Til nye medlemmer, der ønsker at ro i SERO
Seniorafdelingen af Roklubben ARA

SERO er seniorafdeling i Roklubben ARA for roere, der har tid og lyst til at kombinere motion, natur og fællesskab.
SERO holder til på Rostadion, Vandværksvej ved Brabrand Sø.
ARA holder til på Fiskerivej 5, ved den gamle fiskerihavn.

Har du ikke roet før, begynder du som "kanin", her skal du gennemgå et teoretisk og praktisk forløb med en instruktør.

Ved instruktionens start betales der kr. 400.
Efter godkendt forløb, bliver du af instruktørerne "frigivet" og betaler den resterende del af årskontingentet, som for 2025 er kr. 1.675.

Efterfølgende kan du bestille en nøglebrik til Rostadion for kr. 150,00 hos Morten Krog, hans tlf. nr. og E-mail finder du på opslagstavlen i gangen.

Svømning

For at få adgang til roning skal der hvert år aflægges en svømmeprøve, der består i at svømme 300m frisvømning, svømme 100m mellem to årer og iføre sig en redningsvest i vandet.

Fra januar - marts kan vi hver tirsdag morgen svømme i Gellerup badet - i tidsrummet kl. 7.45 – 9.00. Her kan også tages svømmeprøve. Der er tilmelding på ara.rokort.dk.
I vinter halvåret er der desuden mulighed for at svømme og tage svømmeprøve på Ingerslevs Boulevard, fredage i tidsrummet kl. 20 - 21.30 (ingen tilmelding).

Instruktion i roning

Her indøves de færdigheder, der skal mestres for at blive en stabil og habil roer, der er klar til at ro sammen med klubbens øvrige roere. Før start fremsendes et lille kompendium om roning, som kan understøtte hele forløbet.

Instruktionen bliver i begyndelsen meget koncentreret og det forventes, at der skal bruges en del tid og energi for at komme godt i gang. En del af instruktionen kunne ske weekenden 11-12 april

Et eksempel på et forløb: Start 1. april ; Uge 1: start uv. 2 timer; Uge 2: 12 timer fordelt på 3 dage; Uge 3: 10 timer fordelt på 2 dage; Uge 4: 6 timer fordelt på 2 dage; Uge 5, 6, 7, 8: 3 timer hver tirsdag til fælles roning.

Den første sæson forventes I at deltage så meget som muligt. I skal ro 250 km – gerne ved at ro to gange om ugen - for at få rutine og komme ind i fællesskabet.

På ara.rokort.dk kan man melde sig på en rotur alle ugens dage.

Fællesmøde

Tirsdage er vores fælles klub dag med kaffe/the, ostemad/sang/orientering/mmm kl. 9.00 -10.00 om sommeren, og kl. 09.30- 10.30 om vinteren. Alle medlemmer skiftes til at tage kaffe/te vagten. Om tirsdagen er der derudover fællesroning med tilmelding på ara.rokort.dk. Vi skiftes til at være rovagter og det er rovagterne, der sætter holdene. Vi forventer, at du aktivt tager del i vores brede og mangfoldige foreningsliv.

Lister med rovagter og kaffevagter sendes på mail og der er altid mulighed for at bytte indbyrdes.

Ergometer træning kan udøves året rundt. Vi deler ergometre med de øvrige klubber på Rostadion. De forskellige tider kan dels aflæses på opslagstavlen og på døren ind til ergometerrummet. I vinterhalvåret er der fællestræning i romaskinerne, tirsdage kl. 8.00 – 9.30.

Kære nye medlem

Ovenstående er blot en overordnet og kort beskrivelse af starten i vores afdeling af roklubben.

Du kan læse mere om os på ARAs hjemmeside: roklubbenara.dk

Og selvfølgelig, grib fat i Jan Mølgaard, tlf 23 24 54 26, der altid vil forsøge at svare på de spørgsmål, du måtte have.

Intromøde fredag 27.februar 2026 kl 11:00 på Rostadion

Velkommen
SERO udvalget