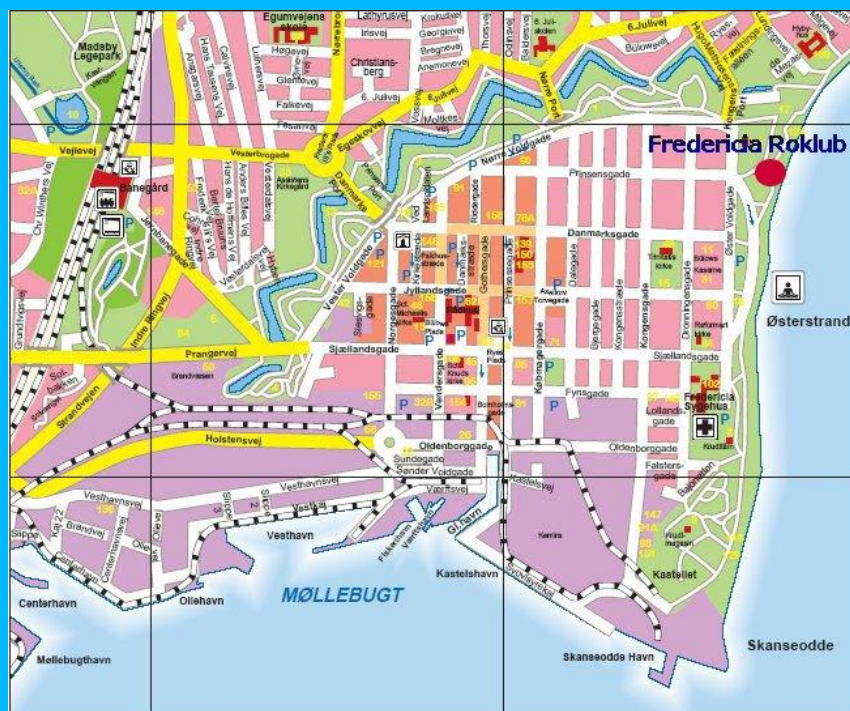


Her finder du Fredericia Roklub.

**Adresse:
Øster Voldgade 5
(Østerstrand)
7000 Fredericia
Tlf.:75910088**



Velkommen



Fredericia Roklub

Få flere informationer på: www.fredericiaroklub.dk
Facebook "[Fredericia Roklub Østerstrand](#)"

Roklubbens historie:

Fredericia Roklub blev stiftet i 1904.

Klubben fik overladt en plads på Østerstrand på sin nuværende lokalisation i 1915.

Klubhuset blev hærget af en omfattende brand i 1990, hvor klubhuset nedbrændte. Kun klubbens robåde blev reddet.

Det nuværende klubhus med bådhal blev opført i 1991.

Om rosporten:

Rosporten er en meget traditionsrig sportsgren i Danmark.

Roning er en af de få sportsgrene, hvor størstedelen af kroppens muskler bliver aktiveret og er derfor en god motionsform.

Roning dyrkes som holdsport i forskellige bådtyper fra 1 til 5 personer:

- Inrigger: Er en stabil, lidt bred og sikker bådtype med 2 eller 4 årer, hvor roerne sidder lidt forskudt for hinanden.
- Outrigger: Er en hurtig bådtype for den øvede og sikre roer. Båden er smal, så roerne sidder lige bag hinanden, og åregangen sidder på nogle stænger (rigge) uden for båden
- Coastal/Gig: Er en mellemting af de 2 ovenstående bådtyper. Denne bådtype kan med fordel prøves, når den første erfaring er gjort.
- Havkajak: En stabil og let håndterbar kajaktype. Klubbens kajakkursus er kun for frigivne roere og man må først ro på egen hånd efter at have modtaget kurset.

Rosæson:

Rosæsonen er fra 1. april til 1. november, hvor der roes både korte og lange ture.

Uden for rosæsonen kan der trænes i klubbens motionsrum med bl.a. rospinning, E-roning eller individuel træning i romaskiner og andet udstyr. Herudover tilbyder roklubben vinterymnastik og motionssvømning.



Få flere informationer på: www.fredericiaroklub.dk
Facebook "[Fredericia Roklub Østerstrand](https://www.facebook.com/FredericiaRoklubOsterstrand)"

Sikkerhed

Da roning foregår på vandet, hvor forholdene kan skifte hurtigt og uforudsigeligt, er vi nødt til at sætte sikkerheden højt.

Derfor kræver vi, at du er motorisk velfungerende, så du kan deltage på rosportens betingelser, samt at du har aflagt en svømmeprøve på 300 meter fri svømning.



Hvordan bliver jeg medlem?

Indmeldelse sker via Fredericia Roklubs hjemmeside

www.fredericiaroklub.dk under "**Kontingent**" og følg anvisningen.

Du skal være fyldt 12 år.

Du er ungdomsroer, indtil du fylder 18 år.

Herefter bliver du seniorroer.

Fredericia Roklub optager både damer og herrer.

Hvad koster det at være medlem?

Administrationsgebyr for nye aktive medlemmer af Fredericia Roklub er 300 kr og betales ved tilmelding sammen med kontingentet.

Gebyret dækker adgangskort til klubhuset, samt omkostninger til opstart i klubben.

Pris for medlemskab fra 2016 er:

Juniorroer:	1000 kr./år.
Seniorroer:	2000 kr./år.
Passivt medlem:	300 kr./år.
Nye aktive medlemmer:	1. år kun ½ kontingent.

Junior- og seniorroer har året rundt fuld adgang til alle klubbens faciliteter, mens passive medlemmer kun har adgang til en begrænset del af klubbens faciliteter og aktiviteter.

Få flere informationer på: www.fredericiaroklub.dk
Facebook "[Fredericia Roklub Østerstrand](https://www.facebook.com/FredericiaRoklubOsterstrand)"