

Roernes benyttelse af både ses på opslag i bådhal 1

Alt materiel i klubben er klubbens ejendom, Det er alles ansvar at bevare det i bedst mulig stand. Man hjælper hinanden med at bære både og årer ud og ind. Ingen bærer en singlesculler alene. Både og årer aftørres efter hver rotur. Årebladet skal der passes særligt på.

Her er, hvad du har brug for for at komme i gang:

- et par rene træningssko med smal hæl
- behageligt, men forholdsvis tætsiddende (vindtæt) træningstøj, helst uden frontlommer (de kan sidde i vejen for dit åretag)

- husk at det er altid koldere på vandet!

- en drikkedunk evt. i en sok, så den ikke ridser bunden af båden

Vær specielt opmærksom på følgende:

- følg sejltreningen – se kort i klubhuset

- bemærk vindretningen – ved kraftig blæst bør du blive på Smalsøen, da høje bølger kan resultere i en dårlig oplevelse for ny-roere

- husk altid at skrive dine ro-kilometre ind i statistikken på computeren

- ved indendørs roning sprittes sæder og håndtag på ergometrene af efter brug for at forebygge infektioner.

Alle vasker og rydder op efter sig selv i køkkenet, inden man forlader klubben.

Kontingent:

Voksne	675,-/kvartal
Juniorer	440,-/kvartal
Indmeldelsesgebyr	150,-
Rospinning	506,-/ kvartal

Er du i tvivl om noget, så spørg:

Vi har alle været nye i klubben og hjælper dig gerne med alt det, der måtte falde dig svært i begyndelsen. Vel mødt!

Frederiksvej 33

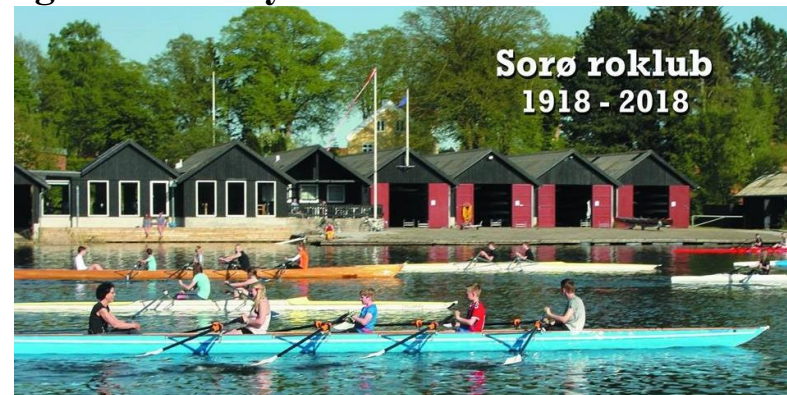
4180 Sorø

Tlf. 57833237

www.soroe-roklub.dk

Facebook: Sorø Roklubs gruppe for nuværende medlemmer

Nyttig viden for ny-roere Velkommen til Sorø Roklub!



Som nyroer vil der her i starten være en del nye ting at forholde sig til i Sorø Roklub og vi håber med denne hurtige informationsfolder at kunne hjælpe dig godt på vej til din nye status som roer.

OPLÆRING: Vores begynderinstruktør Ole tager sig af alle voksne nyroere og andre tager sig af ungdomsroere. De lærer jer at færdes i båden og på vandet. Hele sommeren kan man som nyroer komme på vandet til motionsroning tirsdage og torsdage: Mød op omklædt kl. 17.45, hvor vi laver hold. Her lærer du også at håndtere bådene, før, under og efter roning, samt får vejledning i sikkerhed på vandet. Inden sæsonafslutning er der kanindåb, hvor Kong Neptun med følge sørger for en festlig og traditionsrig dåb af de nye roere. Ledere og instruktører i Sorø Roklub er alle frivillige – altså ulønnede.

SOMMER/VINTER:

Udendørs roning starter med **standerhejsning** ved udgangen af marts og fortsætter til **standerstrygning** i slutningen af oktober, fulgt op af en klubfest. Om vinteren ror vi indendørs på romaskiner. En gang om ugen er der et hold med rospinning eller e-roning i roklubben og torsdag kl. 17.00 et gymnastikhold på Borgerskolen. Alle er velkomne. For dem, der kan komme om formiddagen, er der rospinning mandag, onsdag og fredag.