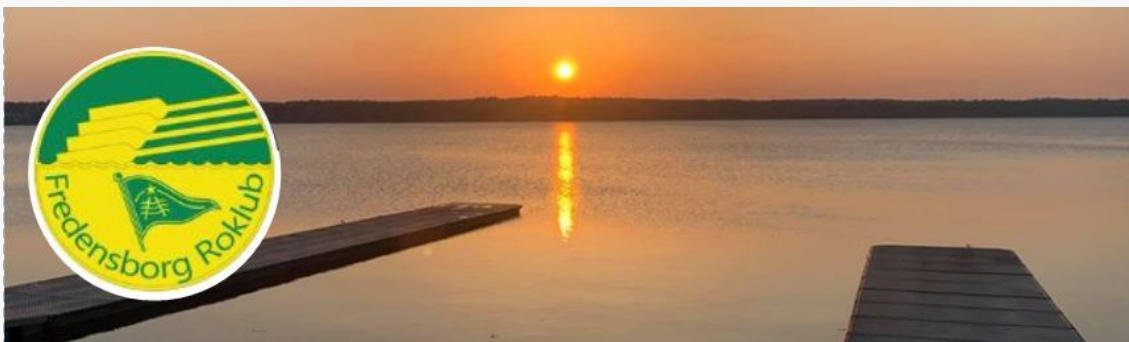




Nyhedsbrev, april 2023

Formanden har ordet



Kære rovenner.

Marts har været en travl måned i Fredensborg Roklub:

Vi har afholdt generalforsamling, hvor Jens V. Jensen blev valgt ind i bestyrelsen efter Poul Eisenhart. Lene Marie Hansen og Henrik Lisberg blev begge valgt som suppleanter. Under bestyrelsens konstituering valgte Jens at overtage Pouls opgaver - hus og have i samarbejde med

Preben - og Henrik Lisberg fik Jens' opgaver med kommunikation. Lene Marie vil have fokus på at lære alle kassererens opgaver, så hun efter planen kan tage over, når Bjørn efter mange år som kasseimester velfortjent kan trække sig tilbage.

Marts har også budt på arbejdsdag og standerhejsning og en ny bøjle er lagt ud i Kobæk Vig - mere om det senere. Ove har vennerne holdt generalforsamling, og vi har haft et inspirerende og muntert besøg af Ole og Rasmus Quist.

April byder også på masser af aktiviteter i klubben, og nu handler det om at komme ud og ro. Tirsdag d. 4 april startede et nyt tiltag – fællesroning for motionisterne kl. 17.00. Ofte er det svært at blive integreret i klubben og komme ud at ro, hvis man ikke allerede er på et fast hold. Formålet med tirsdags fællesroning er at skabe et fast tilbud til motionisterne om med garanti at kunne komme på vandet.

Tirsdag d. 18 april kl. 19.00 starter årets roskole for de nye kaniner. Vi har i år styrket instruktørtruppen med flere nye instruktører, så vi får et endnu bredere tilbud. Vi har som tidligere år aftalt med ÆR, at nye kaniner, der gerne vil ro med ÆR, efter den fælles roskoleweekend kan afslutte deres instruktion tirsdag og torsdag formiddag ved instruktørerne i ÆR.

Sluttelig vil jeg opfordre jer alle til at styrke fællesskabet ved at invitere en roer, I ikke plejer at ro med, ud at ro.

Rohlsen Claus

formand@fredensborgroklub.dk



Fødselsdagsfest - for kun 150 kr!

Klubben fylder 90 år på søndag - se nedenfor - men det fejres for alvor 3. juni, når vejret forhåbentlig er lunere.

Og planerne er ved at tage form. Efter en rotur - se længere nede i nyhedsbrevet, dækkes der op til fest.

Mogens spiller sømandsviser på kajen, mens vi nyder en kold fadøl eller står i kø til bruseren.

Kl. ca. 13 er der lækker mad på første sal, med sange, underholdning og al det øl, vand og vin, vi hver især køber.

