



Senior – Har du lyst til at ro?

Aarhus Roklub har medlemmer i alle aldre. Vi har også en særdeles aktiv gruppe af superseniorer 60+, som mødes flere gange om ugen for at ro og med efterfølgende socialt hygge.

Vi ror på Aarhus Bugten, hvor der arrangeres forskellige ture. Turens længde varierer fra ca. 7-25 km, og henover sommeren planlægges der længere ture af en eller flere dages varighed til andre roklubber. Vi ror typisk fra slutningen af marts til slutningen af oktober. I vinterhalvåret er der mulighed for at træne i roergometer (romaskine) og deltage i svømning flere gange om ugen.

Der er flere muligheder:

Vi arrangerer roture i ugens løb; formiddage, eftermiddage, aftener og i weekenderne. Motivationen er sund motion og godt samvær.

For mere information kan du kontakte Fritze Heide-Jørgensen fritze@stofanet.dk

Morgenroerne - ror alle hverdage fra kl 6.50. Der roes til Bellevue i Risskov og retur, en tur på alt 7 km. Der er igen tale om hyggeligt samvær og fredag er der morgenbord efter endt rotur.

For mere information kan du kontakte Søren Nielsen Bjerg soeren.nielsen.bjerg@gmail.com

Instruktion og sikkerhed:

Der er instruktører som tilbyder instruktion, desuden kan Aarhus Roklub kontaktes på kontakt@aarhusroklub.dk

Det er altid muligt at få en prøvetur på vandet eller i roergometer.

Af sikkerhedsmæssige grunde kræver roklubben, at du som medlem kan svømme mindst 300 meter uden hvil, at du kan bjerge dig selv i vandet og føle dig tryk i og på vandet. Der skal aflægges svømmeprøve hvert år. Vi har stor fokus på sikkerhed. Vores både og redningsveste er i høj kvalitet, ligesom vores instruktører og styrmænd er veluddannede.

Aarhus Roklub har adresse i "Søsporten" Hjortholmsvej 2B, 8000 Aarhus C. ved Lystbådehavnen. Du kan læse mere om Aarhus Roklub på www.aarhusroklub.dk.

