



Rylevej 85A, Saksild Strand  
8300 Odder

## Lidt info om Odder Roklub



### Ro- motion er go' motion

Roning betyder motion, kammeratskab, naturoplevelse, sport, konkurrence, udfordringer, afstressning, eller afslapning. Roning er for alle: de ambitiøse, de målrettede motionister og alle motionister, der prioriterer friluftsliv og oplevelser som en integreret del af deres motion.

Roning er både for de unge, yngre og lidt ældre, og vi har efterhånden en stor gruppe 60+, som bl.a. ror i en tirsdagsklub.

Roning er verdens mest effektive motion, siger idrætsforskerne, fordi man bruger alle de store muskelgrupper på én gang. I Odder Roklub er mulighederne mange. Du kan ro i inriggerbåde, som er stabile turbåde, du kan også vælge at udfordre din balance i smalle scullere eller i kajaker.

Du får en base for strandlivet i sommerperioden og en ramme om vinterbadningen. Om vinteren og i dårligt vejr kan du få motion i romaskinerne, og der er også svømning i vinter-halvåret.

Vi er også en af landets mest miljø-bevidste sportsklubber med eget solcelleanlæg. Træningsfaciliteterne er gode – og det er det sociale liv er også i top. Vi er også en af landets få grønne klubber, så vi har solceller på taget for at spare på energien.



### Motionsroning

Motionsroning foregår i såkaldte inriggerbåde, som er meget stabile og sødygtige. De er velegnede til vores farvand ved den Saxild. Klubben har både med 2 og med 4 årer. Det kræver samarbejde at få båden i fart, og det giver god motion. Samtidig venter der enestående naturoplevelser på havet, hvor vi ofte møder både sæler og marsvin. Ikke to ture er ens.

Som ny roer gennemgår du et rokursus, der strækker sig over 7-8 uger.

Klubben har to faste klubaftener og en søndagsroning. Der dannes rohold efter fremmøde, og på den måde behøver man ikke altid at ro med de samme roere.

Ud over roaftenerne er mulighed for frit at anvende bådene, når man er frigivet som roer, bare man har en uddannet styrmand med i båden.

### Kajakroning

Kajakroning begyndte i roklubben i 2003 og har været en meget stor succes. Klubben har anskaffet turkajakker i forskellige sværhedsgrader, så alle kan holde balancen eller udfordre sig selv ☺.

Når du har bestået kajak-kurset, der varer ca. 8 uger, kan du selv ro ud, når det passer dig eller ro med på klubbens roaftener til søndagsroningen eller i tirsdagsklubben.

### Ergometerroning

Ergometerroning er roning i romaskine på land. Ergometerroning giver dig mulighed for motion og træning i perioder, hvor du ikke kan komme på vandet. Du kan også vælge kun at være "tørroer", som vi kalder det. Det er verdens mest effektive træningsform. Kom og prøv, om det er noget for dig.

For de, der ønsker målrettet træning, arrangeres der konkurrencer og deltagelse i stævner i løbet af vinteren. Aktiviteten i romaskinerne har de seneste sæsoner været usædvanlig stor, og der er opnået mange flotte nationale og internationale resultater.

### Kap- og scullerroning

Kaproningsbådene eller scullerne er såkaldt outriggede både, dvs. både hvor åregang er bygget udenfor skroget. Her udfordres balancen på en helt anden måde.

I Odder Roklub er det primært ungdomsroere, der ror sculler. Klubben har mange unge medlemmer fra ca. 12 år og opefter. Klubånden og kammerat-skabet er helt i top, og fleste uroere deltager i stævner eller talentudviklingshold sammen med jævnaldrende fra andre klubber.

Odder Roklub har fostret otte landsholdsroere de seneste år og vundet mange VM -medaljer. Det er helt unikt for en klub med ca. 130 medlemmer.

I 2014 har vi haft hele 6 landsholdsroere, og de 4 af dem træner på Danmarks Rocenter og ligger stabilt i den internationale top 10. De er samtidig en del af den OL-trup, der træner benhårdt på at blive udtaget til Rio i 2016.

De fire er Juliane Elander, Steffen Bonde, Christina Pultz og Mathias Larsen. På Juniorlandsholdet har Odder Roklub i 2014 været repræsenteret af Julie Poulsen og Sarah Moslund.

## Vinterbadning

Odder Roklub har siden 2010 haft vinterbadning som en fast aktivitet. Det er en herlig måde at bruge naturen og vores sauna på, og de fleste medlemmer kombinerer vinterbadningen med en gang ergometertræning, så de er varmet godt op inden den første tur i bølgerne. Vi tager nemlig gerne mere end et dyp, for at få den fulde gavn af det kolde kick.

## Svømning

Vi vægter sikkerheden til havs meget højt har vi et krav om at vore roere skal kunne svømme 600 meter uden pauser - og i øvrigt lære alle relevante sikkerhedsprocedurer. Derfor har vi hver vinter svømning for alle medlemmer torsdag fra 19-20 i Spektrum Odders svømmehal.

## Formiddagsroning

Klubben har også roning for voksne, der har arbejdsfri. Tirsdagsklubben har været en så stor succes og er så overtegnet, at vi nu er ved at prøve at etablere en fredagsklub.



**Der afholdes introduktionsaften for nye roere og kajakroere i april og åbent hus i oktober med introduktion til vintertræning. Følg med på [www.odderroklub.dk](http://www.odderroklub.dk) og [www.facebook.com](https://www.facebook.com)**