



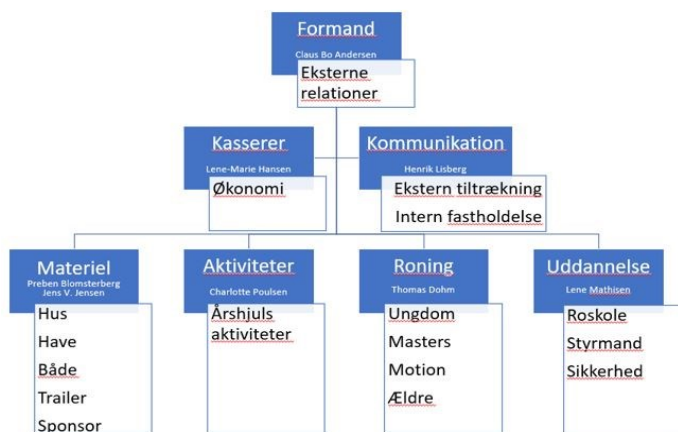
Årsberetning 2023



Formandens beretning



Efter Generalforsamlingen tirsdag d. 7. Marts 2023 i roklubben konstituerede den nye bestyrelse sig i henhold til nedenstående organogram:



Formålet denne organisationsstruktur er at understøtte vores fællesskabsrejse, hvor vi har fokus på at:

Samle klubben gennem fokus på idrætten

Skabe et miljø, der fremmer glæden ved roning

Bestyrelsens største udfordring i 2022->2026 er at skabe et nyt attraktivt motionstilbud.

Sport og spaghetti

I 2023 har bestyrelsen via vort tværorganisatoriske samarbejde på forskellig vis styrket det nye tværgående initiativ "Sport og Spaghetti", som understøtter begge fokuspunkter.

Hensigten er at roerne kommer på vandet, får sved på panden og båden op igen inden for 1 time, og derigennem skabe tættere relationer mellem nye, relativt nye og erfarne medlemmer. Samtidigt er tilbuddet øget med en ekstra brovagt og et træningstilbud tirsdag kl. 17.00. Se mere herom under beretninger fra uddannelse, aktivitet og roning.

Et andet initiativ, der understøtter fællesskabet i klubben, er vores nyhedsbrev, som informerer og rapporterer om alle de mange attraktive aktiviteter, der foregår i vores dejlige klub. Jeg er personligt glad for at have fået en spalte "Formanden har ordet", fordi jeg her kan kommunikere direkte til jer alle fra bestyrelsen om stort og småt som ligger os på hjerte den pågældende måned. Når jeg i min forberedelse af årsrapporten har læst alle nyhedsbrevene fra 2023, erfarer jeg at årets cyklus påvirker min kommunikation. Samtidigt takker jeg jer

alle, når jeg kommer med et opråb om, at vi hjælper hinanden med at passe på klubben. Vi husker alle at vi i foråret og forsommeren havde hærværk i klubben, som brat stoppede, da I alle fulgte opfordringen om at lukke alle vinduer og sikre, at portene er låst, når I forlader klubben som de sidste. Tak for det. Nyhedsbrevet skal formidle nyheder fra jer alle - jeg kan kun opfordre til, at I sender tip, ideer, fotos og små historier til os.

Fornuftig økonomi

Takket være alles mådehold og fornuftige energiadfærd ser vores økonomi fornuftig ud, og vi ender året med et lille overskud.

Bestyrelsen for Fredensborg Roklub var i 2023 repræsenteret ved 7 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter. I forsommeren trak Bjørn A. sig som kasserer, og vores suppleant Lene Marie Hansen trådte ind i bestyrelsen og har siden varetaget posten. Bestyrelsen takker Bjørn Andersen for hans store indsats.

Der er afholdt 11 bestyrelsesmøder og 1 heldags bestyrelsesseminar.

Valg

Følgende er på valg til generalforsamlingen 2023:

Formand Claus A. Modtager genvalg

Bestyrelsesmedlem Lene Mathisen .Er på valg – modtager genvalg

Bestyrelsesmedlem Charlotte Poulsen. Er på valg – modtager genvalg

Bestyrelsesmedlem Lene Marie H. Er trådt ind i bestyrelsen - modtager ikke genvalg, men stiller op som suppleant

Bestyrelsesmedlem Thomas D. Er på valg – modtager ikke genvalg, men stiller op som suppleant

Suppleant Henrik L. Modtager genvalg

Suppleant Thomas D. Modtager genvalg som suppleant.

Følgende er ikke på valg til generalforsamlingen 2023:

Bestyrelsesmedlem Preben B. Er ikke på valg

Bestyrelsesmedlem Jens V. J. Er ikke på valg

Det daglige klubliv



Medlemstallet voksede i 2023 med fem, så vi ved årsskiftet havde 176 medlemmer.

