

Aarhus Roklub

Klubben er stiftet i 1886 og vi er i dag ca. 220 medlemmer i alderen fra 10 til 90 år!

Roklubbens aktiviteter spænder vidt fra roere i den internationale elite over til motions-tur og kaproning.

Roklubben er jævnligt repræsenteret ved nationale og internationale ro konkurrencer.

Aarhus Roklubs ungdoms/U25 afdeling har aktivitet ved Brabrand Rostadion og som alternativ roning i coastalbåde ved klubbens afdeling i Aarhus Lystbådehavn / Aarhus Ø.

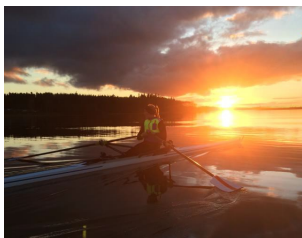
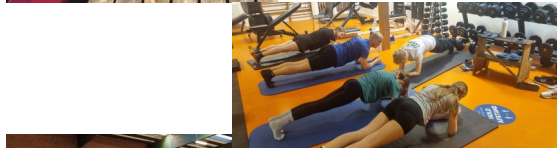
Ungdomsroning i Aarhus Roklub
- Brabrand Rostadion.
www.aarhusroklub.dk



Aarhus Roklubs ungdomsafdeling:

Brabrand Rostadion
Vandværksvej 14
8220 Brabrand

30.6.2024



UNGDOMSRONING



Aarhus Roklub

For aldersgruppen 10 - 18 år





**Bliv ungdomsroer
i Aarhus Roklub, og kom
med i et stærkt
fællesskab!**

Start som ungdomsroer...

I sommersæsonen -påske til efterårsferien - er målet, at ro på vandet, forbedre roteknik, fysik og ikke mindst være med i et godt og tæt trænings- og socialt fællesskab.

Vintersæsonen foregår indendørs i et "ergometer" - romaskine. Dertil kommer stabilitets og styrke-træning. Ligeledes tilbud om svømning.

Det hele kittet godt sammen med et trygt og godt socialt miljø og fællesskab!

Når du starter som ungdomsroer i Aarhus Roklub, kommer du under instruktion og fastlagt træning hvor du lærer at bruge din krop og klubbens materiel rigtigt.

Ungdomsafdelingen har tilknyttet et antal ungdoms ledere, trænere og andre tilknyttede frivillige.

Aarhus Roklub ungdomsafdeling optager medlemmer hele året!

Krav:

Af sikkerhedsmæssige årsager kræves, at du kan svømme mindst 300 meter uden hvil, at du kan bjerge dig selv i vandet, og du føler dig tryk i og på vandet.
Roklubbens svømmeprøve skal aflægges hvert år.

Registrering af nye medlemmer ved opstart i Aarhus Roklub:

Inden du begynder første gang aktivitet i Aarhus Roklub, skal du på roklubbens hjemmeside [www.aarhusroklub.dk/Bliv medlem/Meld dig ind her](http://www.aarhusroklub.dk/Bliv%20medlem/Meld%20dig%20ind%20her), udfylde og indsende den elektroniske indmeldelsesblanket, dette bl.a. af sikkerhedsmæssige årsager.

Du har adgang til 3 gange "prøveture", og ønsker du at fortsætte aktivitet 4. gang, bliver du automatisk registreret som medlem af Aarhus Roklub, og du er forpligtet til at betale kontingent.

Ønsker du ikke at fortsætte i Aarhus Roklub efter 3. prøvetur, bliver dine data automatisk slettet i klubbens administrationssystem.



Aarhus Roklub

Rosport i Aarhus Roklub
- Et tilbud til alle friske piger og drenge, 10-18 år!
Klubbens ungdomsafdeling tilbyder også rosport til, og samarbejder med medlemmer i alderen 18-25 år (U25).

Ungdomsafdelingen i Aarhus Roklub lægger vægt på det sportslige, men vi skal samtidig have det sjovt i et fællesskab.

Året er fyldt med regattaer, som vi deltager i og konkurrencen er en vigtig del af rosporten, også for ungdomsroere i Aarhus Roklub.
Vælger du rosporten for motionens, oplevelsens og fællesskabets skyld, er der også plads og mulighed for det, da vi satser på bredden i rosporten!

Ungdomsroere under 18 år vil altid være under opsyn af voksne ledere og trænere når ungdomsroerne opholder sig i klubben.

Træning:

Der er tilbud om struktureret træning 2-3 gange om ugen, både sommer og vinter.

Se aktuel aktivitetsplan på www.aarhusroklub.dk

Aarhus Roklubs ungdomsafdeling og Kraftcenter Aarhus-elite udviklingscenter ved Brabrand Rostadion - samarbejder, hvilket vil sige at trænere ved kraftcentret ind imellem støtter og vejleder ungdomsroerne fra Aarhus Roklub, således mulighed for mere fokus på ro teknik og træning.



Kontakt:

Aarhus Roklub - Ungdomsafdelingen
Brabrand Rostadion
Vandværksvej 14
8220 Brabrand
ungdomsleder@aarhusroklub.dk

eller via kontaktformular
<https://www.aarhusroklub.dk/form/contact>