

## Rospinning

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

Mandage kl. 18.00 og 18.40 og 19.20

Onsdage kl. 9.00 afholdes af 60+erne

Onsdage kl. 18.00 og 18.40 og 19.20



## Onsdag den 31. december 2014 kl. 14.00-15.00 - Nytårskur

Aktivitetsudvalget arrangerer gløgg og æbleskiver.

Vi ønsker hinanden et godt nytår!



## Søndag den 18. januar 2015 – Gåtur - Karlsgårde

Vi mødes på p-pladsen ved **Tamburs Have kl. 13.00**. Herefter vil gå turen rundt om søen og når vi er nået rundt, vil der naturligvis også være noget spiseligt og noget at varme sig på denne dejlige frostklare eftermiddag.

## Tirsdag den 3. februar 2015 kl. 19 - "Vild med sang"

Vi gentager succesen fra sidste år og inviterer atter til en omgang "Vild med sang" - Danmarks modigste sangere, kom hvis du tør! Sangforslag mv kan sendes til Peter Roesen [peroesen@hotmail.com](mailto:peroesen@hotmail.com)

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

musik – lige som DU ønsker det ☺



## Fredag den 20. februar - Foredrag v/Niels Fæster

Aktivitetsudvalget trækker på sine forbindelser, og denne aften får vi besøg af Niels Fæster, som har været med **Siriuspatruljen**. Han vil fortælle om sine fantastiske spændende oplevelser da han var med siriuspatruljen på Grønland. Gå ikke glip af dette gribende foredrag.

Se opslag, pris og tilmelding i roklubben.



## Fredag den 13. marts 2015 kl. 17.30 Curling, pizza og papvin

Vi mødes kl. 17.30 på Gl. Vardevej 82 i Esbjerg, hvor vi har bestilt 2 curlingbaner i Curlingklubben, hvor vi vil dyste på isen inden vi – ca. kl. 20 - returnerer til roklubben i Varde for at spise pizza og hygge os med hinanden.



Se opslag, pris og tilmelding i roklubben.

## Forårsrengøring – lørdag den 21. marts 2015

Vi gør klub og inventar klar til den kommende rosæsson.



## Standerhejsning – søndag den 29. marts 2015

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*

2014/15 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Afslutnings Dag
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	17. November
Runde 2	25,000m	12,500m	15. December
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	19. Januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	16. Februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	16. 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:**

Karin, Ida, Lone og Lene SN.

### **Bestyrelsen:**

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

# Varde Roklub Vinteraktiviteter 2014 - 15