Bestyrelsen har besluttet, at festen skal holdes på et niveau, så alle kan være med. Prisen er derfor sat til kun 150 kr. Tilmelding kan ske på opslagstavlen eller via hjemmesiden. Sidste frist er 8. maj - og desværre kan vi næppe alle 164 være omkring bordene. Skynd dig derfor at melde til.

...og vi har brug for hjælpere!

Maden køber vi ude i byen, men festudvalget har brug for en håndfuld til at hjælpe med gode ideer til at skabe det helt rigtige gilde. Meld dig til Charlotte

på aktiviteter@fredensborgroklub.dk

Derudover skal vi bruge nogle bartendere - hvis vi tager en times tid hver, kan man både skænke ud og selv være med til løjerne. Vil du bistå, så mail til Henrik

på nyhed@fredensborgroklub.dk

Og vil du give en hånd med, når det handler om den praktiske håndtering, når så mange både

skal i vandet, kan du skrive til Thomas på master@fredensborgroklub.dk
...vi har virkelig brug for DIN hjælp for at gøre det til en stor festdag!



Alle mand i bådene!

Før vi taget fat på fest og fadøl 3. juni, skal vi på vandet. Ambitionen er at få så mange både på vandet som muligt. Thomas og Steen står for logistikken og vil lægge en meget omhyggelig plan, så nogle kan få den sædvanlige lange lørdagstur, andre en mindre. Ambitionen er, at vi samler hele bådparken til et stort billede, før vi stille og roligt går i land.

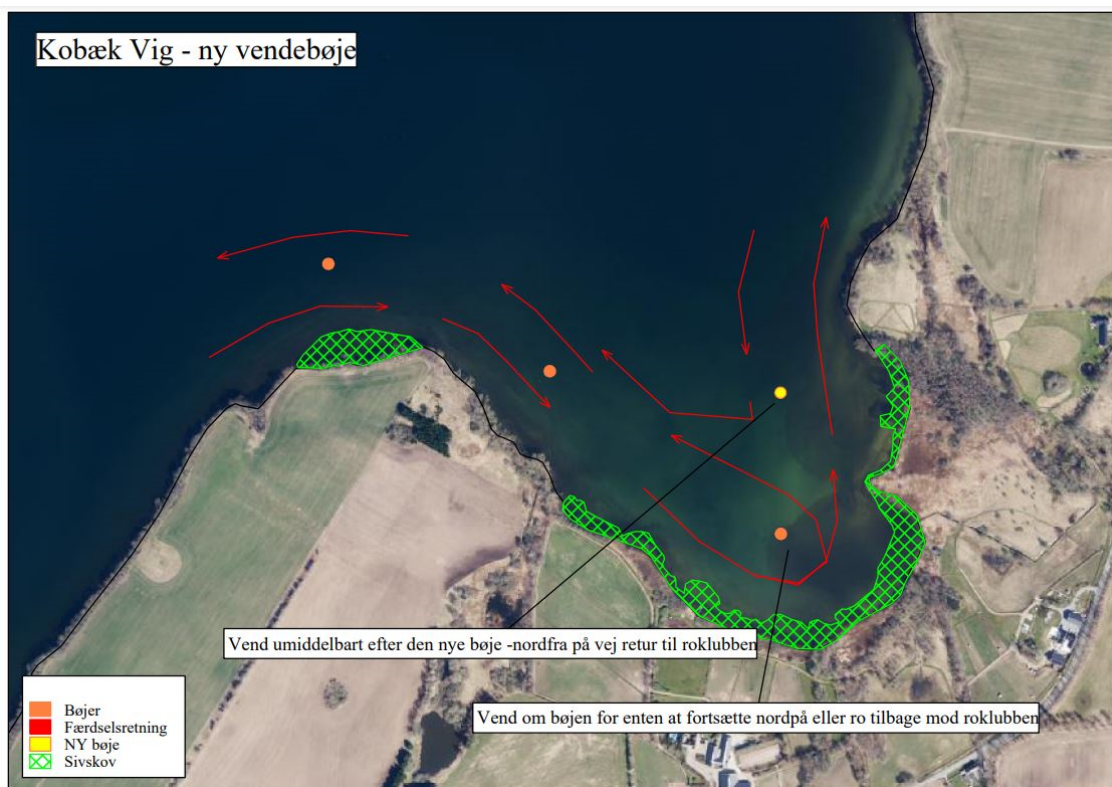
Tilmelding via skema i bådhallen eller på vores hjemmeside. Planen er, at konkurrencebåde og motions-outriggere går afsted cirka kl. 9.00, gigbåde kl. 9.45 og inriggere 10.30. Det bliver utvivlsomt hektisk og kræver god styring, men til gengæld håber vi på en fantastisk oplevelse af fællesskab, når vi er så mange, og så mange forskellige, på vandet samtidig.

