



HER FINDER DU KLUBBEN!

Ringsted Ro- og Kajakklub holder til ved Haraldsted sø lige ved siden af dæmningen.
Adressen er Ringsted Roklub, Ejlstrupvej 160, 4100 Ringsted.
Læs mere om klubbens aktiviteter på klubbens hjemmeside www.ringstedroklub.dk Vi ses!



RINGSTED ROKLUB

11/2017/3

Er du vild med idræt på vandet?

- Så har vi et godt tilbud til dig, der er mellem 10 og 18 år!



RINGSTED ROKLUB

Roning og kajak giver mange fordele

SOM UNGDOMSLEDER I RINGSTED ROKLUB FÅR DU MANGE FORDELE

- Du får nye venner!
- Du oplever naturen på en ny måde!
- Du får masser af motion og sjove oplevelser!

OM SOMMEREN KAN DU

- Lære at ro kajak (tur-, kap-, polo- eller havkajak).
- Lære at ro robåd (inrigger, gig eller outrigger).
- Træne og ro flere gange om ugen på Haraldsted sø.
- Være med til grillaftener ved klubhuset.
- Tage med på ture til andre klubber.
- Tage med til stævner rundt omkring i Danmark, hvis du har lyst.

OM VINTEREN KAN DU VÆRE MED TIL

- Svømning
- Styrketræning
- Konditionstræning
- Løbetræning
- Roning i romaskiner

FØRSTE TRÆNINGS DAG ELLER PRØVETUR

- Mød op i praktisk sportstøj efter vejret. Kort- eller langærmede løbetrøjer eller t-shirts anbefales. Hertil shorts, træningsbukser eller løbetights. Fodtøj kan være løbesko eller clip-clappere.
- Tag dine forældre med første gang. Vi vil gerne give information til dem også.

FÅ GRATIS PRØVETIMER

Både sommer og vinter kan du i Ringsted Roklub få et par gratis prøvetimer. Vi har aktiviteter året rundt til vands eller lands. Klubbens aktivitetskalender og arrangementer finder du på www.ringstedroklub.dk. Tilmeld dig til en gratis prøvetime på tlf. 4084 0542.

TRÆNINGSTIDER

Sommersæson	18:30-20:30	Mandage og onsdage Se hjemmesidens kalender for præcise tider
Vintersæson	10:00	Oktober til april Træning i romaskiner, styrketræning, løb



DET ER LET AT STARTE I RINGSTED ROKLUB

Vil du være medlem af Ringsted Roklub kan du f.eks. møde op til et af roklubbens åbent-hus arrangementer eller deltage i et af klubbens faste begynderkurser.

Datoer og information om arrangementer, kontingent m.v. finder du på roklubbens hjemmeside www.ringstedroklub.dk

Som medlem af Ringsted Roklub kan du låne alt udstyr i klubben, og du starter altid i stabile både.

Vil du være med på vandet, skal du kunne svømme mindst 300 meter til roning og 600 meter til kajak, hvis du er over 12 år.

Hvis du er under 12 år, skal du kunne svømme 350 meter til kajak. Lider du af en sygdom,

der kan medføre lammelser eller besvimelse, kan du ikke deltage i kajakaktiviteterne.

Du eller dine forældre kan kontakte Jørn Ekblom på tlf. 4084 0542 (gerne sms) og få mere at vide om klubbens tilbud. .

