TYPISK FORLØB FOR EN GEFION-ROER

ROSÆSON	FORLØB	1. sæson	2. sæson	3. + 4. sæson	5. + 6. sæson
	ANTAL KM	200 km	200-500 km	**300-800 km** (Sølvåre 750 km)	**300-1000 km** Guldåre (1000 km)
RONING	KURSER	Roskole	Coastal-roning	Korttursstyrmand (rovagter) Ergometerinstruktør	Instruktør Langtursstyrmand Materialekursus
	TURE	Korte ture	Dagture Langture Grundlovstur	Ferieture	
	KRAV	Svømmebevis (tages hvert 2. år)	Kæntrings-øvelse		Entringsøvelse
ANDET	TRÆNING	**Tekniktræning og ergometerroning** **Yoga og pilates** **Konkurrencer** (klubmesterskab, 8GP, SPP)			
	FÆLLESSKAB	**Fællesspisning, klubaftener, julefrokost, grillaften mm.** **Deltage i udvalg** (arrangementsudvalg, roudvalg, bestyrelse mm.) **Vedligeholdelse af materiel**			

April 2023