



Extra nyhedsmail oktober 2021

Standernedtagning

Søndag, den 31/10.

10-1130 Fælles roning

🚩 Kom og ro sæsonens sidste tur. Der vil være mulighed for coastal, inrigger, gig og sculler. Bådhold bliver sat af brovagten.



Alt efter vejret bliver der race på bugten eller i havnen. Kom og vær en del af fællesskabet.

Hvis vejret er helt elendigt, bliver der fælles ergometertræning kl 10 i træningssalen.

Fra søndag den 31 oktober kl 12.00 gælder vinterreglementet.

1130-12 Pc opsætning til eRoning

Kom godt igang med teknikken - pc, forstærker, projektor...

Intro til teknikken ved eRoning. Vi skal ikke ro, men få video og lyd ud i træningssalen.

👉 Målet er at I selv kan sætte eRoningen i gang

12.00 Formandens tale, hvorefter standeren nedtages.

12.30 Frokost

Tilmelding til frokost **nødvendig** enten i aktivitetskalenderen eller på opslag i klubben. **Det vil ikke være muligt at deltage i spisning uden tilmelding.**

Pris for frokostplatte + en øl er 75,- kr



Eroningen

Der er nu 4 roergometre i det lille træningsrum. Musik er også en mulighed 😊 Den lille træningssal giver mulighed for, at træne i en mindre gruppe uden at forstyrre en planlagt aktivitet.

Oppe i træningssalen er der 16 roergometre. Hvis I under træningen flytter rundt på træningsudstyret, skal det sættes på plads.

Måtter og puder til ergometerne skal fremadrettet være personlige. Det vil sige at der ikke er fælles måtter / puder i salen. Vi skal fortsat undgå smitte hinanden.

Aktivitetsskalenderen er fyldt op med mange gode tilbud - meld jer til.

	25	26	27	28	29	30	31
	eRoning 06:00 - 07:00 👤 0/15	Morgen ergometer 06:00 - 07:00 👤 1/14	eRoning 06:00 - 07:00 👤 0/18	eRoning 06:00 - 07:00 👤 0/18	Ergometer og styrke 06:00 - 07:00 👤 2/14	kaproning watt test 08:30 - 09:30 👤 0	eRoning 09:00 - 10:00 👤 0/18
	Rospinning 09:00 - 10:15 👤 7/15	60+ træning 09:30 - 12:00 👤 0	eRoning 09:00 - 10:00 👤 0/18	60+ træning 09:30 - 12:00 👤 0	Rospinning 09:00 - 10:15 👤 11/15	DIF kursus - styrketræning 10:00 - 16:00 👤 10/20	Fælles rotur - den sidste i ... 10:00 - 11:30 👤 0
43	Rospinning 17:00 - 18:00 👤 4/15	TRX 17:00 - 18:00 👤 4	Rospinning 17:30 - 18:30 👤 8/18	ungdomstræning 16:30 - 18:00 👤 0	eRoning 17:00 - 18:00 👤 3/18		pc opsætning til eRoning 11:30 - 12:00 👤 0
	Mandagsergometer 18:30 - 19:30 👤 0	Kaproning / ergometertr... 18:00 - 19:00 👤 0/15	Glad motion - gymnastik 18:30 - 19:30 👤 5	Kaproning / ergometertr... 18:00 - 19:00 👤 0/15			Standernedtagning 2021 12:00 - 15:00 👤 9
		eRoning 19:00 - 20:00 👤 0/18	Klubaften 19:30 - 22:30	eRoning 19:00 - 20:00 👤 0/18			

Klubaften med Andespil

ANDESPIL onsdag, den 3/11-2021 - kl. 20.00

ALLE kan deltage - Ingen tilmelding - vi spiller 10 spil om ænder og rødvin + et ekstra spil om 1 gavekurv

Pris for 3 plader: kr. 60,-

Ekstra spil om gavekurv: kr. 25,-

Her til sidst

Følg klubbens liv på [Facebook](#), [Hjemmesiden](#) og meld dig ind i klubbens medlemsgruppe på [Facebook](#).

Har du noget til nyhedsmailen - send til leifvejbaek@gmail.com

Følg alle vores aktiviteter i [aktivitetsskalenderen](#)

Har du ikke Facebook kan du se opslagene fra vores gruppe på [hjemmesiden](#)