Vælg den bådtype, du vil ro i, og skriv dig på listen på opslagstavlen i bådhallen. Sidste frist for tilmelding er 8. maj, hvorefter Steen og Thomas sætter puslespillet sammen og giver os en mere konkret tilbagemelding.

(almindelig lørdagsroning er af samme grund aflyst 3. juni).

Fødselsdagskage til kaffen på søndag

Selv om den store fejring er udskudt til 3. juni, skal de 90 år også markeres på selve dagen, altså på søndag den 16. april. Flaget hejses, og der er kage til formiddagskaffen til alle, der kigger forbi - uanset om I vil på vandet eller ej.



Kom rigtigt rundt om Kobæk - uden sammenstød!

Når roere på vej hjem fra Kobæk Vig møder roere, der har været en tur længere nordpå, har det ind i mellem givet... lad os kalde det **diskussioner!**

For at undgå dem og selvfølgelig især for at undgå kollisioner er opsat en ny bøje nord i vigen - markeret med **GULT** på ovenstående kort, udarbejdet af Lene og Steen. Det betyder lidt ændrede færdselsregler. Steen forklarer:

Der er to muligheder for at komme ind i Kobæk Vig – fra pynten eller fra Birkedal siden.

Kommer man fra pynten, skal man ro til bunden af bugten og runde bøjen om bagbord, før man fortsætter.

Kommer man fra Birkedal, skal man stoppe ved den ny bøje på bådens bagbord side. Orienter sig. Skifte kurs og ro op mod pyntens bøjer.

Når man ligger i bunden af bugten og har passeret bøjen om bagbord, er der to muligheder for at ro videre:

Man skal til Birkedalen eller længere. Her passerer den ny bøje om bagbord – dvs. mellem land og bøjen.

På turen op mod Birkedalen skal der holdes samme afstand til land som alle andre steder, hvor bøjerne nu markerer ca 60 meter fra land.

Skal man derimod tilbage til klubben, skal man orientere sig om der er både oppe ved den ny bøje, sætte kurs mod pynten og passere bøjerne om bagbord.



Husk redningsvest og svømmeprøve!

Et hip fra sikkerhedsudvalget: Indtil vandtemperaturen er over 10 grader - for ældre roerne 15 grader - er redningsvest obligatorisk. Husk også, at du skal afholde en svømmeprøve hvert år. Skema skal afleveres i bestyrelseslokalet.



Både kan kun reserveres een gang i rokortet!

Klubben har mange både, men dog ikke så mange, at vi hver kan reservere vores favoritbåd til hele sæsonen.

Derfor fastholdes samme princip i 2023 som 2022: For at alle har lige adgang til motionsmateriellet, må man i rokort kun må have **en** aktiv bådrreservation. Det betyder at 4 personer som f.eks. ror 4x, kun kan lægge den næste reservation ind, når de har afsluttet den første tur.

Har et hold et ønske om at ro en bestemt motionsbåd på samme tidspunkt hele sæsonen, så brug det skema, Steen har opsat på tavlen ved indskrivningen. Her kan du notere dit hold og båd på det ønskede rotidspunkt. Skemaet sidder der frem til 24. april. Hvis flere hold ønsker samme båd på samme tidspunkt, løser vi udfordringen i fællesskab.

Sven Aage har et tilsvarende skema for mastersbådene.

Nyt rokort på vej

Det gamle Rokort blev for cirka seks år siden overtaget af firmaet MemberLink Aps, der

tilbyder en række løsninger for foreninger.

Rokort har som følge af ejerskiftet ændret udsende og fået en virkelig opdatering. Det Nye Rokort skal implementeret snarest – formodentlig sidst i april.