Økonomi

Trods et lavere sponsorbidrag i 2023 i forhold til 2022 er årsresultatet bedre end 2022, fordi vi har været tilbageholdende med større indkøb. Resultatet for 2023 blev et lille overskud.

Nyt regnskabssystem:

Der er kommet krav om at klubben bruger et anerkendt regnskabssystem. I 2023 har kasserer, revisor og en ekstern konsulent succesfuldt omlagt klubbens regnskab i et nyt regnskabssystem. Gevinsten for os er, at det letter både kasserer og revisors arbejdsgange, når bilag arkiveres elektronisk.

Medlemmer:

Medlemstallet ligger i dag stabilt på 176 medlemmer mod 171 medlemmer samme tidspunkt 2023.

Sponsorudvalg

I november måned blev der etableret et nyt sponsorudvalg bestående af Gunni Mikkelsen, Kåre Mølbak og Jens V. Jensen (bestyrelsesrepræsentant).

Sponsorudvalget har udarbejdet et Kommissorium og en Årsplan, som er godkendt af bestyrelsen. Begge dokumenter kan findes på hjemmesiden. Sponsorudvalget har fået en prioriteret "ønskeliste" fra bestyrelsen og er i fuld gang med ansøgninger.

Første ansøgning blev på få dage etableret og sendt til Johannes Fog fonden og gav 10.000 kr. til indkøb af materiel til værkstedet.

Det er hensigten at søge midler fra både de større og mere velkendte fonde såvel som fra lokale relevante erhvervsvirksomheder.

Kommunikation

Internt kommunikerer vi med medlemmerne ad forskellige kanaler. Sanne lægger alle aktiviteter på hjemmesiden og skriver ofte reportager fra de mesterskaber, hvor vores medlemmer

har gjort det så fornemt.

Derudover udsendes mindst en gang om måneden et nyhedsbrev til alle. Formålet er både at informere direkte om klubbens mange aktiviteter og synliggøre det store arbejde, mange udfører. Portrætter af medlemmer gør os klogere på hinanden på tværs af de forskellige grupper. Nyhedsbrevet skal med lidt humor formidle glæden ved at komme i klubben – brug det, når I har en sjov historie fra jeres del af vores fællesskab.

Facebook og Instagram bruges kun i mindre omfang. Dog er gennemført to kampagner for nye medlemmer – for pensioner i juli-august og for motionister i december. Begge gav nye medlemmer.

Endelig lykkedes det at få lokalpressen til at optage en artikel om vores 90 års jubilæum.



Både, hus og have



Grund og have

På arbejdsdagen ifm. Standerhejsning var der sædvanlig klar-
gøring og oprydning på grunden.

Hække rundt om grunden blev klippet efter behov.

Græsslåning fra uge 15-42 blev foretaget en gang om ugen af
vores 10 "græsrodder".

(Tidlig forår og efterår dog efter behov.)

På arbejdsdagen ifm. Standerstrygning var der sædvanlig klar-
gøring og oprydning på grunden. Bl.a. blev der revet blade,
bådplads fejlet og buskads/hæk klippet hele vejen rundt på
grunden. Bevoksning ned mod søen blev trimmet i højden og
bredde.

Hus

På arbejdsdag ifm. Standerhejsning og Standerstrygning er
opholdsrum, omklædning, bådhaler og motionslokaler blevet



rengjort. I bådhaler og værksted er der blevet ryddet op.

Papirlofttrummet på trappen op til herrernes omklædning er
blevet tømt. Alle papirvarer (toiletpapir, køkkenrulle, store
papirrulle, kaffefiltre mv.) er flyttet til det tidligere projektor-
skab i herrernes omklædning (og er ikke mere aflåst). Dette
for at lette tilgangen til diverse papirvarer og gøre det mere
overskueligt. Projektor flyttes til det nye aflåste værktøjsskab i
værkstedet.

Og så har vores flittige Viggo trukket netværkskabel fra router
til bestyrelseslokalet, repareret håndtag, hængsler til døre,
magneter til skabe, udskiftet spoler til belysning, repareret
opvasker, rampe ved bro og meget andet. Tak for indsatsen,
Viggo.



90 års dagen— og alle de andre aktiviteter



Klubbens 90års fødselsdag blev afholdt d.

3.juni og blev en stor succes, som blev fejret med både en sportslig aktivitet, med 19 både på vandet og efterfølgende 76 medlemmer til 3-retters spisning med mad udefra. En festlig og fornøjelig dag med stor medlemstilslutning.

Desværre måtte vi aflyse vores traditionsrige Sankt Hans aften med båltaler begrundet af længere tids tørke.

