Aktivitetsplan 2021



2021		
DATO	**TID**	**AKTIVITET**
17. Marts	19:00	Aflyst: Corona
28. Marts	09:00	Aflyst :Corona
29. marts	11:00	Aflyst:Corona
7. april	19:00	Aflyst :Corona
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.
3. maj	17:30 - 20:00	Instruktionen af de nye roere begyndes mandag d. 3, maj kl. 17,30 og fortsætter derefter hver mandag og onsdag i maj og juni måned. *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.*
8. Maj.	09,00-15,00	Store Bededagstur til klubbens sommerhus
15.maj	9,00	Madpakketur: Esbjerg /Varde roklubber. Vadehavet eller der roes fra Varde roklub.: 30 km Tilmelding Maria Aars 40911662. marie-aas@outlook.com Kaffe/brød inden afgang og kaffe/kage ved hjemkomst. Max deltagere.27
30.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.

Aktivitetsplan 2021



29.maj	10,00	Madpakketur: Tønder Roklub Ud til "Nørremøllen" 30km. Max deltagere 11 Det er tilladt at medbringe egne både. På hjemvejen ,pitstop og madpakkespisning i Rudbøl. Tilmelding:Anders L. Gass 51515304 gass@post.tele.dk Hjemme i Tønder serveres kaffe og kage.
29.maj	9,00	Madpakketur Skanderborg Roklub 25-30 km, Tilmelding: Karin Vælds, m 21451406 vaelds@gmail.com Kaffe og brød ved ankomst og kaffe ved hjemkomst Max deltager 25
5.Juni	4,55	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	19,00	Ordinær generalforsamling i Fredericia Roklub kl. 19,00
12.Juni	13,00	Runde fødselsdage: Fødselarer indbydes , øvrige skriver sig på liste på opslagstavlen. (Udsat fra oktober 2020)
13.juni	10,00	Madpakketur: Slesvig Roklub 20-25km. Tilmelding: Jens Herzig rochef@slesvig-roklub.dk Kaffe serveres ved hjemkomsten.
20. juni	08:00 – 16:00	Rotur til Fænø Kalv og pumpemøllen
26.Juni	09,00	Madpakketur fra Vejle Roklub 25-30 km. Tilmelding: Lone Christensen, m 53708987 lonepost28@gmail.com Kaffe og rundstykker med i bådene, Kaffe ved hjemkomst
26.Juli	07,30	Morgentur til Båring Vig Søndag den 26.Juli HUSK:morgenbrød,kaffe,væske,vadesko sololie. Tilmelding på opslagstavlen.
1.aug.	9:00-???	Gamle Roere tager på rotur ud i det blå, frokost i klubben
August		Planlagt tur på Vejle å i kajak. Nærmere om tid og dato når vi har fået tilladelse.
21.august	10,00	Madpakketur :Augustenborg Roklub. Sønderborg tur retur 33.km. Tilmelding: Michal Jensen 40156651 jensenmichael63@gmail.com Kaffe og kage ved hjemkomst til Augustenborg.

Aktivitetsplan 2021



29.Aug.	09,00	 Langturtur til Karin Büchler, husforvalteren i Trelde, distance ca. 30km **Husk**; madpakke, kaffe, drikkevarer & vadesko Tilmelding nødvendig, se opslag på opslagstavlen.
1. Sept.	19,00	Onsdags-svømning i Fredericia svømmehal.
4.Sept.	15,00	Kanindåb med efterfølgende klubkaproning, kæntringsøvelse, og grillfest. Kong Neptun med følge ankommer kl. 15:00
11.Sept.	9,00	Madpakketur : Gråsten Roklub , Tur mod Sønderborg eller Okseøerne 20-25 km. Tilmelding: Michael Pedersen rochef@grokk.dk Kaffe og kage i klubhuset efter hjemkomst.
26.Sept.	9,00	Madpakketur: Middelfart Roklub : Farvandet omkring Lillebælt 30 km. Tilmelding : Klaus Scheffel 21852476 kscheffel05@gmail.com Ingen forplejning.
28.sept.	15:00 - ??	Start på 'Tirsdagskondi' og 'Torsdagskondi' Ugentlig trænings- og aktivitetsaften i roklubben
5.Okt.	19,00	Sangaften i Fredericia Roklub kl. 19,00
10.Okt.	10,00	Madpakketur: Horsens Roklub. 25 km. Tilmelding: Vibeke Byskov 24666104 byskovs@hotmail.com Kaffe og rundstykker med i båden og kaffe/kage som afslutning.
16.Okt.	13,00	Runde fødselsdage.2021 Fødselarer modtager indbydelse, øvrige tilmelder sig
30.Okt.	9:00 - 17:00	Kajakroerne kaldes til efterårstur på Rands Fjord 
1.Nov	19,00	Gymnastikken starter Herefter hver mandag undtaget er dog skoleferier

Aktivitetsplan 2021



6.Nov.	09,00	Klubrengøring så klubhuset er klar til vinteren
7.Nov.	11,00	Standerstrykning kl.11,00
5.Dec.	14,00 17,00	Julehyggefamiliebanko, årets store familie arrangement. Tag ungerne og svigermor/ svigerfar under armen og kom ned til en festlig eftermiddag.
		.

Aktivitetsplan 2021



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 2021



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 tørn 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.fredericiaroklub.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 tørn 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.fredericiaroklub.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**