

I samma båt mot ett gemensamt mål

Prova Åhus Roddklubbs företagsrodd där era anställda drar åt samma håll!

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. 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 Företagsrodd.

När ni kommer till oss går vi först igenom roddteknik och hur man hanterar båtmateriellen. Därefter sätter vi båtarna 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, och Marinan. Vi vänder 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 finns det möjlighet att ta ett bad i vår vedeldade bastu innan ni äter en bit tillsammans.

Drakbåtspaddling

Nu har ni möjlighet att få en egen drakbåtstävling 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.

Läs mer om Företagsrodden och våra olika alternativ på bifogat blad eller på vår hemsida:
www.ahusrodd.se

Åhus Roddklubb Box 190 296 23 Åhus

Testa en sport med drag!

tävlingsrodd



företagsrodd



Lär dig ro i Åhus Roddklubb



Välkommen till Åhus Roddklubb!

I den här broschyren berättar vi lite om rodd och vår verksamhet i Åhus Roddklubb.

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. I England har nästan alla skolor sina egna roddlag och här arrangeras också världens mest kända roddtävling, The Boatrace, mellan universitetet Oxford och Cambridge. Åhusroddaren Henrik Nilsson var för övrigt den förste svensken att delta i The Boatrace.



Varför ro?

Rodd är både en individuell- och lagidrott, man kan välja att ro ensam, 2, 4 eller 8 personer i samma båt. I rodd tränar du hela kroppen, ben, rygg, mage, 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 konditions-sport just på grund av att du använder alla de stora muskelgrupperna

Tävlings- eller motionsrodd?

Är du en tävlingsmänniska eller gillar du mer att motionera och ha kul tillsammans? Hos oss kan du välja båda delarna. Som ungdom finns det gott om tävlingar att delta i, bl a vår egen regatta i hamnen där lag från hela Sverige deltar. Är du inte så sugen på att tävla så erbjuder vi en bra träningsform och god kamratskap.



Inomhusrodd

På vinterhalvåret bedriver vi ingen roddträning på vatten. Istället tränar vi löpning, spelar innebandy och rör roddmaskin. Roddmaskinsträningen liknar väldigt mycket träningen ute på vattnet och dessutom tävlar vi på roddmaskin. Inomhusrodden är väldigt stor internationellt och växer även här hemma från år till år. I Sverige arrangeras varje år fyra deltävlingar i Svenska Inomhusrodden. Inomhusrodd kan beskrivas som världens tuffaste TV-spel där roddmaskinerna kopplas samman genom ett data-system. Roddare och publik följer tävlingen på storbildsskärmar där båtarna rör sig mot mål i den hastighet som roddarna presterar på roddmaskinerna.



Om Åhus Roddklubb

Åhus Roddklubb (ÅRK) ligger på Sjögatan 33 vid nya Äspetbron, här har vi haft vårt klubbhus sedan 1938. ÅRK är en utpräglad ungdomsförening och våra juniorer har haft många framgångar på tävlingsbanorna under åren. De senaste åren har vi varit en av Sveriges fem mest framgångsrika klubbar på ungdomssidan. Flera av våra roddare har varit med i juniorlandslaget i rodd.



Börja ro!

Varje sommar direkt efter skolavslutningen har vi nybörjarträning för ungdomar, så kallad roddskola, i olika former. Läs mer om nybörjarträningen i bifogat blad eller på vår hemsida.

Även vuxna är varmt välkomna till oss för att träna rodd. Se vårt koncept med företagsrodd på nästa sida eller hör av dig till oss för mer information om träningsstider, kostnader etc.