



Rokurser i inriggerbåd

Rokursus april 2022

Torsdag den 21. april kl 17-20:00	Teori og Robassin
Lørdag den 23. april kl 10-14:00	Første tur på vandet
Søndag den 24. april kl 10-14:00	Træning på vandet

Tirsdag den 26. april kl 17-20	} efter 2-3 ture på vandet frigivelse
Onsdag den 27. april kl 10-13	
Tirsdag den 3. maj kl 17-20	
Onsdag den 4. maj kl 10-13	

Rokursus maj 2022

Torsdag den 19. maj kl 17-20:00	Teori og robassin
Lørdag den 21. maj kl 10-14:00	Første tur på vandet
Søndag den 22. maj kl 10-14:00	Træning på vandet

Tirsdag den 24. maj kl 17-20	} efter 2-3 ture på vandet evt frigivelse
Onsdag den 25. maj kl 10-13	
Tirsdag den 31. maj kl 17-20	
Onsdag den 1. juni kl 10-13	

OBS! Obligatorisk deltagelse på opstartsdagen, weekenden og mindst 2 efterfølgende undervisningsgange. Det er ikke muligt at blande dage fra april og maj

Instruktion i hav- og turkajak

Send en mail til kajak@roklubbenskjold.dk

Krav for deltagelse

For at ro i inriggerbåd skal du kunne svømme 300 meter
For at ro i kajak skal du kunne svømme 800 meter

Hvad koster det

Indmeldelsesgebyr	200 kr
Inriggerkursus	200 kr
Kajakkursus	1.700 kr

Kontingent pr måned	
Under 25 år	120 kr
Over 25 år	240 kr
Folkepensionist	180 kr

Aktiviteter

I sommersæsonen

Faste fælles roaftener og rodage, grillaftener efter roture, fælles ferie- og weekendture mest indenlands fx til klubbens eget sommerhus i Nivå.

I vintersæsonen

Svømmeundervisning, yoga, pilates, styrke- og konditionstræning, ergometertræning, gotvedgymnastik. Samt fri adgang til klubbens træningsfaciliteter

Indmeldelse

Via hjemmesiden www.Roklubbenskjold.dk eller send en mail til medlem@roklubbenskjold.dk