

Roskole 2019

**Weekenden 15.+ 16.
juni, plus 3
hverdagsaftener i
den følgende uge**

Det er vigtigt at man tilmelder sig
roskolen, så vi ved hvor mange
instruktører vi skal sætte på.

Hent det fulde program for
roskolen på vores hjemmeside.

Tilmelding kan ske ved at aflevere
snip i vores postkasse, eller sende
en email.

Vi glæder os til at se dig!



Adresse

Strandlodden 14
3390 Hundested

Email

hundestedroklub@gmail.com

Hjemmeside

www.hundestedroklub.dk

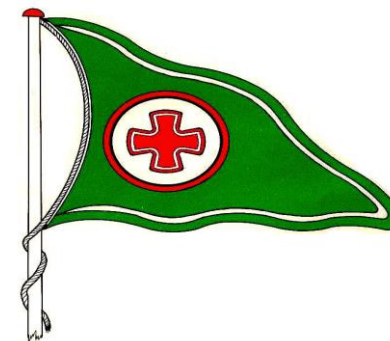
Formand

Peter Jensen
Tlf: 2619 8850

Kontingent:

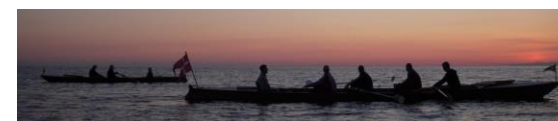
Senior: 300 kr. pr. kvartal

Junior: 150 kr. pr. kvartal



**Velkommen
til
Hundested
Roklub**

Motion og kammeratskab



Kom i gang med at ro

Roning er en billig sport, og er sundt at dyrke hele livet igennem. Alder spiller ingen rolle. (Dog skal man senest fylde 13 år den sæson man starter, og kunne svømme mindst 300m)

Roning er for alle. Man får masser af frisk luft, og det gode er at man til roning kan være sammen og have det sjovt samtidig med at alle får god motion uanset træningsniveau.

Har man først lært teknikken på en af vore roskoler, kan man ro sammen med alle medlemmer i klubben, samt tage på besøg i alle andre roklubber i landet.



Hvordan kommer jeg igang?

For at komme i gang med at ro, skal man på roskole. Her får man undervisning af vores erfarne instruktører, og man lærer alt teori og praksis nødvendigt for at kunne ro. Undervisning foregår i inrigger (baglæns roning), men er man først frigivet (færdiguddannet) råder klubben over mange forskellige bådtyper inklusiv 4 kajaker, som man efter kort instruktion også ville kunne benytte.

Faste rodage

Roskolen afholdes normalt i starten af sæsonen (Maj/Juni), men nåede man ikke det behøver man ikke vente med at starte indtil næste roskole.

Er man interesseret kan man altid møde op på vores faste rodage tirsdag og torsdag kl 18.15, hvor der oftest vil være en instruktør til stede, så man kan prøve at komme på vandet. Indtil man er frigivet skal der altid være en instruktør i båden, men er man først frigivet kan man ro når man har lyst, bare man samler et hold til at fylde en båd op.

De faste rodage gør det nemt for nye medlemmer at komme i gang med at ro. På disse dage møder man bare op, og bliver fordelt i bådene, og lærer på den måde hurtigt de andre medlemmer at kende.

Har man roet et stykke tid vil der være mulighed for blandt andet at tage styrmandskursus eller instruktørkursus.

Alle vore medlemmer bliver automatisk medlemmer af DffR og DGI, så man også kan benytte sig af disse foreningers tilbud.

Klubliv

I vores fantastiske klubhus ved vandet er der masser af socialt liv både sommer og vinter. Vinteren bruges til at vedligeholde vores både og vi afholder fællesspisninger og fester.

Vi har træningsfaciliteter med romaskiner, løbebånd osv, så formen kan holdes ved lige vinteren igennem. Derudover har vi en fast aften i svømmehallen, så de nødvendige svømmefærdigheder også kan holdes ved lige.