Grundlæggende er det de samme registrerings principper, vi genfinder i det nye rokort, men på en mere tidssvarende måde.

Der bliver udarbejdet små korte vejledninger inden opstart og 16.april vil det være muligt at se og prøve systemet i roklubben det meste af dagen.

John, vores rokort-it-specialist, vil guide os på vej og er altid parat til at hjælpe. Nedenfor en række screenshot for det nye system.

Dette er start billedet i det Nye Rokort.

The screenshot shows the homepage of Fredensborg Roklub. The header includes the club's logo and name, a navigation menu with 'Forsiden', 'Booking', 'Aktivitetskalender', and 'Medlemsliste', and a user profile for 'John Christiansen-TEST'. The main content area is divided into several sections:

- Start her !**: Contains buttons for 'Ny tur på vandet', 'Hurtig start', and 'Skader'.
- Vælg rapporter**: A list of report options including 'Både brugt', 'Dine ture på vandet i år', 'Sæsonens top 10 roere', and 'Dagens ture på vandet(sidste 20)'.
- På vandet lige nu**: A section for active tours with buttons for 'Afslut', 'Ændre', and 'Slet'. Below it is a table of current tours.
- Vi dagens afsluttede ture**: A table showing completed tours for the day.

Ud	Ind ca.	Km	Beskrivelse	Rute	Båd	Roere
Få min. siden	19:30	5	Løjtnantens Hus	Løjtnantens Hus	Segaard	1 John Christiansen-TEST 2 Mogens Husum

Roer	Båd navn	Tur start	Tur slut	Distance
Mogens Husum	Sørup	15:44	17:08	8 km
John Christiansen-TEST	Sørup	15:44	17:08	8 km
Poul Eisenhardt	Sørup	15:44	17:08	8 km
Niels Andersen	Segaard	15:44	17:08	8 km

Dette er et skærbillede ved oprettelse af en ny tur.

Ny tur på vandet

Deltagere

- ☐ Poul Eisenhardt
- ☐ John Christiansen
- ☒ Preben Blomsterberg

Båd

Sandporten

Pladser: 3 Nummer: 6 Type: Gig 3X

Rute

Købæk Vig

Distance: 10,00 km

Følges du med en på vandet?

Starter selv

Beskrivelse

Købæk Vig

Start * Forventet hjem tid * Hjem dag

18:27 21:27 I dag

Planlagt distance *

10,00

Start tur Luk

Efter registrering en ny tur:

**Fredensborg Roklub**

[Forsiden](#) [Booking](#) [Aktivitetskalender](#) [Medlemsliste](#)

Start her !

[Ny tur på vandet](#) [Hurtig start](#) [Skader](#)

Vælg rapporter

På vandet lige nu

Du er på vandet

[Afslut](#) [Ændre](#) [Slet](#)

Ud	Ind ca.	Km	Beskrivelse	Rute	Båd	Roere
7 min. siden	19:30	5	Løjtnantens Hus	Løjtnantens Hus	Søgaard	1 John Christiansen-TEST 2 Mogens Husum

Vis dagens afsluttede ture

 Se kortet

Vi dagens afsluttede ture

Roer	Båd navn	Tur start	Tur slut	Distance
Mogens Husum	Sørup	15:44	17:08	8 km
John Christiansen-TEST	Sørup	15:44	17:08	8 km
Poul Eisenhardt	Sørup	15:44	17:08	8 km
Niels Asbjørn Clemmesen	Søgaard	14:30	15:51	8 km

Eksempel på Bådbooking

**Fredensborg Roklub**

[Forsiden](#) [Booking](#) [Aktivitetskalender](#) [Medlemsliste](#)

Bådbooking

[Ny booking](#)

Vis 100 ud af 1

Båd	Fra	Til	Booket til	Info/Formål	
Sørup	29. marts 2023 08:00	29. marts 2023 11:00	John Christiansen-TEST	Træning	Ændre

Kontakt

 +4560881718

 rokort@fredensborgroklub.dk

 © 2011-2023

Hver medlem bestemmer selv hvilke data der må vises offentligt i systemet.

