

John Høck, Roklubben ARA

Idrætssamvirke Suppleant i lokal radio & tv rådet 1997 - 1998

Andet Medredaktør af lærebogen til kort- og langtursstyrmands kurserne.
Materialekursus 1 & 2
Lavet lærer / elev til materiale kursus 1 & 2.
Lavet videofilm "Det kan ske" (kæntringsulykke)
Video "Ungdomsroer" og "Landsmotionsstævnestævne" i Ry.
Medstarter af Dansk Drage bådforening. 1987.

Underviser på Kortstyrmandskursus 1966 til og med 2002.
Langtursstyrmandskursus 1974 til og med 2000.
2004 til og med 2008.
Materialekursus 1 & 2 1994 til og med 2001.

DFfR Langdistancedommer 1993 til og med 2019

DFfR's udvalg Lands

Æresbevisninger:

DFfR Langtursnål 1970.
Æresnål 1991.

Roklubben ARA Æresmedlem 1995.

Roklubben ARA

Pokaler: KM. Pokal 1966 - 1968 -1975.
Kammeratskab pokal 1969.
Styrmandsstauetten 1971.
Scullerpokal 1974 - 1975 -1990 - 1991-
1999 - 2001 - 2002 - 2004 -
2005 - 2006 -2007.

Idrætsmæke 1980 - 1981 - 1982 - 1983.

Roklubben ARA støtteforening
Formand

John Høck, Roklubben ARA 070646

Medlem af Roklubben ARA 1965.

ARA's udvalg	Langtursudvalget	1968 -1984.	
	Redaktør af ARA-Nyt	1972 - 1973 -1975.	
	Loppe udvalg	1972.	
	Jubilæumsudvalg	1976 - 1982 - 1985.	
	Pr. udvalg	1978.	
	Idrætsmærkeudvalg	1980 - 1981 - 1982 – 1983	
	Svømmeudvalg	1982 til og med 1991.	
	Lotteriudvalg	1985.	
	Jubilæumsskrift	1986.	
	Husforvalter	1987.	
	Bankospildudvalg	1988.	
ARA's Bestyrelse	Instruktionschef	1969.	
	Rocheff	1973.	
	Ungdomsleder	1975.	
	Bestyrelse supplant	1974 - 1976 - 1984.	
	Formand	1987 - 1988 - 1987.	
ARA's	Sekretær	1991 – 1992.	
DFfR's Kurser	L-stm. Kursus	1967.	
	Instruktør kursus (uge)	1968.	
	Ungdomskursus	1970.	
	Langtursstyrmands instruktør kursus	1974.	
	Hjælpetræner kursus	1975.	
	Leder kursus 1	1976.	
	Leder kursus 2	1978.	
	Langdistancekapronings Dommer	1997.	
	DIF.	Grund kursus	1978.

DFfR's udvalg kreds	Kredslangtursudvalg med.	1976 til og med 1980.
	Kredslangtursudvalg Formand	1980 til og med 1989.
	Kreds PR udvalg	198? til og med 1998.
DFfR's udvalg Lands	Roinstruktørforeningen revisor	1976 til og med 1977.
	Roinstruktørforeningen Formand	1977 til og med 1984.
	Langtursudvalget	1978 til og med 1983.
	Bladet RONING	1984 til og med 1988.
	Do.	1991 til og med 1999.
	Dansk Drage båds forening	199