

Den eneste forudsætning er, at du kan svømme  
og føler dig sikker og tryk i og på vandet



### Sådan kommer du i gang

Aarhus Roklub afholder infomøder for interesserede  
i Søsporten (Lystbådehavnen), Hjortholmvej 2B, 8000 Aarhus C:

Bare mød op til et af vores møder:

**Torsdag 30. marts kl. 17.00 - Tirsdag 18. april kl. 17.00 - Tirsdag 9. maj kl. 17.00**

Evt. henvendelse til instruktionschef Claus Justesen  
på 2163 8586, [instruktion@aarhusroklub.dk](mailto:instruktion@aarhusroklub.dk)



**Aarhus Roklub**

Lystbådehavnen, Hjortholmvej 2B, 8000 Aarhus C  
Aarhus Rostadion, Vandværksvej 14, 8220 Brabrand  
[www.aarhusroklub.dk](http://www.aarhusroklub.dk) · [kontakt@aarhusroklub.dk](mailto:kontakt@aarhusroklub.dk)  
facebook: Aarhus Roklub - offentlig gruppe

# Aarhus Roklub SÆSON 2017

## Information til nye medlemmer



**Aarhus Roklub har alle former for roning,  
i inriggere, coastalbåde og outriggere,  
hvor vi ror på Aarhus Bugt og Brabrand Sø**



**Aarhus Roklub**

**Med denne brochure vil vi gerne fortælle om de aktiviteter, som Aarhus Roklub kan byde på – året rundt.**

**Er du til fysisk aktivitet, frisk luft og socialt samvær kan du roligt læse videre – for så er roning helt sikkert noget for dig!**

Aarhus Roklub er en meget social klub, som ikke står i vejen for gode fester med god mad og vin – specielt vores gallafest i august er meget populær.

### Motionsroning

Motionsroning er en af de motionsgrene, hvor man får brugt hele kroppen. Der er mulighed for at ro på alle tider af døgnet, blot der er en styrmand ombord. Udover almindelig roning arrangeres der madpakke-, måneskins-, grill-, weekend- samt ferieture. Det er muligt at ro i outriggere på Brabrand Sø og i inriggere og coasttbåde på Aarhus Havn.

### Konkurrenceroning

I Aarhus Roklub kan du også deltage i konkurrenceroning. Dette dækker to områder, idet klubben har træning på Aarhus Rostadion, som er målrettet kortbane og ved havnen, som er målrettet langdistance. Der tilbydes struktureret træning med uddannede klubtrænere, og der er mulighed for at deltage i konkurrencer i både ind- og udland.



### Ungdomsroning

Ungdomsroning er et tilbud til piger og drenge fra 10-25 år. Også her lægges vægt på det sportslige og sociale element. Ungdomsafdelingen holder til ved Aarhus Rostadion, og ungdomsmedlemmerne vil altid være under opsyn, når de opholder sig på vandet eller i klubben.

### Morgen- og eftermiddagsroning

I klubben findes der også tilbud som morgenroning, hvor en gruppe morgenfriske roere mødes kl. 7 og ror en tur. Om eftermiddagen mødes en gruppe kvindelige roere til en rotur og socialt samvær.

### Vinteraktiviteter

I vinterhalvåret har Aarhus Roklub et stort udbud af aktiviteter som f.eks. indendørsroning i ergometre, styrke- og konditionstræning, gymnastik samt svømning – alle aktiviteter som er omfattet af kontingentet. Herudover deltager vi aktivt i vinterens ergometerkonkurrencer bl.a. DM samt en landsdækkende vinterturnering – 8 GP.

Om vinteren foretages vedligeholdelsesarbejde på klubbens materiel, og der tilbydes uddannelse til instruktør, styrmand, materielkyndig, klubleder mm.



### Sundhed og bedre form

Roning giver alsidig kredsløbstræning og styrker både ryg, ben og skuldre.

- Effekten er:
- bedre kondi
  - højere muskelmasse
  - lavere fedtprocent
  - god samvittighed

### Gensidige krav

Aarhus Roklub fungerer som mange andre sportsklubber ved hjælp af frivillig arbejdskraft. Det er derfor vigtigt, at du har lyst til at yde en indsats for, at klubben kan fungere socialt, sportsligt og organisatorisk. Der er mange i klubben som yder en stor indsats, men der er altid brug for en hjælpende hånd!

Når du starter, vil du komme under instruktion for at lære at bruge din krop og klubbens materialer rigtigt. Instruktionen finder som hovedregel sted i grupper og efter fastlagte planer. Du vil blive "frigivet", når din klubtræner finder, at du kan beherske roeteknikken, og herefter kan du ro uden en klubtræner i båden.

I Aarhus Roklub sætter vi sikkerheden højt, og vi kræver derfor, at alle medlemmer kan svømme mindst 300 m og føler sig sikker i og på vandet.

Aktuelle kontingentsatser:	
Juniorroere til og med 17 år	kr. 1050,- pr. år
Seniorroere fra 18 til og med 64 år	kr. 2100,- pr. år
Sensenior-roere fra 65+	kr. 1575,- pr. år
Passive medlemmer	kr. 300,- pr. år



Flere gange om året er der langture. Her forstås ture med en dagslængde på ca. 30 km og overnatning i det fri eller i klubhuse rundt omkring i Danmark. Turen kan for eksempel gå nordpå til Kalø eller sydpå til Hjarnø ved Horsens fjor. Friluftslivet er en vigtig del af langturstroning.

