

Varde Roklub

Vinteraktiviteter

2019



Rospinning vinter 18/19

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. 8.30

Onsdage kl. 19.00



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

Søndag d. 27. januar 2019 – Travetur ved Nysø

Vi mødes kl. 13 på parkeringspladsen ved Nysø i Søndre Plantage. Vi går en frisk tur i det frostklare vejr og kigger nærmere på det lokale område, som vi i roklubben ikke har besøgt før på vores traveture. Der er altid flinke mennesker, der har medbragt hjemmebak og varm kaffe. Tag vinterstøvlerne på og kom med på en frisk travetur.



**Torsdag d. 21. februar – Foredrag m/Christian Petersen,
der har gennemført **Verdens hårdeste og længste kaproning.****

Vi har gjort intet mindre end et scoop!!

Gør klar til foredrag med Christian, der vil fortælle os om:

Atlantic Rowing Race – Verdens hårdeste og længste kaproning

I 2005 gennemførte Christian Petersen og Søren Sprogøe en 5300 km kaproning - fra De Kanariske Øer til Caribien - tværs over Atlanterhavet. 59 dage hvor de aldrig var mere end 1½ m væk fra hinanden. En ekstrem både fysik og psykisk udfordring, der førte dem gennem tre tropiske storme men også enestående naturoplevelser.

Vi mødes kl. 18.55 til foredrag i klubhuset, hvor der også vil være et let traktement. Pris pr. deltager kr. 100,-

Tilmelding på rokort.



Fredag den 8. marts 2019 – Ginsmagning

*Der er ingen, som ikke kan lide gin! Det skal bevises, når Jan kommer med forskellige udgaver af denne gudedrik og blander den med diverse smagstilsætninger. Vi prøvesmager og der bliver købt lidt lækkert tapas, så det bliver en rigtig hyggeaften. Pris pr. deltager ca. kr. 200. **Tilmelding på rokort.***



Forårsrengøring – lørdag den 30. marts kl. 9. - 2019

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



Standerhejsning – tirsdag den 2. april kl. 19

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.



Kaproningsudvalget:

John, Allan H. og Lars

Aktivitetsudvalget: *Henning, Søren 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.