

Aktivitetsplan 2022



DATO	TID	AKTIVITET
23.Marts	19:00	Mulighed for at aflægge svømmeprøve.
28.Marts	18:00	Er der gymnastikprøve til idrætsmærke og sidste gymnastiktime.
29. Marts	18:00	Er der vinterrospinningsafslutning – tilmeld jer gerne på rokort.
30. Marts	19:00	Sidste svømmetime – mulighed for at aflægge svømmeprøve.
2.April	9:00	Klubrengøring- tilmelding til håndværkerfrokost.
3.April	11:00	Standerhejsning- efter standerhejsningen er klubben vært ved et glas vin og en bid brød. Bådedåb Ved/Nodea Fonden af den nye costal båd.
5.April	19:00	Sangaften.
28.April	0,00	Aflevererredningsveste til test.
30.April	11:00	Begynderkursus for roere som, som gerne vil lære at ro kajak, eller hvis du ønsker genopfriskning.
1. maj	07:30 - 16:00	1. maj tur til Strib, Middelfart og sommerhuset eller bare ud i det blå, !husk morgenbrød, kaffe, madpakke, drikkevarer og vadesko.
2. maj	17:30 - 20:00	Instruktionen af de nye roere begyndes mandag d. 2. 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	10:00-16:00	.Madpakketur fra Vejle Roklub (Tilmelding og program på rokort)



Aktivitetsplan 2022



8. Maj.	14:00-16:00	Åbent hus i Fredericia Roklub fra kl.14:00 – til 16:00.
9.Maj	17:00-19:00	Åbent hus i Fredericia Roklub fra kl. 17:00 – til 19,00
8. Maj	8:45	Madpakketur fra Haderslev Roklub ca 25 km. Se program på rokort.
21.maj	13:00	Damefrokost i Fredericia Roklub (Husk tilmelding)
29.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. (husk tilmelding)
5.Juni.	04:55	Kolding Roklub. Grundlovstur. 42-44 km. Strandparken (morgenmad) (Strib: madpakker)Løvodde (kaffe) Tilmelding:Maja H. Andersen 40967292 maja.h.a@mail.dk 35 kr.for morgenmad og kaffe Mulighed for overnatning i klubben efter aftale.
11.Juni	07:00	Madpakketur Venø rundt (tilmelding på rokort eller opslagstavle i klubben)
19.Juni	08:00	Madpakketur til Pumpemøllen og Fænø Kalv. (tilmelding på rokort eller opslagstavlen.)
25-26.juni	09:00	Åbenrå Roklub inviterer til fællestur til barsø (Tilmelding og program på rokort)
25.Juni	16:00	Sommerfest i Fredericia Roklub med musik. (Husk tilmelding)
2.Juli	09,00	Madpakketur fra Fredericia Roklub.Tilmelding og program på rokort.
9-10 Juli	09:00	Kajak weekendtur til Sommerhuset (Husk tilmelding)
20.august	09:00	Kajaktur til Bogense/Æbelø (For rutinerede)

Aktivitetsplan 2022



21.august	9:00	Madpakketur fra Horsens Roklub. Tilmelding og program på rokort.
27.August	09:00	 <p>Langturtur til Karin Büchler, husforvalteren i Trelde, distance ca. 30km Husk; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.</p>
3.September	09:00	Madpakketur fra Kollund Roklub. Tilmelding og program på rokort.
3.September	15:00	Kanindåb med efterfølgende klubkaproning, kæntringsøvelse, og grillfest. Kong Neptun med følge ankommer kl. 15:00
04.Sept	09:00	Madpakketur fra Midelfart Roklub. Tilmelding og program på Rokort.
07.Sept.	19:00	Onsdags-svømning i Fredericia svømmehal.
10.Sept.	9:00	Madpakketur fra Vejle Roklub Tilmelding og program på rokort.
07. Sept.	19:00	Sangaften.
15.Oktober	13:00	Runde fødselsdage.2022 Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig
5.Oktober	19:00	Sangaften
27.Oktober	9:00-17:00	 <p>Kajakroerne kaldes til efterårstur på Rands Fjord</p>
25.Oktober	15:00	Start på "tirsdagskondi" og "torsdagskondi"

Aktivitetsplan 2022



5. November	09:00	Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren
6. November	11:00	Standerstrygning kl. 11,00
4. December	14:00	Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement.
	17:00	Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag.
		.

Aktivitetsplan 2022



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	09:00	"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, kun efter aftale.

Aktivitetsplan 2022



UGENTLIGE VINTER AKTIVITETER I KLUBBEN

Alle dage i ugen		Motionsrum – Fri aktivitet. Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.
Mandag	08:00	"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 Skjoldborgvejens Skole. Drengenes gymnastiksal . start mandag den 1. November.
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 1. sept., sidste svømmedag er onsdag den 30.03.2021
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	8:00	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