Det har været en aktiv sæson for køkkenet. Efter den fælles roning om torsdagen har der været et tilbud om fællesspisning efter roning – arrangementet kalder vi Sport og Spaghetti. Ikke overraskende har Ulla stået i spidsen for at finde hjælpende kræfter til at stå for fællesspisning. Således er der flere bådhold, som har taget en vagt i køkkenet. Sport og Spaghetti med fællesspisning har været godt besøgt.

Foredrag

Udover de sportslige aktiviteter har Ole Quist sammen med Rasmus Quist d. 16. marts holdt foredrag om "10-året fra Bronze til Guld". Hvordan det er at deltage i de Olympiske Lege 4 gange. Rasmus fortalte blandt andet om hvordan han og Mads snupede guldmedaljen for næsen af englænderne på hjemmebanen Eton ved OL i London 2012. Rasmus viste og kommenterede videoer fra løbene.



Kanindåb med efterfølgende middag for de nye kaniner, deres familie og medlemmerne. Outrigger skole med 10 deltager heraf 2 fra Humlebæk Roklub. Koldtvandskursus oktober (se beretning fra sikkerhed). Juleklip og Risengrød i december. Nytårskur med bestyrelsen for vennerne.

Mange aktiviteter

I 2023 har vi fået årshjulet op at køre på hjemmesiden og arbejder fortsat videre med at udvikle det – Tak til Sanne Poulin for hendes store arbejde med hjemmesiden og hurtige responstid.

Andre aktiviteter i 2023: Mentorordning for nye kaniner, Standerhejsning, Generalforsamling, Langtur (se beretning fra roning), Outrigger skole, Kanindåb, Standerstrykning/arbejdsdag, Bestyrelsesseminar i Vejby hos Lene, E-roning, Masters træningsprogrammer, Core-træning.

Generelt er der mange gode aktiviteter i gang. Der vil i 2024 være fokus på at udvikle dem yderligere frem for at starte nye.





Roning— regattaer og dagligdag

Ro året 2023 har været et særdeles aktivt år på flere fronter. Startende med aktivitet i ergometer- og træningsrum samt deltagelse ved indendørs DM.

I ergometerrummet med 5 hold ud af 7 dage, hvor især tirsdag og torsdag har mange hold.

Skønt de fleste var trukket indenfor, blev der stadig roet på vandet i vinterhalvåret, når vejret bød sig.

Sæsonen blev skudt i gang ved standerhejsningen den 25. marts. En glædelig tilbagevenden var sportsroning med spisning, som gennem sæsonen var en stor succes. Som supplement blev det fulgt af en åben rodag om tirsdagen kl. 17.00. I april havde vi besøg af en 8 klasse fra Fredensborg skole, der roede skole OL i ergometer på forpladsen.

Klubben blev 90 år d. 16. april. Det blev fejret ikke kun på dagen, men også med en flotille af både den 3. juni med efterfølgende fest. Selvfølgelig i det fineste vejr, med søen visende sig fra den skønneste side.

Forsommeren bød på varierende ro oplevelser. Et hold tog på langtur på Limfjorden, der var deltagelse ved Sorø regattaen og ældreroerne var en tur i Skive.

Sensommeren bød på deltagelse i Nordic Marsters på Bagsværd, deltagelse ved Klinteløbet ved Stævn's Klint, deltagelse ved DM og ældreroerne var på fuldmåne tur.

Udendørssæsonen blev rundet af med otter deltagelse ved kaproningen på Spree i Berlin. Efter standerstrygning startede diverse ergometer hold op, nu med E-roning som supplement og deltagelse ved virtuel konkurrence.

Til den virtuelle kaproningskonkurrence havde vi 6 deltagere med. Det var både 2 nye kapproere som deltog for første gang, samt 4 mere erfarne. Der blev hentet indtil flere medaljer hjem til klubben. Her iblandt Merete Bolt som vi ønsker stort tillykke med at hun i kvalifikationen til Verdensmesterskaberne i ergometerroning 2024 satte ny verdensrekord i aldersklassen 75-59år. Tillykke Merete!

Med lysets langsomme tilbagevenden og med flittige timer i

ergometrene ser vi frem til den kommende sæson.

Årets km-statistik fra rokort ses i nedenstående tabel:

Fredensborg Roklub	
Antal km.	69254
Antal ture	5403
Snit km/tur	12,82

Ældreroerne

Ældreroerne har fået 10 nye medlemmer i 2023, som alle er kommet godt i gang med roning og ergometertræning. Der er nu i alt 77 ældreroere, heraf ca. 65 stadig aktive roere.

