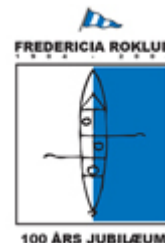



# Aktivitetsplan 2014



## 2014

DATO	TID	AKTIVITET	
6. april	11:00	<b>Standerhejsning</b> Efter standerhejsningen er Fredericia Roklub vært ved et glas vin, og for de tilmeldte, vil der efterfølgende og sædvanen tro blive serveret en lækker og frisktilberedt buffet.	
7. april	18:00 – 20:30	Opstart kajakkursus i svømmehallen på skansevejens skole Grundlæggende ud og ind stigning, ro-tag samt redningsøvelser. Tilmelding nødvendig.	
9. april	18:00 – 21:00	Møde for klubbens egne ro-instruktører	
15. april	19:30 - ?	Rospinning afslutning Så er vinteren snart gået, vi har Påsken foran os, og Standerhejsningen er afholdt. Derfor vil vi gerne slutte vinteren af med lidt hygge efter træningen. Tilmelding nødvendig, se opslagstavlen	
23. april	18:00 – 21:00	Åbent hus, præsentation af roklubben.	
26. april	9:00 – 15:00	<b>Træningsdag i inriggere, Kolding Roklub</b> Få testet din ro-stil og bliv endnu bedre til samarbejde, hurtigere og ikke mindst få en sjov dag med roere fra andre klubber. Tilmelding Senest onsdag den 10. april til lis.grove@webspeed.dk	
27. april	10:00 – 12:00	<b>Affaldsindsamling "Rent i Fredericia"</b> På strandarealet fra Parkeringspladsen ved Badeanstalten Østerstrand til Surferklubben, ved Lillebæltsalle – se opslagstavlen	 Danmarks Naturfredningsforening
28. april	18:00 – 21:00	Åbent hus, præsentation af roklubben.	
1. maj	8:00 – 16:00	1. maj tur til Middelfart eller bare ud i det blå, husk madpakke og drikkevarer.	
4. maj	10:00 – 15:00	Forårstur til klubbens sommerhus	
5. maj	18:00 – 21:00	Opstart instruktion, derefter instruktion alle efterfølgende mandage og onsdage til sommerferien – dog ikke på eventuelle helligdage	

11. maj	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Kolding Roklub & Kolding Dame Roklub - DFfR (se opslag) GI Strandvej 1, 6000 Kolding Mødetid i Kolding kl. 9:00 (omklædt) (sidste tilmelding 4. maj) Anne Mette From - SMS 28743612 eller mail <a href="mailto:annemettefrom@live.dk">annemettefrom@live.dk</a>	
12. – 16. maj	18:00 – 20:00	Kajak kursus Øvelser på vandet og afsluttende	
24. maj	Se opslagstavlen	Venø Rundt er et motionsstævne som afholdes hvert år i Struer Roklub. <b>Et traditionsrigt ro stævne i Limfjordens bedste vand</b> Aftenfest med Helstegt Gris og levende musik med Balling Blues Band	
29. maj	9:00 – 14:00	Rotur på Kr. himmelfartsdag til Trelldenæs	
1. juni	8:00 – 15:00	<b>Orkidé tur</b> , en tur hvor alle kan være med. Husk madpakke, drikkevarer og ikke mindst vadesko.	
4. – 5. juni	17:00	<b>Grundlovstræf med naboklubberne</b> afgang onsdag 4/6 kl. 17:00 - overnatning i sommerhuset, aftensmaden medbringes. Torsdag 5/6, morgentræf i Skærbæk Strand park, fællesroning til Strib hvor frokosten indtages, forventet hjemkomst ca. kl. 15:00	
5. juni	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Gråsten – DFfR. (distance km 20-25) Mødetid i Gråsten kl. 9:00 Elin Johannsen <a href="mailto:formand@graastenroklub.dk">formand@graastenroklub.dk</a>	
13.juni	17:00 - ???	Klubbens 110 års fødselsdags fest kombineret med årets midsommerfest – grillen tændes i roklubben kl. 17:00 og er klar ca. kl. 18:30 Tilmelding på opslagstavlen	
14. juni	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Strib Roklub - DFfR (se opslag) Strandvejen 265, Strib, 5500 Middelfart (sidste tilmelding 7. juni) Svend Aage West 2012 8108 <a href="mailto:west@stribnet.dk">west@stribnet.dk</a>	
15. juni	8:00 – 16:00	Rotur til Fænø Kalv	
28. juni	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Aabenraa Roklub – DFfR. Mødetid i Aabenraa kl. 9:00 Lis Poulsen <a href="mailto:lis.nygade@gmail.com">lis.nygade@gmail.com</a>	
21. – 22. juni	7:00 – 18:00	Weekend rotur på Københavns kanaler, fra Københavns Roklub (datoen er ikke endelig fastlagt)	
5. juli	9:30 – 16:00	Madpakketur fra Sønderborg Roklub – DFfR. (distance km 20-25) Mødetid i Sønderborg kl. 9:30 Annette Hammerstrøm <a href="mailto:annettehammerstrom@gmail.com">annettehammerstrom@gmail.com</a>	
22. juli ??	17:30	Sejlskibstræf i Middelfart Afgang fra roklubben kl 17:30 – husk madpakke	
2. aug.	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Vejle Roklub – DFfR Mødetid kl. 9:00 omklædt i Vejle (sidste tilmelding 26. juli) Annette Hertz <a href="mailto:annettehertz@hotmail.com">annettehertz@hotmail.com</a>	

