


# Aktivitetsplan 2019




## 2019

| DATO      | TID           | AKTIVITET   |
|-----------|---------------|---|
| 31. marts | 11:00         | Standerhejsning<br>Efter standerhejsningen er Fredericia Roklub vært ved et glas vin, og der vil efterfølgende være lidt at spise, tilmelding er ikke nødvendig, vi deler hvad der er.  |
| 2. april  | 19:00         | Sangaften Årets sidste sangaften.   |
| 8. april  | 19:00         | Den 8. April er der igen en spændende klubaften i Fredericia Roklub.<br>Journalist Arne Mariager holder et foredrag » Et godt Grin »<br>Der bliver grinet for lidt i Danmark, og det er ærgerligt. For det er så godt at grine sammen.<br>Humor er verdens bedste medicin.  |
| 1. maj    | 07:30 - 16:00 | 1. maj tur til Strib, Middelfart og sommerhuset eller bare ud i det blå,<br><b>husk</b> morgenbrød, kaffe, madpakke, drikkevarer og vadesko.  |
| 3. maj    | 17:00 - 21:00 | .Madpakketur fra Assens Roklub Tilmelding: Dorthe Toft mobil: 24808161<br>:dorthetoft@kildebakken1.dk   |
| 6. maj    | 17:30 - 20:00 | Instruktionen af de nye roere begyndes mandag d. 6. maj kl. 17,30 og fortsætter derefter hver mandag og onsdag i maj og juni måned.<br><br><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> |
| 8. maj    |               | Kajakkursus 2019 er flyttet, da vi ikke kunne låne Kristinebjergsskolens Svømmehal.<br>Ny tidspunkt vil blive udsendt senere, hold øje med opslagstavlen.   |
|           |               |   |
| 11. maj   | 09:00 16,00   | Kortursstyrmands kursus, tilmelding på opslagstavlen. Senest 15. April 2019    |
| 17. maj   | 09:00 15:00   | Store Bededagstur til klubbens sommerhus  |
| 18. maj   | 09:00-16:00   | Roteknisk kursus i Vejle Roklub. Kurset er flyttet fra Kolding til Vejle.<br>Tilmelding til Birgit Bech Jensen <a href="mailto:formand@vejleroklub.dk">formand@vejleroklub.dk</a> senest 10 Maj.  |

# Aktivitetsplan 2019



|                |                                   |   |   |
|----------------|-----------------------------------|---|---|
| 25.maj         | ??                                | Dame-frokost i Fredericia Roklub. Vi gentager sidste års succes, så sæt allerede kryds i kalenderen den 25. Maj så du ikke skal gå glip af dette store arrangement.   |   |
| 2. juni        | 09:00 - 15:00                     | <b>Orkidé tur</b> , en tur hvor alle kan være med også frigivne medlemmer i kajak. Husk madpakke, drikkevarer og ikke mindst vadesko.   |   |
| 5.Juni         | 18:00– 20:00                      | <b>Kajakkursus 2019 Onsdag den 5. Juni fra kl. 18,00-20,00</b><br><b>Tilmelding senest lørdag den 22. Maj til Per Allan Tlf. 26741716</b>   |   |
| 4.- 5. juni    | 4/6 - 14:00<br>til<br>5/6 - 15:00 | <b>Grundlovstræf med naboklubberne</b><br>afgang tirsdag 4/6 kl. 14:00 - overnatning i sommerhuset, aftensmaden medbringes.<br>Onsdag 5/6, morgentræf i Skærbæk Strand park, fællesroning til Strib hvor frokosten indtages, forventet hjemkomst onsdag ca. kl. 15:00<br>Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.  |  |
| 15. - 16. juni | Se opslaget                       | <b>Venø Rundt</b> er et motionsstævne som afholdes hvert år i Struer Roklub. Ved Venø Rundt er der flere ture. Hele vejen rundt om Venø er der 25 km, en tur til Venø havn og retur er 14 km og en tur til Venø camping og retur er på 16 km. Der er også mulighed for at ro til Griseta Odde ved Oddesundbroen, en tur på 22 km. Turene vælges alt efter vej og lyst.<br>Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen. |   |
| 16. juni       | 8:30 – 16:00                      | Rotur til Fænø Kalv og pumpemøllen  |   |
| 28. juni       | 18:00 - ??                        | <b>Midsommerfest i roklubben</b> , Vi sørger for, at grillen er klar ca. Kl. 18.00, efter spising vil der ca. kl. 20:00 være musik og mulighed for en svingom. Medbring selv kød til grillen, og vin til maden (vi har dog et begrænset udvalg) Vi leverer som sædvanligt:<br>Brød, hjemmelavede salater, dressing m.m. samt en spændende dessert   |   |
| 30.Juni        | 09:- ??                           | Madpakketur fra Vejle Roklub 25-30 km. Tilmelding: Lone Post 61349332<br>maja.h.a@mail.dk   |   |
| 6. juli        | 9:00 - 16:00                      | Madpakketur fra Augustenborg Roklub (distance km 35)<br>Tilmelding: Vilhelm Schmidt (formand@augustenburg-roklub.dk) Senest mandag d. 1. juli   |   |
| 6. Juli        | 9,00- ???                         | Madpakketur fra Horsens Roklub 20-30 km. Tilmelding: <a href="mailto:thealundholst@gmail.com">thealundholst@gmail.com</a><br>Mobil: 26132564  |   |
| 3. aug.        | 9:00- ???                         | Madpakketur fra Esbjerg Roklub 30 km. Tilmelding : <a href="mailto:maria-aas1@outlook.com">maria-aas1@outlook.com</a><br>Mobil:40911662   |   |
| 4. aug..       | 09:00 - 16:00                     | Gamle Roere tager på rotur ud i det blå, frokost i klubben  |   |

