

Rospinning

Klubbens spinningstruktører melder klar til at holde roerne fit vinteren igennem med fælles træning(motion) på klubbens roergometre til musikens søde toner. Tilmelding og tider på rokort.dk eller sms til Ida 29912603 Lone 25532494

Mandage fra kl. 19.05

Onsdage fra kl. 9.00

Onsdage fra kl. 19.05



og 19.35 samt 20.05

afholdes af 60+erne

og 19.35 samt 20.05

Julefrokost - fredag den 7. december 2012 kl. 18.30

Roklubbens festlige julefrokost afholdes denne fredag, hvor julefrokostudvalget vil byde velkommen til julestemning, dejlig og spændende julemad, gode vine, nisseøl, og en hyggelig aften blandt rovenner. Pris pr. deltager vil være ca. kr. 200,- for maden og derudover kan der købes forskellige former for drikkevarer. Tilmelding efter først til mølleprincippet via opslag i klubben.

Nytårskur - mandag den 31. december 2012 kl. 14.00-15.00

Ruth og Anne-Mette arrangerer gløgg og æbleskiver. Vi ønsker hinanden et godt nytår!



Søndag den 13. januar 2013 – Gåtur ved Filsø

Vi mødes på p-pladsen ved **Filsø Avlsgård kl. 13.00**. Herefter vil vi følge nogle af de stier der er blevet anlagt i forbindelse med genopretningen af Danmarks tidligere næststørste sø og kigge nærmere på området. Det vil naturligvis også være noget spiseligt og noget at varme sig på denne dejlige frostklare eftermiddag.

Onsdag den 6. februar 2013 – Boksetræning

Bokseklubben er vært ved én omgang boksetræning på Møbelvej 2. Vil du være med til en anderledes motionsaften, så tilmeld dig via opslag i klubben.



Tirsdag den 26. februar 2013 - Førstehjælp

Hvordan er det lige der skal gives kunstigt åndedræt og hjertemassage. Mød op i **roklubben kl. 18.30** – og bliv opdateret med din første hjælp!

Vinsmagning - fredag den 15. marts 2013 kl. 18.30

Formanden trækker på sine forbindelser – og arrangerer vinsmagning for klubbens medlemmer. Sæt denne aften af til smagning på udsøgte vine og måske andre overraskelser. Pris og tilmelding kommer senere.



Forårsrengøring – søndag 17. marts 2013

Vi gør klub og inventar klar til den kommende rosæsson.

Standerhejsning – søndag den 24. marts 2013

Standeren hejses og vi "skyder" rosæssonen igang med årets første rotur på vandet. Bagefter serveres der en lille frokost i klubben.



8 GP vinterroning

Herunder ses distancer og tidsfrister for indberetning

2012/13 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Afslutnings Dag
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	19. November
Runde 2	25,000m	12,500m	17. December
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	21. Januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	18. Februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	18. Marts

Kaproningsudvalget:

John, Allan H. og Lars

Aktivitetsudvalget:

Henning, Søren, Finn, Anne Mette, Ruth og Lene B.

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

Tøjudvalget:

Alex, Anne Mette og Ruth

Bestyrelsen:

Henning, John, Alex, Søren, Thomas, Lone, Lene S. og Tage

Varde Roklub Vinteraktiviteter 2012-13

