

Aarhus Roklub

Klubben er stiftet i 1886 og vi har i dag ca. 240 medlemmer.

Vores aktiviteter spænder vidt fra roere i den internationale elite, over til almindelig hygge/motions og tur roning.

I år er klubben repræsenteret ved OL, VM, EM, junior VM, Nordiske Mesterskaber og World Masters Regatta etc.

Roklubben råder over en stor og varieret bådpark af såvel inriggere, outriggere og coastelbåde.

Roklubben har to adresser:

Søsporten,
Aarhus Lystbådehavn
Hjortholmsvej 2
8000 Aarhus C

Brabrand Rostadion,
Vandværksvej 14
8220 Brabrand



Aarhus Roklub
Hjortholmsvej 2,
8000 Århus C

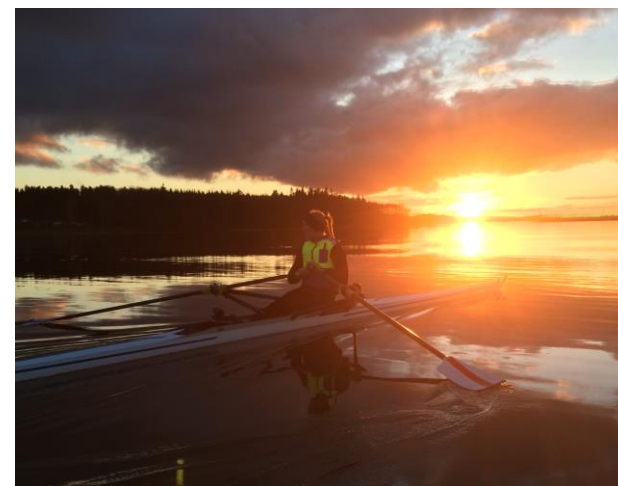


Aarhus Roklub

URO - Aarhus Roklub

Ungdomsroning

(ungdom/junior 10 – 18 år, og senior B+ 19 – 25 år.)





“Sæt barren højt for dine mål,
og stop ikke før du når hertil.”

Start som URO´er

I sommersæsonen (fra påske til efterårsferie) er målet, at kommer på vandet hvis vejret tillader det og forbedre vores teknik og fysik.

Vintersæsonen foregår indendørs i et ”ergometer”(romaskine) dertil kommer stabilitetstræning og boldspil. Desuden afholdes en svømmeprøve.

Normalt deltager vi typisk i 2 - 3 indendørs ergometer regattaer og 3 – 4 udendørs regattaer i løbet af en sæson, hvor det forventes at du kan deltage i.

Når du starter, vil du komme under struktureret og fastlagt instruktion, for at lære at bruge din krop og klubbens materiel rigtigt af klubbens træner/instruktører.

Aarhus Roklub optager også medlemmer i efteråret og i vinterperioden.

Krav: Af sikkerhedsmæssige grunde kræver klubben, at du kan svømme mindst 300 meter uden hvil, at du kan bjerge dig selv i vandet, og føle dig tryk i og på vandet. **Svømmeprøve skal aflægges hvert år.**

Registrering af nye medlemmer ved opstart af aktivitet:

Inden du begynder første gang aktivitet i Aarhus Roklub, skal du registreres i klubbens administrationssystem Rokort.dk/memberlink. Du skal på klubbens hjemmeside aarhusroklub.dk/Bliv medlem/Meld dig ind her, udfylde og afsende den elektroniske indmeldelsesblanket. Du har retten til 3 gange ”prøveture”, og ønsker du at fortsætte aktivitet 4. gang og så videre, bliver du registreret som medlem af klubben, og får bla. tilsendt information om kontingentbetaling osv.

Et tilbud til alle friske piger og drenge !.

Ungdomsafdelingen i Aarhus Roklub lægger vægt på det sportslige, men vi skal samtidigt have det sjovt.

Året er fyldt med regattaer, som vi deltager i og konkurrence er en vigtig del af roning, også som URO´er i klubben.

Ungdomsmedlemmer vil altid være under opsyn af voksne, imens de opholder sig i klubben.

Træning:

Som URO´er træner du pt. tre gange om ugen:

- Mandag kl. 18.00 – 20.00
- Torsdag kl. 18.00 – 20.00
- Lørdag kl. 10.00 – 12.00

specielt lørdag er der ekstra fokus på teknik, da URO afdelingen bliver suppleret med trænere fra RCA (Elite gruppen).

Tiderne er fastlagt forskelligt efter, om vi har sommer eller vintertræning og kan derfor reguleres .

Kontakt os:

Aarhus Roklub

Hjortholmsvej 2,
8000 Århus C
Ungdomsleder – Anders Thor 31711476 (SMS)
ungdomsleder@aarhusroklub.dk

Eller
Formand - Hother Hennings 21616767
formand@aarhusroklub.dk

<http://www.aarhusroklub.dk>