

Aktivitetsplan 2023



DATO	TID	AKTIVITET
20.Marts	18:00	Er der gymnastikprøve til idrætsmærke og sidste gymnastiktime
23.Marts	19:00	Mulighed for at aflægge svømmeprøve.
25.Marts	9:00	Klubrengøring- tilmelding til håndværkerfrokost
26.Marts	11:00	Standerhejsning- efter standerhejsningen er klubben vært ved et glas vin og en bid brød.
28. Marts	18:00	Er der vinterrospinningsafslutning – tilmeld jer gerne på rokort.
29. Marts	19:00	Sidste svømmetime – mulighed for at aflægge svømmeprøve.
25. April	19:00	Sangaften : Afskedskoncert med Bent & Lars.
29.April	9:00	Madpakketur fra Tønder Roklub tilmelding på rokort. Program se opslagstavlen.
30. April	14-16	Søndag den 30. april kl. 14:00 – 16:00 Holder vi åbent hus i Fredericia Roklub.
1. Maj	8:00 16:00	1. maj tur til Strib, Middelfart og sommerhuset eller bare ud i det blå, !husk morgenbrød, kaffe, madpakke, drikkevarer og vadesko.
1.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>
3. Maj	17-19	Onsdag den 3. Maj kl. 17:00 – 19:00 Holder vi åbent hus i Fredericia Roklub.


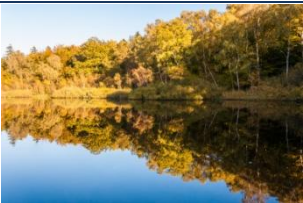
Aktivitetsplan 2023



13. maj	9:30	Madpakketur fra Skanderborg Roklub (Tilmelding og program på rokort)
13. Maj	14-18	Indendørs kajakkursus i Erritsø svømmehal kl. 14:00 – 18:00
17. Maj	18:00 19:30	Kajakredningsøvelse i bæltet/frigivelse.
25. Maj	18:00 19:30	Kajakredningsøvelse i bæltet/frigivelse.
31. Maj	18:00 19:30	Kajakredningsøvelse i bæltet/frigivelse.
31. Maj	?	Fælles rotur på Odense Kanal sammen med Odense Roklub. Se opslag i Roklubben.
3. Juni	?	Kajaktur til Trelde Næs tilmelding på rokort.
5. Juni	04:55	Madpakketur fra Kolding Roklub (Tilmelding og program på rokort.
10. Juni	9:00	Madpakketur fra Slesvig Roklub (Tilmelding og program på rokort.
15. Juni	9:00	Madpakketur fra Middelfart Roklub (Tilmelding og program på rokort
18. Juni	8:00	Madpakketur til Pumpemøllen og Fænø Kalv. (tilmelding på rokort eller opslagstavlen.)
21. Juni	9:00	Madpakketur fra Skanderborg Roklub (Tilmelding og program på rokort
24. Juni	9:00	Madpakketur fra Vejle Roklub (Tilmelding og program på rokort
24. Juni	?	Sommerfest i Fredericia Roklub Tilmeldig på Rokort.

Aktivitetsplan 2023



1.Juli	9:30	Madpakketur fra Strib ro og kajakklub Roklub (Tilmelding og program på rokort
5. August	9:00	Madpakketur fra Esbjerg Roklub (Tilmelding og program på rokort
12: August	?	Dagstur : Kajaktur Årøsund Rundt . (Tilmelding og program på rokort)
19. August	9:00	Madpakketur fra Gråsten Roklub (Tilmelding og program på rokort
26. August	?	Ro-triathlon i Fredericia Roklub
2. September	9:00	Madpakketur fra Augustenborg Roklub (Tilmelding og program på rokort
3.September	9:00	 <p>Langturtur til Karin Büchler, i Trelde, distance ca. 30km Husk; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.</p>
6.September	19:00	Onsdags-svømning i Fredericia svømmehal.
9.September	15:00	. Kanindåb med efterfølgende klubkaproning, kæntringsøvelse, og grillfest. Kong Neptun med følge ankommer kl. 15:00
17.September	9:00	Madpakketur fra Middelfart Roklub.(Tilmelding og program på rokort.
21.Oktober	13:00	Runde fødselsdage.2023 Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig.
26.Oktober	9:00-17:00	 <p>Kajakroerne kaldes til efterårstur på Rands Fjord</p>

Aktivitetsplan 2023



4:November	9:00	Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren
5.November	11:00	Standerstrygning kl.11,00
3.December	14:00-17:00	Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement. Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag.

Aktivitetsplan 2023



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 2023



UGENTLIGE VINTER AKTIVITETER I KLUBBEN

Alle dage i ugen		Motionsrum – Fri aktivitet. Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.
Mandag	09:00	"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	Klubaften i klubhuset. Spinning fra 17.30 – 18.30 hold (let + hård træning), book tid på rokort. 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	19:00 - 20:00	"Torsdagsklubben" Tørroning eller alternativ motion. Spinning (hård træning) hold, book tid på rokort, , 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