Rostatistik for ældreroerne: 20.748 km fordelt på 2.038 ture, det er godt 5.000 km mere end sidste sæson.

Faste aktiviteter i løbet af året:

Marts: Svømmeprøve i Hillerød svømmehal med frokost på Café København.

August: Tur til Skive roklub med 37 deltagere.

November: Gallafest med spisning og dans til live musik.

December: Julefrokost med det hele.

Øvrige aktiviteter:

Der har været afholdt 4 foredrag i forbindelse med tirsdags-træningen.

Tur til Klint i Odsherred inklusive frokost fra Det Vilde Køkken og efterfølgende vandretur til Klinten og stranden.

Fuldmåneskinstur på Esrum Sø med rotur fra roklubben til Nødebo. Ved hjemkomsten til roklubben blev der serveret bobler og chips.

Lene om uddannelse og sikkerhed



2023 er det første år, hvor jeg har fulgt et nyt rohold i Fredensborg Roklub fra de første dage de nye roere er i klubben og til –ja til nu i virkeligheden. Helt fra begyndelsen af har jeg haft indtryk af at selve roskolen har været en fin og solid pakke, der har klædt nye roere på til at KUNNE komme ud at ro, men siden jeg begyndte i klubben i efteråret 2019 har motionistdelen af klubben været lidt en usynlig del af klubben. Det ville sige at det var lidt svært at sælge roklubbens muligheder. Derfor har jeg prioriteret at bruge 2023 på at drive nogle faste rodage i gang –så alle ved at tirsdage og torsdage kl. 17 –der er der altid mulighed for at komme ud at ro. For selv om uddannelse hovedsageligt drejer sig om roskolen, så er der stadig meget at lære og at få ind på ryggraden i den efterfølgende tid. At lære hvad det vil sige at være roer.

En af læringerne, jeg fik med fra roholdet i 2022, var at flest muligt skulle have muligheden for at få styrmandsret, så de kunne blive mere selvstændige. 2023's nye roere var næsten udelukkende folk for hvem roporten var helt ny, og der var flere der gerne ville vente med at træne styring. Til gengæld var der også et par stykker, der var helt klar til at prøve kræfter med det outriggede materiel.

Allerede efter standerstrygning i efteråret introducerede Inge og Thomas ErgometerStart-holdet, for nye roere til 2024, og fra begyndelsen har der været nogle skrappe herrer i gang, og vi håber der støder flere til. Men det tyder i hvert tilfælde på at roskoleforløb og erhvervelsen af færdighederne efterfølger ikke må blive for fastlåst en pakke, men skal kunne tilpasses



de nye roeres evner og ambitioner.

I 2024 vil det igen være vigtigt for mig at sørge for at der er noget efter roskolen, så der forhåbentligt fremadrettet bliver bedre mulighed for at sætte rohold efter ambitionsniveau, så uddannelsen kan fortsætte efter roskolen.

Jeg har tit hørt sagt i klubben at hvis man kan møde til tiden og ro i takt, ja så skal man nok finde nogen at ro med – men det passer ikke helt. Der skal også være andre der møder til tiden, for at der kan blive sat et rohold. Støt derfor gerne op om de faste rotider, så de nye roere både kan få noget roerfaring med forskellige roere, kan lære flere at kende og så

vi kan sikre den fortsatte tilgang af dygtige nye roere i klubben.

Sikkerhed – Nyt Koldtvandskursus.

På generalforsamlingen i 2023 blev bestyrelsens ændringsforslag til vinterronningsreglementet vedtaget. Herefter skal roere, der vil gå på vandet i vinterhalvåret mellem Standerstrygning og Standerhejsning, have deltaget i klubbens koldtvandskursus.

Tak til Steen Olesen, som på tværs af Sikkerheds- og uddannelsesudvalgene har drevet udvikling og udarbejdelsen af Fredensborg Roklubs koldtvandskursus. Kurset var velbesøgt da det blev afholdt umiddelbart før standerstrygning og igen efter standerstrygning. Da man på kurset lærer en del om, hvordan kroppen reagerer i koldt vand, og søvandet er koldt i starten af rosæsonen, afholdes koldtvandskurset igen umiddelbart før standerhejsning.

Roklubbens Venner

Venner har i 2023 drevet en effektiv udlejning af klubben med Ulrik Jensen i spidsen som formand og Susan Sparre som kasserer. Der har været 7 udlejninger til FR medlemmer i 2023.

Derudover har vennerne med succes afholdt efterårets traditionsrige Løvfaldstur anført af

Ole Quist og afsluttende med fællesspisning i klubben.

Bestyrelsen opfordrer alle medlemmer til at melde sig ind i Fredensborgs Roklubs Venneforening.



Ro på:
Det er snart forår igen