2. aug.	9:00	Gamle Roere tager på rotur ud i det blå, frokost i klubben
???	18:00	Kolding Å-Tur fra Kolding Roklub Afgang fra FR kl 17:30 omklædt, vi kører til Kolding Roklub og ror på åen kl. 18:00, efter roturen spiser vi vores madpakke i klubhuset. <b>Maks.: 16 roere</b>
10. aug.	7:30	Rotur til Båring Vig (erstatte Højmesseroning) - tilmelding på opslagstavlen <b>Husk</b> ; morgenbrød, kaffe drikkevarer & vadesko
16. aug.	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Augustenborg Roklub – DFfR. (distance km 20-25) Mødetid i Augustenborg kl. 9:00 Tove Madsen <a href="mailto:rochef@nordborg-roklub.dk">rochef@nordborg-roklub.dk</a>
30. aug.	15:00	Kanindåb med efterfølgende klubkaproning kæntningsøvelse og grillfest - tilmelding på opslagstavlen
3. sept.	19:00 - 20:00	Onsdagssvømmning i Fredericia Svømmehal. Herefter hver onsdag + skoleferier
6. sept.	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Flensborg Roklub – DFfR. (distance km 20-25) Mødetid i Flensborg kl. 9:00 Susanne Wolhardt <a href="mailto:wolhardt@t-online.de">wolhardt@t-online.de</a>
13. sept.	9:00 – 16:00	Madpakketur fra Fredericia Roklub – DFfR. Mødetid i Fredericia kl. 9:00 (sidste tilmelding 9. sept.) Steen Houborg <a href="mailto:steen@houborg.dk">steen@houborg.dk</a>
4. – 5. okt.		Quer durch Berlin
7. okt	17:30	Start på 'Tirsdagskondi' Ugentlig trænings- og aktivtetsaften i roklubben
18. okt.	13:00 - ??	Runde fødselsdage. Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig
20. okt.	18:00 – 19:00	Gymnastikken starter Herefter hver mandag + skoleferier
25. okt.	9:00 – 14:00	Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren,
26. okt.	11:00 – 14:00	Standerstrygning
6. dec.	14:00	Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement. Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag.

Hold altid øje med opslagstavlen i klubben og [www.fredericiaroklub.dk](http://www.fredericiaroklub.dk) ,  
tilmelding til de planlagte arrangementer er normalt nødvendig.

## Nye ture bliver løbende arrangeret

### UGENTLIGE SOMMER AKTIVITETER I KLUBBEN

Alle dage i ugen		Motionsrum – Fri aktivitet. Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.
Mandag	18:00	Instruktions- & begynderroning, start mandag den 5. maj. Roning for alle
Tirsdag	17:30	"Tirsdagsklubben" Madpakkeroning, roning for alle
Onsdag	18:00	Instruktions- & begynderroning - Roning for alle
Torsdag	9:00	Formiddagsroning Fællesroning eller anden motion. Efterfølgende kaffe og rundstykker
Torsdag	19:00	"Torsdagsklubben" Roning for alle, kaffe og hygge. Motionsroning hvis vejret tillader, ellers alternativ motion".
Lørdag	7:00	Morgen - weekend - rundstykke - Gammel Dansk - roning. (her mødes man både sommer og vinter)
Søndag	10:00	Højmesseroning for alle helligdagsatleter, efter aftale.
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.

### UGENTLIGE VINTER AKTIVITETER I KLUBBEN

Alle dage i ugen		Motionsrum – Fri aktivitet. Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.
Mandag	18:00 - 19:00	Gymnastik på Treldevejens Skole. Drengenes gymnastiksal, indgang ved sportspladsen - start mandag den 21. oktober.
Tirsdag	17:30 - 21:00	Klubaften i klubhuset. Spinning fra 17.30 – 19.30 (let + hård træning ) 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	20:00 - 21:00	Svømning i Fredericia Svømmehal, start onsdag den 3. sept., sidste svømmedag er onsdag den 25.03.2015
Torsdag	19:00 - 21:00	"Torsdagsklubben" Tørroning eller alternativ motion.  Spinning (hård træning) Sæson November til April.

	efter aftale	Vinterroning, Kun erfarne roere
Mandag til torsdag fra 14:00 til 16:00		Bådklargøring