

Træning til Gudenåen	09 APR 08:30- ca. 13:00	13 APR 08:30- ca. 13:00	23 APR 08:30- ca. 14:00	30 APR 08:30- ca. 15:00	07 MAJ 08:30- ca. 15:00	14 MAJ 08:30- ca. 16:00	21 MAJ 08:30- ca. 16:00	28 MAJ 08:30- ca. 17:30	01-05 JUN Pinsetræf	11 JUN 08:30- ca. 16:00	18 JUN 08:30- 13:00
Muligheder	Hasle 21 km	Hasle 21 km	Helligpeder 26 km	Vangpieren 34 km	Vangpieren 34 km	Hammeren 42 km	Hammeren 42 km	Sandvig 52 km	4014 4995	Hammeren 42 km	Hasle 21 km
John											
Steen * 355	X	X	X	Kan ikke	X	X	X	Kan ikke	X	X	X
Benny * 660							Malmø				
Per E * 534							Malmø				
Vivi							Malmø				
Leif * 182											
Knud L * 1.238											
Bente 167							Malmø				
Esther * 22							Malmø				
Birte * 29							Malmø				
Anders * 349											
Steen * 355											
Erling * 84											
Helle * 73											
Kirsten * 18							Malmø				
Niels Michael											
Charlotte											

Vend siden og læs videre.....

Udgangspunkt er Rønne Roklub og tiderne er STARTIDER, så mød i god tid før, så du er klar til at sætte pagajen i vandet på starttidspunktet. Hav altid rigeligt mad og ”en kop varm” med til pauserne. Hertil nødvendigt vand, skiftetøj, solcreme, evt. vaseline (slidskader), solbriller mm.

Ruterne er forslag og kan naturligvis ændres.

I stedet for at ro f.eks. til Hammeren/retur, kan vi ro til Gudhjem eller Nexø som stort set er samme distancer. Men det kræver, at nogen vil hente os med trailer i Nørresand. Endelig kan ruterne vendes så man f.eks. udnytter medvind fra Øst og ror fra f.eks. Gudhjem i rygvind og medsø og runder Hammeren hvorfra vi får læ og fladt vand til Rønne. Er det en mulighed, pakker vi trailer dagen før og mødes i f.eks. Gudhjem.

Eksempelvis kan en tur/retur til Hasle erstattes af en t/r til Arnager da det er samme distance.

Så se ikke ruterne som ”fastelåste” ture. Kom gerne med forslag men husk, andre forslag vil kræve transport så hav det med i dine overvejelser.

Den 21.5, 28.5 og 11.6 skal de der skal på deres første lange kajaktur, gerne have alt med i kajakken som vi også har med på Gudenåen.

Vi øver kajakpakning og du får følelsen at en mere stabil (tungere) kajak når vi efterfølgende træner. Er du frisk, øver vi makkerredning med fyldt kajak.

07 MAJ er sammenfaldende med trailertur fra Rønne Roklub så vi afgør i sidste øjeblik hvad vi vælger.

Der er programsat trailerture således: 07 MAJ, 04 JUN, 02 JUL, 06 AUG, 03 SEP & 01 OKT.

01-05 JUN Pinsetræf med ca. 70 deltagere fra hele landet på Hullehavn Camping.

Du er velkommen til at ro med på vores ture i Pinsen.

Ring IKKE SMS - på telefon 4014 4995 kl. ca. 19:00 dagen før, og få oplyst hvorfra vi ror dagen efter.

Du/I skal selv sørge for alt logistik.

Dårligt vejr er kun for store bølger.

Regn og fralandsvind skal ikke afholde os fra at ro, men tvært imod teste og styrke os og vores viden omkring kuldebeskyttelse, korrekt påklædning, skiftetøj mm.

Er der for meget sø, kan vi tage traileren til den anden side af øen, men kommer så til at ro lidt kortere da der nu kommer i alt 1½ times transport frem og tilbage.

X= dagens turleder (jeg kan ikke den 30 APR og 28 MAJ hvor andre gerne må afløse mig).

Ovennævnte er FORSLAG og et TILLÆG til de 2 ugentlige træningsaftener man- og onsdage. Se tider på hjemmesiden. (Intet organiseret, ro med de der møder frem).

Uøvede bør deltage i ovennævnte længere ture og mindst en ugentlig træningsaften.

Tilmelding senest dagen før kl. 12:00 til steen@paldan.dk eller 4014 4995.