

# Frironingsforløb 2024

Frironingsforløbet skal gennemføres af både Introhold og dem, der har været til Optagelsesprøve.

For at blive frigivet i klubben, skal du gennemføre 50 km frironing med nogle af vores erfarne roere fra klubben. De 50 km registreres løbende på klubbens Memberlink Rokort og afsluttes med overdragelse af et officielt dokument til frigivelse, som kan bruges til indhentning af nøglekort til klublokaler i Brejning Bådklub.

Formålet med frironingsforløbet er at få nogle "km i armene", samt stifte kendskab med det lokale ro-vand i forskellige vejrforhold, samt bliver introduceret til det sociale fællesskab i klubben.

Når du er fri-roet har du mulighed for:

- at benytte klubbens udstyr i dagligt ro-vand iht. klubbens sikkerhedsbestemmelser
- at købe et nøglekort, så du selv har adgang til klubbens faciliteter og udstyr
- at få din private kajak opbevaret i grejhallen imod betaling, såfremt der er en ledig plads.

## Frironingen foregår i ugerne 24 til 35 2024.

- Tirsdage – klar til at ro kl. 18.30
- Torsdage – klar til at ro kl. 17.30
- Søndage – klar til at ro kl. 10.00

Klubben stiller på disse dage 1-2 erfarne roere (værter) til rådighed, som følges med gruppen på vandet.

Ved Optagelsesprøve i sensommer aftales frironing individuelt med instruktørteamet.

Efter hver frironingstur registreres dine gennemførte kilometer på vores interne rokort. Når du har opnået 50 km gennemført frironing, har du mulighed for adgang til nøglekort til klubhus, samt brug af klubbens udstyr på egen hånd, iht. klubbens sikkerhedsbestemmelser.

Det er vigtigt, at du gennemfører din frironing indenfor den afsatte tid, da vi ellers af sikkerhedsmæssige årsager ikke kan tilbyde dig endelig optagelse i klubben.

Vi glæder os til at se dig på vandet og lære dig at kende :-)