



Nyhedsbrev, januar 2023

Formanden har ordet



Kære rovenner.

Nu er julen og nytårsfesterne vel overstået, og vi har nok hver især et nytårsforsæt for 2023.

Personligt har jeg et mål om at få roet lidt flere km og måske lidt stærkere end 2022. For ro-klubben går mit nytårsforsæt på at styrke de enkelte grupper og samtidigt at skabe endnu mere fællesskab på tværs. Jeg glædes, når jeg ser billeder fra Master-roernes nytårsroning (se nedenfor), ikke mindst fordi de understreger, at lørdagstræningen ikke er et lukket forum, men åben for alle. Jeg kan kun opfordre andre lørdag-morgenfriske roere til at tage imod invitationen.

Et helt andet initiativ, vi i bestyrelsen har arbejdet på længe, er et tre timers basis materiel kursus. Formålet er at lære at udbedre små skader på glas- og kulfiber både. Kurset udbydes som et forsøg i 2023 med plads til tre deltagere fra hver gruppe (Ældre roere, Motionister og Masters roere, samt 1 Ungdoms roer). Rasmus Heide, som reparerer vores både ved større skader, afholder kurset. Jeg håber, vi med kurset får opbygget nogle kompetencer i hver gruppe, og at den fælles afvikling vil understøtte nye relationer på tværs.

Mens vi går og venter på lyset, standerhejsning og vi igen kan komme på vandet, opfordrer jeg jer alle til at komme i klubben, få lidt sved på panden og brænde kalorier af i ergometrene, alene eller sammen med andre på de faste træningstidspunkter, der er annonceret på hjemmesiden.

Rohilsen Claus

formand@fredensborgroklub.dk



Kaniner i maskiner

Igen i år indbyder vi i januar, februar og marts de nye kaniner på ventelisten til roskole, der starter med at lære ro-bevægelserne i ergometeret. De tre måneders instruktion i ergometer kalder vi Modul A.

Allerede 3. januar var de første fire kaninunger - Anette, Anette, Vibeke og Lærke - i gang under energisk instruktion af Lene, Inge og Thomas. De trænes hver tirsdag og torsdag aften.

Vi byder de fire velkommen i klubben. Skulle I kende nogle, unge som ældre, med behov for den unikke kombination af motion, naturoplevelser og kammeratskab, vi kan tilbyde på Sørupvej 6, ja, så er der altså plads til flere...



alligevel!

Såvel juleaften som nytåraften faldt i 2022 i år på lørdage. Mange af klubbens medlemmer træner gennem hele året hver lørdag morgen kl. 8, og det skulle højtiden ikke stå i vejen for. En del medlemmer fandt alligevel vej til klubben og fik sved på panden. Efter træningen var der som sædvanligt kaffe med mere.

Flere af master roerne havde dog luret, at nytåret nærmede sig, og havde på eget initiativ taget lidt boblevand, kransekage og mandariner med, så vi kunne ønske hinanden godt nytår efter træningen.

Nu kunne nogle medlemmer måske tro, at det var et "aftalt nytårs arrangement", kun for masters roere. Sådan er det ikke. Alle medlemmer er velkomne til at træne med os lørdag morgen med efterfølgende røverhistorier og kaffe. Boblevand og kransekage kan vi dog ikke love hver gang, skriver Svend Aage.

Vi træner ikke for at blive yngre...

Vi træner for at blive ældre, er Klaus Klaus Jul Friis' (formanden for ældreafdelingen) meget ofte gentagne motto.

Statistikken beviser, at der er noget om snakken. Klaus har netop opgjort alderssammensætningen for klubbens ældre-roer. Den viser, at gennemsnitsalderen i 2023 vil runde 79 år. Et par stadig meget aktive medlemmer når i år de 89.

Så, jo, det ser ud til at virke - man bliver ældre, når man ror i Fredensborg. Lidt nye "gamlinger" til at nedsætte gennemsnitsalderen vil nu alligevel ikke være nogen skade til.