The screenshot displays the Fredensborg Roklub website interface. At the top, there is a navigation bar with the club's logo and name, and a user profile dropdown for 'John Christiansen-TEST'. Below this is a main menu with links to 'Forsiden', 'Booking', 'Aktivitetskalender', and 'Medlemsliste'. A secondary menu contains buttons for 'Ny tur på vandet', 'Hurtig start', 'Historisk tur', and 'Skader'. The main content area is divided into two sections: 'Aftaler / samtykke' and 'Dataansvarlig'. The 'Aftaler / samtykke' section shows a message: 'Der er ingen aftaler/samtykke til godkendelse'. The 'Dataansvarlig' section includes a warning about reporting misuse and a contact card for John Christiansen, which includes a 'Send besked' button. Below this is the 'Privatlivsindstillinger' (Privacy Settings) section, which contains three checkboxes: 'Min e-mail må ikke vises', 'Mit telefonnummer må ikke vises', and 'Min adresse må ikke vises'.

Fredensborg Roklub

Forsiden Booking Aktivitetskalender Medlemsliste

Ny tur på vandet Hurtig start Historisk tur Skader

Aftaler / samtykke

Der er ingen aftaler/samtykke til godkendelse

Dataansvarlig

Vil du rapportere misbrug eller uberettiget eksponering af persondata, så kontakt venligst undertegnede.

John Christiansen
+4560881718
john@saelland.dk
[Send besked](#)

Privatlivsindstillinger

- ☐ Min e-mail må ikke vises
- ☐ Mit telefonnummer må ikke vises
- ☐ Min adresse må ikke vises



Tjek opslagstavlen

"Bestyrelsen informerer", står der på opslagstavlen i bådrummet, men reelt har vi ikke vedligeholdt den, og de færreste kigger derfor på den.

Det ændrer sig nu. Vi vil vedligeholde opslagstavlen bedre, så den rent faktisk kun indeholder aktuelle informationer. Brug den.



Fint besøg, 1

Arrangøren, og det vil sige Charlotte, meldte alt udsolgt, da vi 30. marts havde besøg af Ole og Rasmus Quist, her fotograferet sammen med mor Sanne samt en OL-guld og en OL-bronze.

Rasmus og hans far Ole fortalte levende om at være til OL - Rasmus mest om, hvordan det rent faktisk er ude i båden, Ole om at være med fire gange ("I Athen så alt flot ud, men selv håndbruseren virkede ikke. Beijing var fantastisk flot og velorganiseret, måske næsten for velorganiseret. London mere folkelig og munter. Og i Rio var det nærmest som om man helst ville glemme, at man havde arrangeret OL", lød skudsmålet).

Til sidst så vi video fra finalen i London. Der blev heppet undervejs - og heldigvis vandt Rasmus & Mads også denne gang...



Fint besøg, 2

Formand Claus har mange gøremål. 27. marts tog han således imod Susanne Thorsen, kasserer i DFfR's hovedbestyrelse. Hun kom for at se klubben og høre, hvorledes vi bruger e-roning, samt hvilke andre fastholdelsesaktiviteter, vi har gang i. Susanne fik også hilst på nogle af ungdomsroere, som var i gang med cirkeltræning i vægttræningsrummet.



AKTIVITETSKALENDER 2023

Kaproning og træning i inrigger

Træningssamling i inrigger



Lørdag den 20. maj - 21. maj
Vejle Roklub

Foto: Mogens Børst

Harbour race



Lørdag den 3. juni
Nyborg Roklub

Foto: Mogens Børst

DM Ugen 2023



Den 22.-25. juni
Aalborg

Foto: Mogens Børst

Stevns Klintløb



Lørdag den 5. august
Roklubben Stevns

Foto: Mogens Børst

Nivå Marathon



Lørdag den 2. september
Nivå Roklub

Foto: Mogens Børst



facebook.com/inrigger

Scan QR-koden eller følg linket og få
flere oplysninger om aktiviteterne.
Langdistancekaproningsudvalget, DFfR

I fremmed farvand

Nu er vi jo nok ikke den store inrigger-klub, men alligevel til info, hvis nogen skulle have lyst til at se fremmed farvand: DFfR har udsendt en kalender med inriggerløb, både konkurrencer og mere hygge-agtige, der måske kan inspirere.

