

Aktivitetsplan 2018





2018

DATO	TID	AKTIVITET
3. april	19:00	Tirsdag den 3. April kl. 19,00 er der igen sangaften i Fredericia Roklub.
7. April	9:00	Lørdag den 7. April kl.9,00 er der klubrengøring. "Bro motion er go motion" Efter rengøring er Karin som sædvanlig klar med en lille frokost. Hilsen Bestyrelsen
8. 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.
12.- 14. April	Se tekst	Afprøvning af redningsveste, alle redningsveste skal afprøves også private, hvis de benyttes i klubben. Afleveres torsdag 12/4 mellem kl. 09:00 - 11:00 og 18:00 - 19:00 Afhentes lørdag 14/4 mellem kl. 08:00 - 10:00
17.April	19:00	Medlemsmøde om fremtidige aktiviteter i F.R. til lands og til vands.
21.April		Den 21. April 2018 Holder vi Internt triatlon-stævne for FR.'s medlemmer. Nærmere om program senere.
22.april	10:00	Affaldsindsamling ved Fredericia Roklub
27. April	09:00 - 15:00	Store Bededagstur til klubbens sommerhus
29.April	09:00–14:00	LDK skolen i Vejle Roklub (information om langdistancekayroning)
1. Maj	19:00–22:00	Indendørs Kajakkursus i Erritsø svømmehal (Opfriskningskursus for frigivne Kajak roere)
1. Maj	08:00 - 16:00	1. maj tur til Strib, Middelfart og sommerhuset eller bare ud i det blå, !husk morgenbrød, kaffe, madpakke, drikkevarer og vadesko.

Aktivitetsplan 2018



7. maj	17:30 - 20:00	mandag og onsdag roning starter (der vil være instruktører til stede)	
8. maj	19:00 - 22:00	<p>Opstart kajakkursus i Svømmehallen i Erritsø (Primært for nybegyndere)</p> <p>Grundlæggende ud og ind stigning, ro-tag samt redningsøvelser.</p>  <p>Tilmelding: senest den 20. april (pr. telefon; 26741716, eller på listen på opslagstavlen)</p>	
12. maj	8:00 - 16:00	<p>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....</p> <p>Tilmelding nødvendig, senest den 1. maj, se opslag på opslagstavlen.</p>	
22. 23. & 24. maj	18:00 - 20:00	<p>Kajak kursus afholdes den 8. maj</p> <p>Du skal efterfølgende deltage i den praktiske del af kurset de nævnte datoer og gennemføre den afsluttende prøve, før du bliver frigivet som kajakroer.</p> <p>Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen</p>	
26.Maj		Den 26. Maj 2018 bliver der holdt damefrokost i Fredericia Roklub for første gang. Nærmere om program senere.	
27.Maj	10:00	Jels Roklub Søen Rundt ca.20 km.	Annika Wilshusen annikachpost@gmail.com mobil:27339178
27.Maj	9:00-13:00	Orkidé tur , en tur hvor alle kan være med også frigivne medlemmer i kajak. Husk madpakke, drikkevarer og ikke mindst vadesko.	
4.Juni	09:00 - 15:00	<p>Grundlovstræf med naboklubberne</p> <p>afgang mandag 4/6 kl. 14:00 - overnatning i sommerhuset, aftensmaden medbringes.</p> <p>Tirsdag 5/6, morgentræf i Skærbæk Strand park, fællesroning til Strib hvor frokosten indtages, forventet hjemkomst Tirsdag ca. kl. 15:00</p> <p>Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.</p>	
4.- 5. juni	4/6 - 14:00 til 5/6 - 15:00	<p>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.</p> <p>Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.</p>	
16.juni	Se opslaget	Madpakketur Haderslev Fjord 25-30 km.	Svend Christensen sven.christensen@hotmail.com
16.Juni	9:00	Madpakketur Fra skanderborg ca.22km.	Karin Vælds vaelds@gmail.com Mobil: 21451406


Aktivitetsplan 2018



17.Juni	9:00	Madpakketur fra Aabenrå ca.20 Km.	Finn Prip Pedersen Finn.prip@mail.dk Mobil: 22250700
17. juni	08:30 16:00	Rotur til Fænø Kalv og pumpemøllen	
29. 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	
5.Aug.	9:00	GFR: (Gamle Fredericia Røere) tager på rotur ud i det blå, frokost i klubben.	
11. Aug.	09:00 - 16:00	Madpakketur Middelfart Roklub ca.25 km.	Klaus Scheffel rochef@middelfartroklub.dk Mobil: 21852476
12. Aug.	09:00	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	
25. August.	9:00	Langturtur til Karin Büchler, husforvalteren i Trelde, distance ca. 30km Husk ; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.	
1.Sept	9:00	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 - ?	Onsdagssvømning i Fredericia Svømmehal. Herefter hver onsdag, undtaget er dog skoleferier	
8. sept.	15:00	Kanindåb med efterfølgende klubkaproning, kæntringsøvelse, og grillfest. Kong Neptun med følge ankommer kl. 15:00	
9. sept.	9:00 - 16:00	Madpakketur Flensborg ca.25 Km.	Uwe Brodersen Jensbro2012@gmail.com Mobil: +49 46144039

Aktivitetsplan 2018



11. Sept.	9:00	Start på 'Tirsdagskondi' og 'Torsdagskondi' Ugentlig trænings- og aktivitetsaften i roklubben	
20. Okt.	13:00	Runde fødselsdage. Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig	
22.Okt.	18:00	Gymnastikken starter Herefter hver mandag undtaget er dog skoleferier	
3. Nov.	9:00	Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren.	
4. Nov.	11:00	Standerstrygning	
2. dec.	14:00 - 17:00	Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement. Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag.	

Aktivitetsplan 2018



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.

Aktivitetsplan 2018



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 tørn 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 tørn 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