

## Ro-motion er go' motion:

- Du træner mange af kroppens muskler
- Du kan få sved på panden
- Roning er en holdsport med godt samvær med andre roere
- Du kan ro i sol, regn og blæst
- Du kan ro i alt fra regntøj til bikini
- Du kan møde både marsvin og ubåde på roturene
- Du kan ro 1,2,3,4,5 gange om ugen - helt som du har lyst og for samme kontingent
- Du kan ro, når bare der er nok til at fylde en robåd
- Gråsten Roklub er både for roere og kajakroere. Du kan vælge det ene, det andet eller begge dele!



## Graasten Roklub

Emmas Have 14 - 6300 Gråsten

Tlf.: 74 65 06 96

[www.graastenroklub.dk](http://www.graastenroklub.dk)

### Bestyrelsen:

- Formand: Axel Johnsen 71 72 55 30  
Næstformand: Jette J. Konradsen 29 61 80 17  
Kasserer: Merete Jessen 24 22 17 05  
Sekretær: Vicky Mau 40 15 66 85  
Husforvalter: Ole E. Petersen 60 65 22 19  
Rochef: Helle Grau Skriver 22 39 04 47  
Materialeforv: Aage Hansen 51 26 18 12  
1. suppleant: Yvonne Petrich 53 63 11 01  
2. suppleant: Jesper T. Jensen 22 93 93 12



## Alle kan ro

- i Danmarks bedste rofarvand



**GRAASTEN ROKLUB**

# Hvad er roning?

Roning kræver ikke nogen super-fysik. Men du skal kunne svømme 300 m.

Du skal bare have lyst til motion, til frisk luft, til natur og til at færdes på vandet i godt kammeratskab.

Vi kræver ikke forhåndskendskab. Alle nye roere begynder med et introduktionsforløb og lærer de grundlæggende teknikker og sikkerhedsregler.

Der kræves heller ikke dyrt udstyr, bare praktisk tøj, der passer til vejret. Klubben stiller både og sikkerhedsudstyr til rådighed.

Du kan både ro motionsroning og ro stærkt.



Vil du prøve en rotur?

## Kom til åbent hus i Graasten Roklub

Søndag den 30. april 10.00-14.00  
og onsdag den 3. maj 18.30-21.00

Kontakt rochefen eller formanden for yderligere information.

Kig også på

[www.graastenroklub.dk](http://www.graastenroklub.dk)



## Instruktion

Du begynder med et instruktionsforløb, hvor du lærer at bruge din krop og materiel. Her får du også den nødvendige viden om sikkerhed til søs. Instruktion foregår på vandet, så du kommer ud at ro allerede første dag. Instruktionen koster 300 kr., som modregnes i kontingentopkrævningen.

Efter instruktionen kan du frit koble dig på de ture, som klubbens medlemmer arrangerer. f.eks. Nybøl Nor rundt, en tur til Sandager, måske helt til St. Okseø med madpakke og kaffe.

## Klubliv

Sæsonen starter og slutter med sommertiden. Du kan ro mandag til torsdag fra kl. 18.30 til mørkets frembrud, og jævnligt arrangeres der længe-re ture i weekenden. Du vælger helt frit, hvor ofte og hvor meget du vil ro.

Kajakroning dyrkes både individuelt og som holdsport. Roklubben råder over 10 robåde og 13 kajaker.

Vi holder enkelte arbejdsdage, hvor klubhuset vedligeholdes m.m. Roklubben ligger ikke stille vinteren over. Du kan frit deltage i vores mange motionstilbud, herunder badminton og svømning.

Vi arrangerer også klubaftener med forskellige emner.

### Kontingent pr. år:

Over 18 år	kr. 1150,-
Unge 15-17 år	kr. 785,-
Unge 12-14 år	kr. 420,-
Passive	kr. 160,-

Samboende familiemedlemmer -25%