



Roskole maj-juni 2019 for nye voksenroere

Hvidovre, marts 2019.

Hvad er roskole?

Roskolen er et obligatorisk rokursus for kommende voksne medlemmer af Hvidovre Roklub som er nye i rosporten.

Hvornår?

Roskolen på vandet starter mandag den 13. maj og ligger to hverdagsaftener om ugen og en lørdag i ugerne 20-23. Alle nye roere inviteres også til vores *forskole* fire aftener i uge 18 og 19 (30.4, 2.5, 7.5 og 9.5). Forskolen foregår indendørs, bl.a. med træning i romaskiner og med lidt teori.

Se hele programmet med de enkelte datoer nedenfor.

For at kunne gennemføre roudannelsen er det vigtigt at du kan komme de fastsatte tidspunkter.

Hvem kan ro?

Alle som er fyldt 12 år! Er du over 18 år bliver meldt ind i vores afdeling for voksne roere. Eneste krav til dig er at du kan svømme 300 meter.

Hvornår ror I?

Når du har gennemført roskolen, kan du i princippet ro hver dag. Der er aften-fællesroning mandag, tirsdag og torsdag kl. 18.00 og lørdag formiddag 09:30, og der er formiddags-roning hver mandag-onsdag-fredag 10-12. Derudover er der særlige tidspunkter for morgenroning og ungdomsroning.

Hvad kræver det af udstyr?

Alt efter vejret, så er det shorts, t-shirt, trøje, træningsbukser og gummisko (*ikke løbesko med kraftig hæl*). Bare det ikke sidder for løst og du samtidig kan bevæge dig.

Er det farligt?

Nej – slet ikke! Men vi har respekt for vandet. Vi har redningsveste i klubben og dygtige styrmænd/instruktører. Sikkerhedsinstruktion er en vigtig del af roskolen.

Hvordan kommer jeg med?

1. Du udfylder indmeldelsesformularen på vores hjemmeside: <http://hvidovreroklub.dk/bliv-medlem.html> - så bliver du kontaktet. Hvis du allerede *har* indsendt denne – og du har hørt fra os at du står på venteliste – skal du blot indbetale gebyret for roskolen (se herunder punkt 2)
2. Du bliver optaget på roskolen ved at indbetale 1300 kr til klubbens konto: regnr. **2132** – kontonr. **8975951708** Nordea Bank. Skriv ”roskole” under meddelelse og dit navn – og du er med på holdet!

De 1300 kr dækker - udover selve roskolen - også et kvartalsmedlemsskab af klubben.

Kom og besøg os!

Kom til Åben-Hus i Hvidovre Roklub, Strandhavevej 218 den 27. april 10-14. Vi er i klubben, og du kan få en prøvetur i en robåd og over en kop kaffe få en snak med os om roning, medlemskab og roskole.

Spørgsmål? Kontakt:

- Lonni Eriksen - lonnieriksen@hotmail.com
- Anders-Henrik Petersen - ahp1415@gmail.com

Program for roskolen maj-juni 2019

Forskole

30. april, 2. maj, 7. maj og 9. maj: Kom og prøv roning i romaskine, og bliv introduceret til roskolen på vandet. Alle gange fra kl. 18-19.

Mandag 13. maj

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR.

Program: Instruktion på land i sikkerhed i båden og håndtering af redningsvest. Ombordstigning og placering i båden, styrbord-bagbord, rotaget i båden; første rotur, med træning på vandet i ro- og skodtag.

Torsdag 16. maj

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

Instruktion på vandet: repetition af mandagens øvelser. Standse båden (sæt i, sæt hårdt i).

Tirsdag 21. maj

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

Teori: Om årens bestanddele. På vandet: repetition. Småt roning, do. styrbord/bagbord, lige/fuldt træk. Styling og vending af båden.

Torsdag 23. maj

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

Teori på land: Inriggerens bestanddele. På vandet: repetition, skifte plads, sidde styrmand.

Mandag 27. maj

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

På vandet: repetition, roning med kvart åre. Styre ud af havnen og ind til pontonen.

Onsdag 29. maj

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

På vandet: repetition, længere rotur.

Mandag 3. juni

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

På vandet: længere rotur.

Onsdag 5. juni

Mødetid 9:00-ca 15:00 i HvR

På vandet. Længere rotur: "langtur". Bæring af båd op på bro og på strand – og i vandet igen!

Tirsdag 11. juni

Mødetid 17:45

På vandet: Længere rotur. Vi vil forsøge arrangere at I bliver frigivet på denne dag.

Når du er *frigivet* har du taget et "ro-kørekort" og kan deltage i al vores fællesroning.

OBS: Vi kan lave ændringer i ovenstående program, alt efter hvordan kurset forløber!

