

Allerede frigivet i anden roklub?

Er du tidligere frigivet fra Fredensborg eller anden Roklub og har du aktivt roet derefter behøver du måske ikke at starte forfra. Men som medlem i en ny klub vil du have brug for et kortere introduktionsforløb tilpasset dig og dine forudsætninger.

Kontakt Rolf Singer.

Har du yderligere spørgsmål om roskolen og kunne du tænke dig at blive skrevet op på vores venteliste?

Det er gratis og uforpligtende at stå på vores venteliste.



Kontakt

Rolf Singer.

Mail: roskole@fredensborgroklub.dk

Eller besøg vores hjemmeside:

www.fredensborgroklub.dk og find kontakt-links der. Du er også meget velkommen til at kigge forbi klubben. De fleste medlemmer svarer gerne på spørgsmål og viser lidt rundt.



Én gang roer – altid roer!



letme.dk

Velkommen i
**FREDENSBORG
ROKLUB**



ROSKOLEN

Fredensborg Roklub er en klub, der er åben for alle, der har lyst til at dyrke roporten og nyde de smukke omgivelser på Esrum Sø. Vi er en selvejende idrætsforening og vores værdier er sporten, naturoplevelsen, fællesskabet og den frivillige indsats, der karakteriserer alle aktiviteter og opgaver i klubben.

Hvis du ikke har roet før:

Brug af klubbens både kræver at du er frigivet som roer. Roklubben afholder derfor en gang om året roskole for alle nye medlemmer.

Hvad er Roskolen?

Roskolen er et obligatorisk instruktionsforløb og retter sig til både helt nye men også tidligere frigivne roere der trænger til opfriskning. Der findes en roskole for unge (12-18 år) og én for voksne.

Roskolen for unge er et kort og intensivt forløb sammen med roklubbens ungdomsafdeling, der har til formål at bringe de nye roere til et niveau så de kan træne sammen med de mere erfarne ungdomsroere.

Roskolen for voksne starter i slutningen af april og strækker sig typisk over en weekend og efterfølgende 6-8 hverdagsaftener afhængig af vind, vejr og individuelle behov.

I 2015 vil der være roskole som følger:

Ungdom (12-18 år): Tirsdag kl. 17-19 og onsdag kl. 18-20. Første gang tirsdag d. 5 april.

Voksne: Weekenden 16+17 april + enten tirsdag eller onsdag aften kl. 19-21 i ugerne frem til juni. Husk ved tilmelding at angive

hvilken af disse to ugedage der passer dig bedst.

For at fokusere på ro-tagets teknik vil roskolen dog allerede starte tirsdag eller onsdage (kl. 19-20.30) i april som indendørs-træning i ro-ergometer.

Hvem kan tilmelde sig?

Roskolen er åben for alle, der er fyldt 12 år og kan svømme 300 m. Dokumentation er påkrævet.

Hvad koster det?

Følgende satser er gældende for 2016:

Roskole junior 625 kr. (12-18 år)

Roskole senior 800 kr.

Almindeligt kontingent, halvårligt:

Junior 600 kr.

Senior 1.150 kr.

Ældre 710 kr. (begrænset rotider)

Betaling for roskolen er et engangsbeløb og dækker instruktion, medlemskab af klubben i april, maj og juni, kanindåb, lokalt styrmandskursus samt praktisk styrmandsprøve.

Alle tre måneder er der sideløbende med roskolen mulighed for frit at benytte vores indendørs romaskiner og øvrige træningsfaciliteter.

Hvilke muligheder er der efter roskolen?

Rosæsonen strækker sig over 7 måneder. Vi følger kalenderen og ror fra sommertid starter til sommertid slutter.

I den periode har alle frigivne medlemmer lov til at ro alle dage i de bådtyper man er frigivet til under de bestemmelser der fremgår af vores roreglement.

Når man har afsluttet roskolen er man minimum frigivet til inrigger og almindeligvis også til GIG. Det står ethvert medlem frit at danne sine egne rohold, blot kræves det at der er en lokal styrmand ombord der har det overordnede ansvar for materiel og mandskab.

Motionsafdelingen tilbyder som regel både fællestræning og -ture i løbet af sommeren. Planlagte aktiviteter vil blive slået op på tavlen i klubben samt på hjemmesiden, så snart datoer og indhold er på plads.

Hvad laver vi om vinteren?

Vi stopper aldrig med at træne! Inden døre har roklubben vægtredskaber og cirka 15 romaskiner, der medvirker til at holde roformen oppe og forberede sig til næste års rosæson. Nogle medlemmer stiller om vinteren op i konkurrencer i indendørs roning. Hvis vejret tillader ror vi også på søen i vintermånederne.

Ungdom: Klubben byder meget gerne unge medlemmer velkommen og råder over gode lette både af høj kvalitet til brug for unge. De unge gennemgår roskolen på linje med de voksne, men overgår automatisk til vores ungdomsafdeling efter frigivelse.

Ældreroning: Hvis du fyldt 60 år og er ude af arbejdsmarkedet, er der mulighed for at blive optaget i roklubbens ældreafdeling der mødes til fællesroning om formiddagen.

Ældreafdelingen har deres egen roskole.

Kontakt Vibeke Olesen:

aeldreroerne@fredensborgroklub.dk