Månedens portræt



For at vise bredden i vores roklub bringer vi i nyhedsbrevet hver gang et portræt af et medlem, denne gang:

Adonis Josofovic

"Det var sådan set nemt at komme i gang i klubben. Efter vinterens træning i ergometer og introduktions-weekenden, hvor jeg blev guidet godt igennem af Bettina og Peter Frederiksen, kom jeg i en inrigger en enkelt gang, sådan for at føle vandet. Det blev kun ved den ene gang - derefter tog Peter mig med i en outrigger. Vi roede sammen hele sidste sæson, så man må sige det gik ret hurtigt."

Ordene tilhører Adonis Josofovic, en af klubbens desværre alt for få nye motionsroere.

Adonis blev medlem sidste år, og har siden været meget aktiv med i klubben, som nævnt især i båd med Peter Frederiksen. "Det går fint... altså bortset fra at Adonis er noget stærkere end mig", kommenterer Peter med et lidt skævt smil.

51-årige Adonis, der kom til Danmark som bosnisk flygtning i 90erne,

har været sportsmand hele livet. I mange år konkurrerede han i forskellige atletik-discipliner, blandt andet som ti-kæmper i Helsingør Atletikklub, og de senere år har han især været optaget af crossfit.

"Jeg har altid drømt om at ro, og da crossfit efterhånden blev for hårdt for benene, var det oplagt at finde en roklub", siger han, der ikke lægger skjul på, at også indenfor roning vil han gerne konkurrere.

"Jeg har været med en enkelt gang på afbud i Otteren, og håber i år at komme med i et team og deltage i et par regattaer".

Adonis har en lang årrække været pædagog på en specialskole i Espergærde og bor i Humlebæk. Han er som nævnt aktiv deltager i mange af klubbens arrangementer, og har kun godt at sige om os.

Dog med en enkelt bemærkning:

"Vi er desværre ikke ret mange mellem 30 og 60..."



Kommende aktiviteter

- 16. april. Klubbens fødselsdag - kaffe og kage i klubben ca. kl. 10. John demonstrerer det nye rokort.
- 22.-23. april Intro-weekend for nye roere
- 29.-30. april. Odense Langdistance Regatta
- 3. maj. Bestyrelsesmøde
- 8. maj. Sidste frist for tilmelding til fest og roning 3. juni
- 11. maj kl. 17. Sportsroning og spisning.
- 13.-14. maj. Copenhagen Regatta
- 25. maj Ældreroer-tur på Roskilde Fjord
- 31. maj. Ældreroere, udflugt til Kåre og Liselotte Mølbak
- 25. maj kl. 17 Sportsroning og spisning
- 1. juni kl. 17. Sportsroning og spisning
- 3. juni Roning og fest - fejring af klubbens 90 år
- 6. juni Bestyrelsesmøde

- **FASTE AKTIVITETER:**
- Tirsdag kl. 17: Motionsroning - alle er garanteret en plads i bådene
- Tirsdag og torsdag kl 18-19: Ergometerrummet forbeholdt træning for kaniner.
- Tirsdag formiddag: Ældreroerne har forrang til alle motionsbåde kl. 9.
- Torsdag formiddag: Ældreroerne har forrang til alle motionsbåde kl. 9.
- Mandag og onsdag kl. 17-18.15 Ungdomsroerne
- Lørdag kl. 8 Roning eller ergometertræning. Alle er velkomne

følg med på vores hjemmeside - tryk her

Hvis du vil have en mail, når der kommer nyt på hjemmesiden, så tilmeld dig her



*Dette nyhedsbrev får du som medlem af Fredensborg Roklub. Du er velkommen til at kontakte os med forslag, ros og kritik.
Send os gerne billeder fra ture og forslag til månedens portræt*

Du kan kontakte os på:
nyhed@fredensborgroklub.dk

Hvis du ikke længere ønsker at modtage nyhedsbrevet, så skriv det her: [unsubscribe from this list](#).

Grow your business with  mailchimp