

Aktivitetsplan 2024



2024

DATO	TID	AKTIVITET
21. Februar	19:00	Sangaften.
18.Marts	18:00	Er der gymnastikprøve til idrætsmærke og sidste gymnastiktime.
20. Marts	19:00	Sidste svømmetime – mulighed for at aflægge svømmeprøve.
02. April	18:00	Er der vinterrospinningsafslutning – tilmeld jer gerne på rokort.
6.April	9:00	Klubrengøring- tilmelding til håndværkerfrokost.
7. April	11:00	Standerhejsning- efter standerhejsningen er klubben vært ved et glas vin og en bid brød.
9.April	19:00	Information for nye roere.
25.April	0,00	Afleverer redningsveste til test.
28.April	14:00 16:00	Søndag den 28. April åbent hus i Fredericia Roklub kl.14:00 – 16:00
29. April	19:00	Mandag den 29. April kl. 17:00 – 19:00 åbent hus i Fredericia Roklub.


Aktivitetsplan 2024



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.
1. maj	17:30 - 20:00	Instruktionen af de nye roere begyndes mandag d. 1. 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>
11. Maj	14:00 – 18:00	Indendørs kajakkursus i Erritsø svømmehal kl.14:00 – 18:00 Instruktion for begyndere og erfarende kajakroere. Vi har igen i år fået Hakon fra Skærbæk Kajakklub til at komme og vise forskellige redninger Herunder Grøndlændervending.
15. Maj	9:00	Madpakketur Skanderborg Roklub distance 25-30 Km. Max deltagere 25 kaffe/the kage ved hjemkomst. Tilmelding:vealds@gmail.com
15 Maj		Hver onsdag i maj og juni måned vil der være instruktør i roklubben, som laver korte ture tilpasset de fremmødte, afsluttes med entur til Trelde Næs.
16. Maj	9:00	Madpakketur Midelfart Roklub distance 25-30 Km. Max deltagere 22 Kaffe /the med i båden og kaffe/the ved hjemkomst. Tilmelding:kscheffel05@gmail.com (opgiv navn og mail på alle)
25.Maj	9:00	Madpakketur Haderslev Roklub distance 25km.max deltagere 20. Kaffe ved start og hjemkomst frokost i Steveit. Tilmelding : formand@haderslevroklub.dk
26.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)
29.Maj	9:00	Madpakketur Kolding Roklub distance 25 -30 Km. kaffe ved hjemkomst. Tilmelding: jyttemadsen12@outlook.dk
5.Juni	455	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.
8.Juni	?	Ro-Triathlon i Fredericia Roklub.
15.Juni	9:00	Madpakketur fra Sønderborg Roklub distance 25 km. Max deltager 20 Vi starter med Kaffe og 1 rundstykke Kaffe og kage ved hjemkomst. Tilmelding: birte@surlykke.com
16.Juni	08:00	Madpakketur til Pumpemøllen og Fænø Kalv. (tilmelding på rokort eller opslagstavlen.)

Aktivitetsplan 2024



16.Juni	9:00	Madpakketur fra Vejle Roklub Distance 25 -30 km. Tilmelding og program på rokort. Lonepost28@gmail.com Kaffe /the med i båden og kaffe/the ved hjemkomst.
22.Juni	0,00	Sommerfest i Fredericia Roklub med musik. (tilmelding på rokort)
23.Juni	7:00 14:00	Madpakketur fra Ribe roklub (Vadehavet via slusen) Deltagere 14.delt max 2 pr. klub Der er mulighed for overnatning på Ribe vandrehjem tæt på klubben. Tilmelding : hedvig@esenet.dk
29.Juni		Vi prøver at lave en weekendtur til klubbens sommerhus, med mulighed for at kunne deltage en enkelt dag. (Kajakture)
3.August		Langtur i kajak til Vejle Fjord eller Gamborg Fjord.
10.August	9:00	Madpakketur fra Aabenrå Ro og kajakklub Distance distance 20 km. Vi starter med kaffe kl.9:00 spiser medbragt frokost i Varnæs vig og slutter med kaffe og kage i klubben. Tilmelding : bscaabenraa@gmail.com
1. September	9:00	 Den 1. September er der: Langturtur til Karin Büchler, i Trelde, distance ca. 30km Husk; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen
4.September	19:00	Onsdags-svømning i Fredericia Svømmehal.
7. September	9:00	Madpakketur fra Kollund Roklub Distance 20 km. Både fra Flensborg og Kollund roklubber.Ingen morgenmad. Efterfølgende kaffe i Kollund Roklub. Tilmelding: roning@flensborg-roklub.de

Aktivitetsplan 2024



7. September	15:00	Vi fejre de nye kaniner med efterfølgende klubkaproning, Dagen slutter med fællesspisning.
22 September	9:00	Madpakketur fra Midelfart Roklub distance 25 -30 km. Kaffe /the med i båden og kaffe/the ved hjemkomst. Tilmelding: Tilmelding:kscheffel05@gmail.com (opgiv navn og mail på alle)
5.Oktober	9:00-17:00	 Kajakroerne kaldes til efterårstur på Rands Fjord
12.Oktober	13:00	Runde fødselsdage.2024 Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig.
22.Oktober	15:00	Start på 'Tirsdagskondi' og 'Torsdagskondi' Ugentlig trænings- og aktivitetsaften i roklubben Start på efterårsspinning.
4. November	19:00	Gymnastikken starter Herefter hver mandag undtaget er dog skoleferier
2.November	09:00	Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren
3.November	11,00	Standerstrygning kl.11,00
1. 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 2024



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	08:00	"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 2024



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 tårn 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.fredericiarokklub.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 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.fredericiarokklub.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