

## Aktiviteter for efterår/vinter 2024/25

Oktober		November		December		Januar		Februar		Marts	
1		1		1		1	Nytårsdag	1	Svømmeprøve	1	Svømmeprøve
2		2	HGR generalforsamling	2	Tøsehygge 49	2		2		2	
3		3		3	Litteraturaften	3		3	Tøsehygge 6	3	Tøsehygge 10
4		4	Tøsehygge 45	4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	Madaften og medlemsmøde
6		6	Madaften + foredrag	6		6	Tøsehygge 2	6		6	
7	Tøsehygge 41	7		7	Julefrokost	7		7	Ølsmagning	7	
8	Bestyrelsesmøde	8		8		8		8		8	
9		9	Bestyrelsesdag	9		9		9		9	
10		10		10	HGR dart	10		10		10	
11		11		11	Julehygge og sang	11	Svømmeprøve	11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13	Litteraturaften	13		13		13		13	
14		14		14		14		14	Cocktailaften	14	
15		15		15		15	Madaften+foredrag	15		15	
16		16		16		16		16		16	Vandretur
17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18	HGR dart	18	HGR dart
19		19	HGR dart	19		19		19	Generalforsamling	19	
20		20	Besøg på Kystliv	20		20		20		20	
21		21		21		21	HGR dart	21		21	
22	Dart HGR	22		22		22		22		22	Svømmeprøve
23	Litteraturaften	23		23		23		23	Vandretur	23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25	Juledag	25		25		25	
26	Arbejdsdag Standerstrykning Madaften	26		26	2. juledag	26	Vandretur	26	Madaften og foredrag	26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29				29	Arbejdsdag Standerhejsning Madaften
30		30		30		30				30	
31				31		31	Madaften			31	

## Ugentlige aktiviteter

- Mandag: **Volleyball**  
 Tid: Kl. 19.30 - 22.00  
 Sæson: Uge 40-13, **undtaget uge 42, 52, 1 og 7**  
 Sted: Absalonsskolens boldsal, Vandtårnsvej 3
- Torsdag: **Pilates**  
 Tid: Kl. 19 – 20  
 Sæson: Uge 40 – 13 **undtaget uge 42, 52, 3 og 7**  
 Sted: Absalonsskolens boldsal, Vandtårnsvej 3
- Lørdag: **Svømning**  
 Tid: Omklædning fra kl. 13.30 - svømning kl. 14.00-15.00  
 Sæson: Uge 44-13, **undtaget uge 45, 51, 52, 1 og 7**  
 Sted: Holbæk Sportsby, zone 1+2  
 Svømmehallen skal forlades senest kl.15.30  
 Medbring svømmearmbånd – skal byttes til rødt  
 Datoer svømmeprøver: 11/1, 1/2, 1/3, 22/3
- Søndag: **Vandreture**  
 Tid: kl. 10.00  
 Datoer: 26/1, 23/2, 16/3  
 Sted: Se opslag/ infomail

## Rospinning

Opstart uge 43

Mandag	Kl. 17.00-18.00	
Tirsdag	Kl. 16.30-17.30	Begynder/lav intensitet
Torsdag	Kl. 16.30-17.30	Mellem intensitet
Søndag	Kl. 16.30-17.30	Mellem intensitet

Tider er med forbehold - tilmelding på:

<http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning>

Login første gang: HR

## Aktiviteter

Dato	Aktivitet	Beskrivelse
1. mandag i måneden	Tøsehygge	Første mandag i måneden kl. 10 mødes vi til tøsehygge. Du kan evt. nå en rotur/træning inden da. Ingen tilmelding.
23/10,13/11 og 3/12	Litteraturaften	Litteraturens veje – find vej gennem litteraturens enorme forgrenede net v. Peter Holst
26/10	Arbejdsdag Standerstrygning Madaften	Optagning af bådebro og arbejdsdag kl. 8 Standerstrygning om eftermiddagen Fællesspisning om aftenen
6/11	Madaften og foredrag	Kokke: Conni S m.fl. Dansk Blindesamfund holder foredrag om førerhunde
20/11	Besøg på Kystliv	Arrangør: Niels Christian
7/12	Julefrokost	Arrangør: Anette og Else
11/12	Julehygge og sang	Arrangører: Lillan, Flemming og Henrik P.
15/1	Madaften og foredrag	Kokke: Susanne D., Kirsten, Rita, Susanne B. Foredrag om Grøntlandstur v. Finn Skotte
31/1	Madaften	3-rettes menu v. ”de evigt unge kokke”
7/2	Ølsmagning	Arrangører: Claus, Henrik C., Hans
14/2	Cocktailaften	Arrangører: Tina S. og Maiken
19/2	Generalforsamling	Kom og gør din indflydelse gældende
26/2	Madaften og foredrag	Kokke: Annie, Connie, Lene, Else Foredrag om at ro kajak fra Danmark til Nordkap v. Svend Erik Buch
5/3	Madaften og medlemsmøde	Kokke: Bestyrelsen Medlemsmøde, hvor forårs-/sommersæsonen planlægges
Dato ikke fastsat	Brovagtsmøde	Brovagterne fordeles
29/3	Arbejdsdag Standerhejsning Madaften	Opsætning af bådebro og klargøring til sæsonstart kl. 8 Standeren hejses om eftermiddagen Fællesspisning om aftenen

Der kan komme ændringer, så læs info mail og hold øje med aktivitetskalender på [www.holbaek-roklub.dk](http://www.holbaek-roklub.dk).