# Aktivitetsplan 2019



|          |                |  |
|----------|----------------|--|
| 11. aug. | 07:30 - 13:00  | Søndags rotur til Båring Vig (erstatte Højmesseroning) Kajakroerne kører med traileren til Båring Vig, og ror bådene i møde, hvis vejret driller kører kajakroerne til Gamborg Fjord og tager ta'r en tur der.<br>Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.<br><b>Husk</b> ; morgenbrød, kaffe drikkevarer & vadesko |
| 17.aug   | 10:00- ???     | Madpakketur fra Slesvig Roklub 25 km. Tilmelding: <a href="mailto:rochef@slesvig-roklub.dk">rochef@slesvig-roklub.dk</a>   |
| 17.aug   | ???            | Broløb i Middelfart  |
| 18.aug   | 9:00-???       | Madpakketur fra Middelfart Roklub 20-30 km. Tilmelding: <a href="mailto:rochef@middelfartroklub.dk">rochef@middelfartroklub.dk</a>   |
| 24.aug   | 9:00 - ???     | Madpakketur fra Gråsten Ro-og kajakklub 20-25 km. Tilmelding: <a href="mailto:rochef@grokk.dk">rochef@grokk.dk</a>   |
| 25.aug   | Kl.??          | Søndag den 25. August ta´r vi på den efterhånden velkendte tur til Silkeborg, Hvor vi ror ud i nærheden af Himmelbjerget.<br><b>KAJAKTUR</b>   |
| 4. sept. | 19:00 - 20:00  | Onsdagssvømning i Fredericia Svømmehal.<br>Herefter hver onsdag, undtaget er dog skoleferier   |
| 7.sept.  | 15:00 - ??     | Kanindåb med efterfølgende klubkaproning, kæntringsøvelse, og grillfest.<br>Kong Neptun med følge ankommer <b>kl. 15:00</b>  |
| 12.sept. | Se hjemmesiden | Start på 'Tirsdagskondi' og 'Torsdagskondi'<br>Ugentlig trænings- og aktivtetsaften i roklubben  |
| 14.sept. | Oplyses senere | Madpakketur fra Nordborg Roklub km.oplyses senere. Tilmelding: <a href="mailto:info@nordborg-roklub.dk">info@nordborg-roklub.dk</a>  |
| 15.sept. | 09:00-16:00    | Langturtur til Karin Büchler, husforvalteren i Trelde, distance ca. 30km<br><br><b>Husk</b> ; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.  |
| 21.sept. | Oplyses senere | Triathlon i Fredericia Roklub nærmere om program senere.   |
| 19. okt. | 13:00 - ??     | Runde fødselsdage.<br>Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig   |

# Aktivitetsplan 2019



|         |               |   |   |
|---------|---------------|---|---|
| 21. okt | 18:00 - 19:00 | Gymnastikken starter<br>Herefter hver mandag undtaget er dog skoleferier  |   |
| 27. okt | 9:00 - 17:00  | Kajakroerne kaldes til efterårstur på Rands Fjord   |  |
|         |               |   |   |
| 2. nov. | 09:00 - 14:00 | Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren   |   |
| 3.nov.  | 11:00 - 14:00 | Standerstrygning  |   |
| 1. dec. | 14:00 - 17:00 | Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement.<br>Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag. |   |

