

KOM GODT I GANG MED SÆSONEN.

Fællesroning tirsdage i maj kl. 18.00



Igen i år er der fællesroning for dig, der gerne vil starte sæsonen op i trygge rammer. Måske er du begynder fra sidste år eller du har ikke fået roet så meget de sidste år.

Vi starter stille op. Vi ror ca. 10- 15 km hver gang med indlagt pause. Undervejs laver vi små øvelser og lege, der fremmer kajaksikkerheden.

Ideen er at du kan være sikker på, at der altid er en erfaren ro makker, og at du bliver tryk i kajakken, også når vejret ser ud til at drille lidt.

Vi holder skipper møde kl. 18.00, hvor vi aftaler rute på aftens tur, derefter går vi i kajakerne. Så vær klar på kajen kl. 18.00.

Kom og Vær med, her er det foreløbige program.

Tirsdag den 30 april ro tur med fokus på fremad roningens grund principper.

Tirsdag den 7 maj ro tur med fokus på et par styr tag.

Tirsdag den 14 maj ro tur med pause.

Tirsdag den 21 maj ro tur og vi laver en lille stafet undervejs.

Tirsdag den 28 maj ro tur og vi laver en lille leg undervejs.

Mange hilsen Rune.