

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. 18.00 og 18.40 og 19.20

Onsdage kl. 9.00 afholdes af 60+erne

Onsdage kl. 18.00 og 18.40 og 19.20



Torsdag den 31. december 2015 kl. 14.00-15.00 - Nytårskur

Bestyrelsen arrangerer gløgg og æbleskiver.

Vi ønsker hinanden et godt nytår!



Søndag den 17. januar 2016 kl. 13 – Travetur Sig/Nørreholm

Jørgen Larsen har lovet at guide os på årets første fælles travetur i området Sig/Nørreholm. Der kan parkeres – hvor vi mødes - efter broen over Varde å i højre side på Vesterbækvej. Vejrguderne har lovet os klar himmel og let frost. Der vil selvfølgelig også være kaffe og kage indlagt på turen.

Torsdag den 18. februar kl. 19 – ca. 21.30 Foredrag om Myanmar

Aktivitetssudvalget trækker på sine forbindelser, og denne aften får vi besøg af Bruno & Tove, som har været på rundrejse i Myanmar. De vil vise fotos og fortælle os om deres fantastiske rundrejse med besøg i bl.a. Rangoon og Mandalay. Gå ikke glip af dette gribende foredrag.

Ps. Lene B. sørg for bærbar med projektor og lærred.



Fredag den 4. marts 2016 kl. 18.00

Merengue, pizza og papvin

Merengue er en cubansk salsadans. Vi gør bådhallen klar så Helene, der er en superinspirerende merengueinstruktør, kan lære os denne skønne rytmiske og kropsnære dans. Når vi har danset, grinnet, svedt og snoet vores legemsdele stå den på pizza, papvin og hygge i klubben bagefter.

Pris pr. deltager kr. 150,-



Forårsrengøring – lørdag den 19. marts 2016

Vi gør klub og inventar klar til den kommende rosæsson.



Standerhejsning – søndag den 27. marts 2016

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*

2015/16 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Afslutnings Dag
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	16. November
Runde 2	25,000m	12,500m	14. December
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	18. Januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	15. Februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	14. Marts

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, Ida, Lone og Lene SN.

Bestyrelsen:

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

Varde Roklub Vinteraktiviteter 2015 - 16

