



På klubbens hjemmeside kan du finde flere informationer

www.roklubben-aegir.dk

Efter Roskolen

Kære Kanin,

Vi håber, at du har haft en god weekend, at du har lært en masse og at du har fået lyst til at blive en aktiv roer.

Her følger en kort opsummering af relevante informationer.

Indmeldelse

Via klubbens hjemmeside

200,-/måned senior

150,-/måned senior m/studiekort

Indmeldelsesgebyr 300,- (dog er der intet indmeldelsesgebyr, hvis du melder dig ind senest 12.maj 2023)

Frigivelsesture

Hvis du vælger at melde dig ind efter roskolen, skal du igen på vandet med en instruktør for at blive frigivet som roer. Antallet af frigivelsesture varierer fra person til person, men forvent 3-5 ture.

I de første 4 uger efter roskolen, vil der løbende blive opslået frigivelsesture. Sørg for at melde dig på minimum 1-2 ture om ugen.

Når du har meldt dig på en frigivelsestur, er det vigtigt, at du møder op. Instruktøren giver besked, hvis det bliver aflyst.

Tilmelding og koordinering sker i en lukket Facebook gruppe:

Ægir Frigivelse

Ægir T-shirt

Når du bliver frigivet får du en rekvisition til en Ægir t-shirt i Sport24, Bredegade 2

Under og efter frigivelse

Mens du er under frigivelse kan du deltage i træningsaktiviteter på land samt diverse sociale arrangementer. Når du er frigivet kan du selvfølgelig også deltage i alle øvrige ro-aktiviteter.

De fleste informationer fås gennem Ægirs Facebook grupper. Alle grupper er lukkede, så du skal søge om medlemskab

Roklubben Ægir

Klubbens generelle opslagstavle. Her bliver spontane roture, arrangementer i klubben og nyheder opslået.

Daglig roning i Ægir

Ro-ture i A-farvand (10-14 km), hvor alle kan være med. Mandage og Torsdage kl. 17.30

Rofit/Sportsroning Roklubben Ægir

Struktureret træning på vandet og i ergometer.

- Temp-Tirsdays kl. 17.00
- Rofit på Søndage kl. 8.00

Ægir morgenroning (6:15)

Morgenroning alle hverdage kl. 6.15. Man er normalt retur i roklubben inden kl. 8.

Specielt for kaniner 2023

Kanin B-tur, lørdag 1. juni

Kanindåb, lørdag 13. august

Tak for en god weekend, vi glæder os til at se dig igen!

Med venlig hilsen

Instruktørerne

instruktion@roklubben-aegir@dk

Marts 2023