

Hvad får du til gengæld for dit kontingent:

Du bliver tilbudt instruktion til roning på vandet i månederne maj og juni. Når din instruktion er slut, og du er blevet friroet af en instruktør, så kan du frit deltage i roning på alle tidspunkter og dage.

Er du til socialt samvær, så får du det, når du roer på vandet, men der er også mulighed for mere, da vi ofte mødes til kaffe og brød efter roning. Ved roning mandag og torsdag fra kl. 9, slutter vi turen af med kaffe og brød i klubbens opholdsstue. Det koster 10 kr. at deltage, hvis du har tid og lyst. Hvis du kan komme tidligt op, så er der også fælles roning lørdag morgen kl. 7, hvor der efterfølgende er kaffe med brød til kr. 20. Torsdag aften kl. 19 er der også fællesroning efterfulgt af kaffe til kr. 10. Der er også fællesroning mandag og onsdag aften kl. 18 for alle. Der kan aftales fælleskaffe en gang imellem.

Der arrangeres lejlighedsvis længere roture med madpakker – f.eks. til klubbens sommerhus ved Sønderskov. Turen kan også være til Trelde Næs, Båring Vig eller andet. Erfarne roere kan også deltage i madpakketure fra andre klubber, eller selv arrangere ferielangture i fremmed farvand.

Hvis du ønsker at ro i kajak, så er det muligt at få instruktion i maj og juni. Når du har bestået kajakkurset, så kan du også deltage på længere kajakture.

Uanset hvad du roer i på vandet, så skal din tur registreres på vores it-system Rokort/Memberlink, så det vil du også få undervisning i at bruge.

Hvis du ikke har lyst til at ro på vandet, så er der hele året gode træningsmuligheder i vores motionsrum. Her er der ro-maskiner, kondicykler, multitræningsmaskine og diverse vægte. Der er også

mulighed for E-roning, hvor ro-spinningen foregår via programmer på nettet. E-roningen kan foregå individuelt – stort set når det passer dig.

Sommersæsonen går fra standerhejsning i foråret til standerstrygning i efteråret. Sæsonen starter og slutter altid en lørdag formiddag med en fælles rengørings- og oprydningssdag af klubben. Klubben belønner de fremmødte med lidt frokost. Standerhejsning og standerstrygning er altid en søndag formiddag. Her bliver dagen markeret med lidt at spise, efter at vores stander er gået til tops- eller taget ned. Klubben får hver uge rengjort toiletter, baderum og opholdsstuen. Du skal selvfølgelig altid rydde op efter dig selv, så vores klub kan fremstå indbydende.

I vintersæsonen bliver du som medlem tilbudt svømning onsdag aften fra 19-20 i Fredericia svømmehal. Du kan få udleveret et indgangsarmbånd til svømmehallen i klubben. Der er mulighed for at aflægge svømmeprøve i marts, så du er sikker på at have dine svømmefærdigheder intakt. Det koster ikke ekstra.

Det er også muligt at deltage i fællesgymnastik mandag aften fra kl. 18-19, hvor 2 af klubbens medlemmer på skift sørger for, at vores kroppe bliver holdt smidige. Det koster kr. 100,00 at deltage for en sæson.

Vores rosinstruktører tilbyder tirsdag og torsdag ro-spinning i forskellige sværhedsgrader. Holdene bliver lagt på systemet Rokort, hvor du kan tilmelde dig.

Det er også muligt at deltage i vinterturneringen 8GP. Det foregår ca. 1 gang i måneden over 5 gange, hver med forskellige distancer på ro-maskiner. Man er inddelt i hold og køn. Det foregår som en stafet.

Der bliver også afholdt sociale arrangementer af forskellig karakter. Det kan være et foredrag, en sommerfest, en julefrokost, julebanko, en vinsmagning, runde fødselsdage eller andet. Der vil typisk være en betaling til kaffe, mad m.v.



E-roning i klubben

Velkommen i Fredericia Roklub

