det er for koldt til roning, så går vi en tur eller tager en tårn i ro-ergometeret. Efterfølgende kaffe og brød
Mandag	18:00 - 19:00	Gymnastik på Treldevejens Skole. Drengenes gymnastiksal, indgang ved sportspladsen - start mandag den 24. oktober.
Tirsdag	16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30	Klubaften i klubhuset. Spinning fra 17.30 – 19.30, 3 hold (let + hård træning), book tid på hjemmesiden www.fredericiaroklub.dk Sæson fra November til April. Træning på egen hånd eller GP8-roning, sangaften, foredrag ell.lign. Hold øje med hjemmesiden eller opslagstavlen om særlige arrangementer.
Onsdag	19:00 - 20:00	Svømning i Fredericia Svømmehal, start onsdag den 7. sept., sidste svømmedag er onsdag den 29.03.2017
Torsdag	9:00	Formiddagsroning eller anden motion. Hvis det er for koldt til roning, så går vi en tur eller tager en tårn i ro-ergometeret. Efterfølgende kaffe og brød
Torsdag	18:30 - 19:30 19:30 - 21:30	"Torsdagsklubben" Tørroning eller alternativ motion. Spinning (hård træning) 2 hold, book tid på hjemmesiden, www.fredericiaroklub.dk , Sæson november til april.
Lørdag	7:00	Morgen - weekend - rundstykke - roning. (her mødes man både sommer og vinter).
Alle dage	efter aftale	Vinterroning, kun erfarne roere
Mandag til torsdag fra 14:00 til 16:00		Bådklargøring