



## Nyhedsbrev, december 2022

### ***Formanden har ordet***



Kære ro-venner.

Vi har en pragtfuld klub, med sammenhold, masser af aktiviteter for unge, motionister, master og ældre, i fornemme rammer ved Danmarks bedste ro-sø... men vi ved alt for lidt om, hvad alle de andre medlemmer går rundt og laver.

Vi sætter grundlæggende alle pris på opdelingen i ungdomsroere, motionsroere, masterroere og ældreroere - hver gruppe har sine behov og ønsker, og fungerer som små, gode fællesskaber.

Det til trods er jeg overbevist om, vi skaber stærkere bånd på tværs af vores fire grupper, hvis vi ved lidt mere om hinanden. Jeg bliver stolt, når unge Amalie bliver

Sjællandsmester, men jeg er lige så stolt, når jeg ser ældre-roerne samles til morgenroning, masterroerne år efter år drage ud til Internationale regattaer eller motionisterne tager på langtur og besøger nye klubber og farvande, for bare at nævne et par eksempler.

Vi har i bestyrelsen drøftet udfordringerne med at orientere bredt, og det gør vi nu noget ved. Fremover vil du hver måned modtage dette nyhedsbrev med stort og småt fra alle dele af klubben. Med i nyhedsbrevet - en slags moderne klubblad - får

du samtidig en opdateret kalender over de kommende begivenheder, som du selvfølgelig fortsat også kan se på hjemmesiden.

Jeg håber, du vil sætte pris på dette "elektroniske klubblad" - og du kan selv hjælpe med til at gøre det bedre. Send dine egne billeder, videoer og historier, hvad enten det er søndagens tur på søen, langturen eller en af de mange frivillige, der fortjener et klap på skulderen. Send dine tip, forslag, kritik, ros mm

til [nyhed@fredensborgklub.dk](mailto:nyhed@fredensborgklub.dk)

Rohilsen Claus

[formand@fredensborgklub.dk](mailto:formand@fredensborgklub.dk)



## Et er søkort at læse...

Man bliver ikke en god roer af at læse et søkort - men det hjælper at kende omgivelserne. Sikkerhedsudvalget har fået fremstillet dette overskuelige kort

over "vores" sø, med de navne, der skal bruges ved fastlæggelse af roture.  
Også bøjerne er indtegnet.  
Kortet bliver hængt op i rohallen.

## Roskole 2023 - straks efter nytår

Januar er nytårsforsætternes måned, og meget passende er det i januar, nye medlemmer starter i vores klub.

Allerede den 3. januar begynder kaninerne i roskole 2023 til ergometerinstruktion. Det vil foregå i ergometerrummet tirsdage og torsdage i tidsrummet 18.00 -19.00 og rummet er derfor reserveret til det formål. Tag godt imod de nye roere, så de får en god start i klubben og føler sig velkomne. Hvis du har mulighed for at hjælpe med instruktionen hører vi meget gerne fra dig. Der er både brug for faste instruktører og for afløsere.



## 90 års fødselsdag

Roklubben fylder 90 år til april - og det skal da fejres (men dog næppe helt som Miss Sophie, medmindre Claus Bo får lyst til at agere Sir Toby, Admiral von Schneider og

alle de andre...). Bestyrelsen overvejer i øjeblikket, hvordan vi bedst markerer dagen  
- I vil høre nærmere.

## I vandet før du kommer PÅ vandet

**Opfordring fra sikkerhedsudvalget:** Brug vinterperioden til at få aflagt den årlige svømmeprøve, hvor du skal vise at du kan svømme 300 meter uden pause. Læg den underskrevne svømmeprøve i bestyrelseslokalet.

Vanen tro tager ældreroerne i øvrigt svømmeprøven sammen - reserver allerede nu 8. marts til den årlige tur i vandet. Nærmere info følger direkte til ældreroerne.



I disse kolde sparetider er der inspiration at hente fra andre klubber - denne video er således hentet i Bagsværd Roklub, der ligesom os og alle andre lider under den dyre varme og strøm, blandt andet ved at spare på vandet.

Bagsværd Roklub bruger for ca. 60.000,- kr. om året alene på vandet - og så er varmeregningen ikke taget med. Målet er at spare en tredjedel af forbruget og få 20.000 kr plus den sparede varmeregning i kassen.



## Kommende aktiviteter

- 3. januar kl. 18.00 Kaniner starter ny rosæson i ergometer
- 4. januar kl 19.30 Bestyrelsesmøde
- 1. februar kl. 19.30 Bestyrelsesmøde
- 1. marts kl. 19.30 Bestyrelsesmøde
- 7. marts kl. 19.00 Generalforsamling
- 25. marts kl. 10.00 Standerhejsning
- 22.-23. april Intro-weekend for nye roere
- **FASTE AKTIVITETER:**
  - Tirsdag kl. 17-18: Ergometerroning for nye, motionister og masters roere ved (Ulla)
  - Tirsdag og torsdag formiddage: Ældre roerne har ergometerroning og gymnastik.
  - Mandag og onsdag kl. 17-18.15 Ungdomsroerne
  - Mandag og torsdag kl. 17-18. Ergometer-træning
  - Lørdag kl. 8 Roning eller ergometertræning. Alle er velkomne



## Af med julesulet - i juledagene

Julen har mange glæder, men en del af dem belaster sidebenene. Det er der dog råd for. Roklubben er åben mellem jul og nytår, både til individuel træning (hvis du har nøgle) og til de faste træningspas, både blandt motionsroere og ældre roere.

Bestyrelsen ønsker en både fornøjelig og sund jul til alle.

---

[følg med på vores hjemmeside - tryk her](#)

[Hvis du vil have en mail, når der kommer nyt på hjemmesiden, så tilmeld dig her](#)