

# Sport & spaghetti

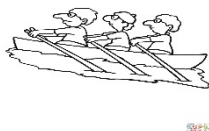
## Ro, spis og vær glad - vi gentager successen første gang den 1. september

Som tidligere omtalt på hjemmesiden og på opslagstavlen i klubben er der to nye initiativer på vej i Fredensborg Roklub: sportsroning og ”spaghettroning”. Første gang er den første torsdag i september.

**Sportsroning** er et tilbud til alle medlemmer, der ønsker at træne effektivt. Det er roning efter program. Det er ikke kaproning, men et tidseffektivt tilbud til voksne mennesker, der gerne vil dyrke motion udendørs i naturen på 1½ time.

Sportsroning kan laves i alle bådtyper: inrigger, gig og outrigger. Sportsroning er for alle uanset alder. Der vil være trænere klar, som sætter hold og tager med ud i bådene. I tilfælde af dårligt vejr bliver der trænet i ergometrene. Der er ingen tilmelding – men kom gerne i god tid!

**Der er sportsroning følgende torsdage kl. 17 - 18.30: den 1. september, den 8, den 15, den 22 og den 29 september.**



**”Spagheti-roning”** går ud på at kombinere roning og spisning, så det er muligt at få et godt og enkelt måltid mad efter aftenens rotur. En ret mad vil koste 50 kr., 😊.

Tanken er, at man kan komme og spise, når man har roet, ikke nødvendigvis i samlet flok. Køkkenet vil være åbent for salg og servering fra kl. 18.30 til 20. Tilmelding er ikke nødvendig.

Alle kan spise med. Man er også velkommen til at tage sine børn eller sin partner med.



Kom ud af starthullerne og vær med til at gøre roklubben til et endnu bedre sted at være.

Mange hilsener  
Uddannelsesudvalget