

## Rospinning vinter 17/18

Klubbens instruktører melder klar til at holde roerne fit vinteren igennem med fælles træning(motion) på klubbens roergometre til musikens taktfaste toner.

*Tilmelding på rokort.*

Mandage kl. 18.20 og 19.00

Onsdage kl. 9.00 afholdes af 60+erne

Onsdage kl. 18.20 og 19.00



Der kan forekomme ændringer i holdoprettelser og tidspunkter – følg med på rokort.

## Fredag den 1. december 2017 kl. 18.30 – Julefrokost

Julefrokostudvalget bliver klar med et brag af et ta'-selv julebord, hvor intet mangler for at få stillet sulten og tørsten. Vi hygger, drikker og spiser til langt ud på natten. *Priser og tilmelding – se rokort.*



## Søndag d. 28. januar 2018. – Besøg på Tirpitz i Blåvand

Vi mødes kl. 13 ved indgangen Tirpitzvej 1, Blåvand. Vi går på opdagelse i den gamle bunker som i dag er omdannet til et spritnyt museum. Museet er udtænkt, bygget og udført som en indgang til den jyske vestkysts skatkiste af skjulte historier. Der er skabt en attraktion i verdensklasse og vi kigger på det hele. Bagefter er der mulighed for at komme med til "tante Karens" sommerhus og hygge sig med kaffe, kage og hinanden.

*Tilmelding og pris – se rokort.*

## Fredag den 23. februar 2018 – Vinsmagning i Roklubben

Mød op i Roklubben denne fredag kl. 18.30, hvor et lille eksklusivt udvalg har bestilt tapas til deltagerne. Lindy kommer med nogle udvalgte vine, som vi skal høre om og smage på. Sæt kryds i kalenderen og glæd dig.

*Tilmelding og pris – se rokort*



## Søndag den 18. marts 2018 – Teambuilding og leg

Vi skal udfordres og testes på vores fysik, snilde, viden og evnen til at samarbejde. Vi tager til fangeborgen, Roustvej 87 – Varde, som har de helt rigtige rammer til os. Der er garanti for et rigtig godt grin – og noget at snakke om bagefter – og så er det en holdkonkurrence!

*Tilmelding og pris – se rokort.*

## Forårsrensning – lørdag den 24. marts kl. 9.00 - 2018

Vi gør klub, inventar og bådene klar til den kommende rosæsson.



## Standerhejsning – tirsdag den 27. marts 2018 kl. 19.00

Klubstander hejses, vi hilser på hinanden og snakker om, hvor meget vi glæder os til at komme udendørs og se nærmere på vores eget og andres rofarvande.



## 8 GP vinterroning

Herunder ses distancer og tidspunkter.

2017/18 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Forslået datoer
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	15. November
Runde 2	25,000m	12,500m	13. december
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	10. januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	7. februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	7. marts

**Hold øje med rokort.**

**Kaproningsudvalget:**

John, Allan H. og Lars

**Aktivitetsudvalget:** Henning, Søren, Finn og Lene B.

Aktivitetsudvalget står for øvrige aktiviteter udover kaproninger, ro-skole og alm. daglig rotræning.

**Tøjudvalget:**

Karin, Lone og Lene SN.

**Bestyrelsen:**

Henning, John, Jørgen N, Søren, Thomas, Lone, Lene S. og Birthe.

# Varde Roklub Vinteraktiviteter 2017 - 18