**Hold altid øje med opslagstavlen i klubben**

**[www.fredericiaroklub.dk](http://www.fredericiaroklub.dk) (klubbers hjemmeside), [www.roning.dk/](http://www.roning.dk/) (DFfR hjemmeside) og [www.roinfo.dk/](http://www.roinfo.dk/) (motionsturneringen)**

**OBS!** Tilmelding til de planlagte arrangementer er normalt nødvendig, tilmeldingslister vil være på opslagstavlen i klubben.

**Nye ture bliver løbende arrangeret**

# Aktivitetsplan 2019



## UGENTLIGE SOMMER AKTIVITETER I KLUBBEN

|                      |              |  |
|----------------------|--------------|--|
| <b>Hele ugen</b>     |              | <b>Motionsrum – Fri aktivitet.</b><br>Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.                      |
| <b>Alle hverdage</b> | <b>6:00</b>  | <b>Morgenroning</b> , for dem som alligevel skal op flere gange i løbet af natten og ellers kan sove det meste af dagen. |
| <b>Mandag</b>        | <b>07:30</b> | "Formiddagsroning" for dem der ikke kan komme tidligt op, efterfølgende kaffe & brød.                                    |
| <b>Mandag</b>        | <b>18:00</b> | Roning for alle  |
| <b>Tirsdag</b>       | <b>17:30</b> | "Tirsdagsklubben" Madpakkeroning, roning for alle - Husk madpakke, drikkevarer og vadesko.                               |
| <b>Onsdag</b>        | <b>18:00</b> | Roning for alle  |
| <b>Torsdag</b>       | <b>9:00</b>  | Formiddagsroning eller anden motion, efterfølgende kaffe og brød   |
| <b>Torsdag</b>       | <b>19:00</b> | "Torsdagsklubben"<br>Roning for alle, kaffe og hygge.<br>Motionsroning hvis vejret tillader, ellers alternativ motion".  |
| <b>Lørdag</b>        | <b>7:00</b>  | Morgen - weekend - rundstykke - roning. (her mødes man både sommer og vinter).   |
| <b>Søndag</b>        | <b>10:00</b> | Højmesseroning for alle helligdagsatleter, efter aftale.   |

# Aktivitetsplan 2019



## UGENTLIGE VINTER AKTIVITETER I KLUBBEN

|   |   |   |
|---|---|---|
| Alle dage i ugen                          |   | Motionsrum – Fri aktivitet.<br>Motionsrummet kan frit benyttes af klubbens aktive medlemmer.  |
| Mandag                                    | 07:30   | "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 Treldevejens Skole. Drengenes gymnastiksal, indgang ved sportspladsen - start mandag den 24. oktober.  |
| Tirsdag                                   | 16:30 - 17:30<br>17:30 - 18:30<br>18:30 - 19:30 | Klubaften i klubhuset.<br>Spinning fra 17.30 – 19.30, 3 hold (let + hård træning ), book tid på hjemmesiden <a href="http://www.fredericiaroklub.dk">www.fredericiaroklub.dk</a><br>Sæson fra November til April.<br>Træning på egen hånd eller GP8-roning, sangaften, foredrag ell.lign.<br>Hold øje med hjemmesiden eller opslagstavlen om særlige arrangementer. |
| Onsdag                                    | 19:00 - 20:00                                   | Svømning i Fredericia Svømmehal, start onsdag den 4. sept., sidste svømmedag er onsdag den 29.03.2017   |
| 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                                   | 18:30 - 19:30<br>19:30 - 21:30                  | "Torsdagsklubben" Tørroning eller alternativ motion.<br>Spinning (hård træning) 2 hold, book tid på hjemmesiden, <a href="http://www.fredericiaroklub.dk">www.fredericiaroklub.dk</a> , Sæson november til april.   |
| Lørdag                                    | 7:00  | Morgen - weekend - rundstykke - roning. (her mødes man både sommer og vinter).  |
| Alle dage                                 | efter aftale                                    | Vinterroning, kun erfarne roere   |
| Mandag til torsdag<br>fra 14:00 til 16:00 |   | Bådklargøring   |