

Kalender Lidingö roddklubb 2023 (preliminär)

2023-03-20

Aktivitet	Datum	Tid	Övrigt
ÅRSMÖTE	20 mars	19:00	
Båtskötsel, klubbens båtar	26 mars	10:00-13:00	Måla åror, fixa fotsparkar tvätta båtar, småskador
Hjärt-lungräddningskurs- HLR på klubben med brandman	27 mars 17 april	18:30-20:00	
Webbkurs: Akut skadehantering och Första Hjälp	30 mars	18:00-20:00	RF-SISU- utbildning
Utbildning: Träningsdag på klubben med Ahmet och Ruben Rapi	1 april	09:00-15:00	Anmäl senast 20 mars
Nybörjarkurs	Start 20 april – 15 maj	18:00-20:30	Se mer info på hemsidan. Måndagar och torsdagar
Tävling: Bajen Rowing Race Stockholm Hammarby Rodd	23 april		
Fortsättningskurs	Start 11 maj- 5 juni	18:00-20:30	Se mer info på hemsidan. Måndagar och torsdagar
Tävling: Head of Fyris, Uppsala roddsällskap UARS	13 maj		
Tävling: Roslagsloppet Norrtälje Norrtälje RF	14 maj		
Prova-på grupp	26 maj	14:00- 17:00	25 personer (2 gånger 3 båtar)
Webbkurs: Den perfekta sommarledaren	31 maj 8 maj	18:00-20:30	RF-SISU- utbildning
Tävling: Farstarodden	17, 18 juni		Juniorer, nybörjare, senior
Roddläger 1	19 juni- 22 juni	09:00-13:00	Se mer info på hemsidan

Aktivitet	Datum	Tid	Övrigt
Sommaruppehåll medlemsrodden	ca 23 juni- 23 augusti		Långturer & sommaraktiviteter kommer komma in i kalendern
Uthyrning: Rowing the world: Stockholms skärgård	27 juni- 3 juli		Hyr våra båtar för långrodd 27- 2 juli, även två båtar från GRF
Uthyrning: Oldenburg roddtur i Stockholm	30 juli- 11 augusti		Hyr våra båtar för långrodd 30- 11 augusti
Tävling: SM i Kustrodd Helsingborg Helsingborgs RK	5, 6 augusti		
Roddläger 2	14-17 augusti	09:00-13:00	Se mer info på hemsidan
Besök: Göteborgs roddförening	23-27 augusti		Lånar klubbhus och båtar
Uppstart efter sommaren Medlemsrodd börjar	25-26 augusti		Grill och medlemsrodd
Teknikkurs	Start 26 aug- 21 sept		Lördagar och torsdagar, minst 200 km i loggboken, kategori 2 och uppåt
Tävling: FM i inriggare, Distansen/WAR Vaxholm Vaxholms RF	2 sept		14,5 km Bockhusudden- Vaxholms roddförening
Bosöns BK ungdom	14 sept	17:00-18:30	Prova-på grupp
Nybörjarkurs 2	23 sept- 16 okt		Lördagar och måndagar
Tävling: Leksand Rowing Race Leksand Brudpiga RK	7 okt		
Tävling: Brunnsviken Buoy Stockholm Akademiska RF	22 okt		
Tävling: Mellan broarna Stockholms roddförening	28 okt		

RF-SISU- utbildning: Utbildning från Riksidrottsförbundet och SISU-utbildarna. Anmäl via info@lidingoroddklubb.se. Utbildningarna är gratis.

Träning på klubben i vår:

Torsdagar 18:00- 20:00

Lördagar 09:00-10:30

Söndagar kl 11:00- 12:30

65+ träning:

Torsdagar 10:00-11:30