

## Rokursus i KR og KDR 2019

Det vigtigste på rokurset er selvfølgelig at lære at ro, så det bliver en fornøjelse for både dig og dine roammerater. Samtidig skal du lære en del om sikkerhed, robåde og hvordan klubberne fungerer. Det er også på rokurset, at du lærer en del af klubbernes medlemmer at kende. Både dem der lige er startet sammen med dig og mere erfarne medlemmer, der fungerer som instruktører og hjælpere på kurset.

For at blive frigivet som roer, skal du gennemføre følgende 3 punkter, som er nævnt herunder. At blive frigivet som roer vil sige, at en instruktør vurderer, at du har de nødvendige færdigheder til at kunne deltage i den almindelige roning uden at der er en instruktør i båden.

- Rokursus:
- Svømmeprov 300 m
- Efterfølgende roinstruktion

## Rokursus

består af en række moduler, hvor du enten skal deltage om lørdagen og 2 aftener efter eget valg eller 4 aftener.

Mandag d. 6. maj kl. 18.00 – 21.15

Onsdag d. 8. maj kl. 18.00 – 21.15

Lørdag d. 11. maj kl. 9.00 – 15.15

Mandag d. 13. maj kl. 18.00 – 21.15

Onsdag d. 15. maj kl. 18.00 – 21.15

På kursusaftenerne serveres der en sandwich eller andet til aftensmad og der sluttes af med kaffe. Om lørdagen serveres der frokost samt kaffe formiddag og eftermiddag.

Tag noget praktisk tøj på, som du kan bevæge dig i og som du kan holde varmen i på vandet, også hvis det er køligt. Medbring regntøj, hvis der er udsigt til regn. Prøv at undgå sko med alt for brede hæle, især løbesko i herrestr., da de kan være for brede til bådenes spændholt.

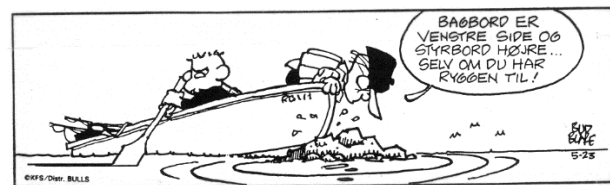
## Svømmeprov i Slotsøbadet

Søndag d. 12. maj kl. 8.30 – 9.30 eller lørdag d. 18. maj kl. 9.00 – 10.00.

Vi mødes uden for Slotsøbadet kl. 10 min før, for at gå samlet ind i svømmehallen.

## Efterfølgende roinstruktion

Denne instruktion afvikles i forbindelse med den almindelige roning i klubberne mandag og onsdag aften for seniorer samt tirsdag og torsdag formiddag for pensionister. Det er meget individuelt, hvor hurtigt man lærer at ro, så nogle bliver frigivet næsten lige efter rokurset, mens andre har brug for mere tid. Forløbet går bedst, hvis du kommer regelmæssigt og gerne 2 gange om ugen indtil sommerferien.



## Tilmelding og betaling

Tilmelding på [www.koldingroklub.dk](http://www.koldingroklub.dk) senest d. 30 april 2019.

**KR:** Du betaler kontingent fra den dag du starter i klubben. Hvis du starter midt i et kvartal opkræves du kun for den periode du har været medlem. Beløbet opkræves fra din tilmeldingsdato.

**KDR:** Nye medlemmer betaler 200,- kr. i opstartskontingent ved tilmelding.

Kontingentsatser i kr. per år.

Aldersgruppe	KR	KDR
Juniorer (12-18 år)	1150 kr/år	1050 kr/år
Seniorer (19-25år)	1300 kr/år	1200 kr/år
Seniorer (over 25 år)	2050 kr/år	2330 kr/år
Folkepensionister	1300 kr/år	
Opkræves	i 4 rater	i 2 rater

Betalingsinfo finder du på hjemmesiden ved tilmelding. Betalingen ved tilmelding dækker rokuret, indgang til svømmehal samt kontingent indtil d. 1. juli, hvorefter der opkræves alm. kontingent.

## Spørgsmål

Kontakt:

Tovholder Maja Hune Andresen, e-mail: [maja.h.a@mail.dk](mailto:maja.h.a@mail.dk), tlf. 40967292 / 75582540,

## Adresser:

Kolding Roklub (KR), Gl. Strandvej 1, 6000 Kolding

Kolding Dameroklub (KDR), Gl. Strandvej 3, 6000 Kolding

Slotsøbadet, Hospitalsgade 16, 6000 Kolding

# Rokursus 2019

## Roklubberne i Kolding

