

Vi tilbyder også:

- roning i romaskiner
- adgang til vores motionsrum
- svømning og gymnastik i vinterperioden
- løb og gang på volden og stranden

... og så selvfølgelig en række sociale aktiviteter i og omkring klubben.

- klubaftener med aktuelle emner og foredrag
- sangaftener – vi har også en sangklub
- fælles spisning ved særlige lejligheder som standerhejsning, sct. Hans og kanindåb o.l.

Hvad kan du ro i hos os?

Vi har forskellige bådtyper.

Inrigger:

En stabil, lidt bred og sikker bådtype, hvor man sidder forskudt for hinanden.

Outrigger:

En hurtig båd for den øvede og sikre roer. Det er den, du måske kender fra »guld-fireren«.

Gig:

En mellemting mellem en inrigger og en outrigger.

Havkajak:

En stabil og let håndterbar kajaktype, til den der gerne vil have en sjov tur på vandet i grupper eller på egen hånd.



Tilbyder

- **Ro-motion**
- **Frisk luft**
- **Kammeratskab**

og mange andre gode oplevelser i og omkring vores klub for såvel piger som drenge i alle aldre.



Hvornår ror vi

Næsten altid – og i hvert fald hver dag, hvis du har lyst og tid.

Vi har faste ro-aftener, hvor du kan komme og være med. Vi ror langs Lillebælts kyster og tager også til Fyn, hvis vejret er til det.

Tirsdag har vi madpakkeroning og lørdag har vi morgenroning for de morgenfriske med efterfølgende fælles morgenmad.

Du er ikke forpligtet til at komme en bestemt dag. Du skal bare møde op på det tidspunkt, hvor der faste rotider, så sætter vi bådholdene afhængig af hvem der møder op.

Der arrangeres også længere ture – nogle gange af flere dages varighed, hvor tilmelding er nødvendig.

Har du lyst til at være med?

I perioden fra maj til juli vil der være instruktion af nye roere:

- Seniorer og motion onsdag kl. 18.00.
- Ungdom mandag og onsdag kl. 18.30.

Instruktion tilpasses vind og vejrforhold.

Så mød op og få en introduktion til klubben, og/eller få en prøvetur i en af vore både.

Vi stiller en gruppe instruktører til din rådighed, som vil tage godt imod dig og gøre roning til en leg.



Har du specielle ønsker?

Vi kan tilbyde arrangementer med roningen i centrum til virksomheder, organisationer og private grupper, som ønsker

Romotion

Det kan være:

- en aften på vandet i en robåd
- en holdkonkurrence i vores romaskiner

Du skal bare tage kontakt til Fredericia Roklub for en aftale.

Kontaktadresser:

www.fredericiaroklub.dk

FaceBook: "Fredericia Roklub Ungdom"

formanden@fredericiaroklub.dk

naestformanden@fredericiaroklub.dk