

Rospinning

Klubbens rospinningsinstruktører melder klar til at holde roerne fit vinteren igennem med fælles træning(motion) på klubbens roergometre til musikens taktfaste toner. Tilmelding og tider på www.rokort.dk

Mandage kl. 18.05 og 18.45 samt 19.20

Onsdage kl. 9.00 afholdes af 60+erne

Onsdage kl. 18.05 og 19.35 samt 20.05



Nytårskur - mandag den 31. december 2013 kl. 14.00-15.00

Henning og Lene S. N. arrangerer glögg og æbleskiver.

Vi ønsker hinanden et godt nytår!



Søndag den 12. januar 2014 – Gåtur i Marbæk

Vi mødes på p-pladsen ved **Myrthuegård kl. 13.00**. Herefter vil vi følge nogle af de stier der er i området og kigge nærmere på den nordligste del af Nationalpark Vadehavet. Der vil naturligvis også være noget spiseligt og noget at varme sig på denne dejlige frostklare eftermiddag.

Tirsdag den 28. januar 2014 kl. 19 – ”Vild med sang”

”Vild med sang” - Danmarks modigste sangere, kom hvis du tør! Sangforslag mv kan sendes til Peter Roesen peroesen@hotmail.com

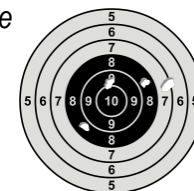
Vi mødes i roklubben, og får en dejlig aften med sang og

musik – lige som DU ønsker det ☺



Fredag den 21. februar 2014 – Skyd og ram plet!

Finn har lavet aftale med Varde Skytteforening fredag den 21. februar kl. 18.30 på Stålværksvej, hvor vi blive instrueret og trænet i at skyde under kyndig vejledning. Når vi alle er blevet ”skudsikre” vandrer vi tilbage til roklubben, hvor Søren har bestilt pizza til alle. Tilmelding via opslag i klubben.



Vinsmagning - fredag den 7. marts 2014 kl. 18.30

Henning og Krista har nye planer for en dejlig vinsmagningsaften. Kom og vær med, vi bliver klogere på forskellige vine og hvordan de smager. Der er også planlagt udsøgt spise, så du behøve ikke spise hjemmefra. Pris og tilmelding kommer senere.



Forårsrengøring – lørdag den 22. marts 2014

Vi gør klub og inventar klar til den kommende rosæsson.

Standerhejsning – søndag den 30. marts 2014

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*

2013/14 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Indberetningsfrist
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	18. november
Runde 2	25,000m	12,500m	16. december
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	20. januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	17. februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	17. marts

Kaproningsudvalget:

John, Allan H. og Lars

Aktivitetsudvalget:

Henning, Søren, Finn, Kista og Lene B.

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

Tøjudvalget:

Alex, Karin og Ida

Bestyrelsen:

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

Varde Roklub Vinteraktiviteter 2013 - 14

