



### Drakbåtspaddling

Drakbåtsfestivalen i Åhus är ett minne blott men nu har ni möjlighet att få en egen drakbåtsstävling för ert företag. Har ni många anställda eller ska genomföra en större konferens eller liknande är drakbåtspaddling ett bra alternativ till vår företagsrodd då många fler kan delta vid samma tillfälle. Vi skräddarsyr en drakbåtsstävling efter era önskemål med försöksheat och finaler, speaker, mat, prisutdelning mm.

Kontakta oss för pris och referenser

### Skäddarsydda arrangemang

I den här broschyren har vi presenterat de vanligaste arrangemangen vi genomför för företag. Vill ert företag använda rodd på ett annat sätt än vad våra företagspaket anger är ni välkomna att kontakta oss för att hitta en lösning som passar er.



### Kontakta oss

Besöksadress: Sjögatan 33 (vid Nya Äspetbron)

Postadress: Box 190, 296 23 Åhus

Telefon ordförande: 0735-10 30 67

E-post: [info@ahusrodd.se](mailto:info@ahusrodd.se)

Web: [www.ahusrodd.se](http://www.ahusrodd.se)



## I samma båt mot ett gemensamt mål



## Prova Åhus Roddklubbs Företagsrodd där era anställda drar åt samma håll...

## I samma båt mot ett gemensamt mål...

Det är Åhus Roddklubbs slogan för företag som vill få sina arbetslag i takt på ett annorlunda och spännande sätt.

## Vad är rodd?

Rodd är en sport med anor ända från 1800-talets början, men rodd har förekommit långt tidigare än så, redan vikingarna rodde ju sina skepp.

I Sverige är rodd en ganska liten sport men ute i Europa och resten av världen är rodden betydligt större. Vem har inte hört talas om den anrika tävlingen mellan universiteten Oxford och Cambridge i England.



## Varför rodd?

I rodd tränar du hela kroppen, ben, rygg, buk, axlar och armar på ett skonsamt sätt. I och med att man sitter ner belastas inte knäna som vid t ex löpning. Rodd är dessutom en utmärkt konditionssport just på grund av att du använder alla de stora muskelgrupperna.

Rodd är en skadefri sport men bli inte förvånad om du har träningsvärk dagen efter, det är ett gott tecken på att rodden gjort nytta!

## Åhus Roddklubbs Företagsrodd

I Företagsrodden använder vi oss av båttypen Inriggad Fyra med Styrman. Detta är en båttyp som dels är enkel att lära sig att ro, dels stabil och säker, inga ofrivilliga dopp med andra ord.



Våra två Inriggare Delfinen och Svirveln är klubbens äldsta båtar, inköpta som tävlingsbåtar under mitten av 1930-talet. Idag tävlar vi inte längre i denna båtklass men de används fortfarande flitigt till motionsrodd och just Företagsrodd.

När ni kommer till oss får ni först en kortare beskrivning av Åhus Roddklubbs historia och vår verksamhet. Därefter går vi igenom roddteknik och hur man hanterar båtmateriellen. Slutligen sätter vi båtar i vattnet och ror ut i hamnen.

Väl ute på Helge Å möts ni av en härlig vy när ni ror förbi Åhus Gästis, Spritan, Småbåtshamnen och Marinan. Vi vänder vid Björns Brygga vid Slottsruinen och ror åter in mot roddklubben. På väg in är det inte helt omöjligt att det blir en spontan tävling mellan lagen...

## Efter rodden...

Efter rodden finns det möjlighet att ta ett avkopplande bad i vår vedeldade bastu med stort fönster ut mot ån. Ni kan välja att fixa mat och dryck själva antingen som medhavd mat vilken ni avnjuter på roddklubben, eller ett besök hos någon av Åhus krögare. Ni kan också välja att låta oss ta hand om det. Läs mer om de olika alternativen nedan.

## Våra olika företagspaket:

### Rodd

Företagsrodd vid ett tillfälle.

Vid fler än 10 personer ror ni i omgångar. Max två omgångar (20 personer) per tillfälle.

Möjlighet till bastu efter avslutad rodd.

Eventuell förtäring genom egen försorg.

**Pris: 300 kr/person (minst 3 000 kr)**

### Rodd och grillfest

Företagsrodd vid ett tillfälle.

Vid fler än 10 personer ror ni i omgångar. Max två omgångar (20 personer) per tillfälle.

Möjlighet till bastu efter avslutad rodd.

Grillning på roddklubben, grillat kött, potatis och sallad inkl. vatten, läsk eller lättöl. Kaffe och kaka.

**Pris: 500 kr/person (minst 5 000 kr)**

**Läs mer >>>**