Nye årer til tre gigbåde

Gigbådene Banko2, Nødebo og Birkedal får nye årer. På Niels Clemmesens initiativ har vi klubben anskaffet 12 sæt "junior-årer", der passer bedre til den type både, ikke mindst når de ros af ældreøere eller motionister. De lidt mere erfarne motionister har allerede opdaget fidusen og typisk skiftet årer, før båden kom i vandet.

Niels viser her forskellen på gamle og nye årer. Den hvide junioråre har et lidt mindre blad og en lidt anden profil, så den giver båden et bedre glid i fremdriften. Den grønne åre, som vi hidtil har brugt, er hårdere at trække og dermed mere egnet til konkurrence-roning.

Årene er købt takket være en bevilling fra Nordeas Fond og især Fog Fonden - så send en kærlig tanke, næste gang du køber søm og skruer ude på Kongevejen.



Vinteren gør ondt i økonomien

Skulle nogen have glemt det, så har det altså været både koldt og smuk vinter - i december byggede venlige mennesker sågar en lille snemand foran vores hus. Men det koster på varmeregningen.

De stigende energi udgifter har udfordret klubbens økonomi i 2022, men ved en fælles indsats, hvor alle har bidraget til at spare på varme og elektricitet, har vi formået at holde udgifterne nogenlunde i skak. Det betyder at vi endte året 2022 med et lille underskud... men det kan du høre meget mere om på generalforsamlingen 7. marts. Husk at få datoen i kalenderen.



Som formanden skriver glæder vi os vist alle til foråret, når vi atter kan komme på vandet.

Men ikke alle nøjes med at glæde sig. Lørdag morgen var flere både på vandet - her, Steen, Lennart, Thomas, Lene, Sanne og Anni. Skønt vejr, dejligt vand, men de sagde, det var koldt om fusserne...

Månedens portræt



I hvert månedsbrev vil vi fremover portrættere et medlem, der på sin måde betyder noget for klubben og alle os andre. Og ingen er mere logisk at starte portrætserien med end Viggo.

De fleste kender Viggo som manden i den røde kedeldragt, man mindst en gang om ugen, ofte i weekenden, kan finde de mest mærkelige steder i vores hus. Altid på vej et sted hen, altid aktiv, gerne med værktøj i hånden. Men hvem er han egentlig?

76-årige Viggo Nielsen har i noget nær en menneskealder været manden, der har holdt styr på alt, hvad der hedder elektricitet mm i klubhuset. Indtil udgangen af 2022 drev han sin egen elektrisk virksomhed, der på et tidspunkt beskæftigede op til fire svende og to lærlinge - hvad der ikke hindrede Viggo i samtidig at sørge for alt elektronik i huset. Det klarede han i fritiden, og det gør han stadig. Kun udvidelsen i 1968 har han ikke del i - på det tidspunkt var han soldat.

Viggo meldte sig ind i klubben som 14-årig i 1960, og han blev meget hurtigt styrmand i båden. Allerede året efter tog han fri fra skole for at tage på en uges instruktørkursus. Det betød, at den 15-årige knægt skulle oplære roere, der var meget ældre end ham selv.

Han blev ungdomsroernes repræsentant i bestyrelsen - "uden stemmeret", som han siger. I 12 år - fra 1972 til 1984 - var han klubbens formand.

Viggo er også manden, der hvert år tænder Skt. Hans bålet ude på søen. Han fortæller:

"Når man først har lavet en fejl, ja, så bliver man jo nødt til at gøre det godt igen".

"Det har ofte været et pokkers besvær at få ild i brænde, der kunne være meget vådt. Et år satte vi små bøtter med petroleum ud på flåden, men de vælte, så petroleum røg i vandet. Et andet år var flåden ikke ordentlig fortøjet og tæt på at ryge ind i sejlklubens havn. Et år måtte vi hoppe i vandet får at rette flåden op - vandet var dengang så forurenede, at vi var syge i en uge bagefter alle sammen".

"Bedst husker jeg et år, hvor vi skulle fyre med egetræ, der var blevet til overs efter en renovering af Skipperhuset. Det var ikke nemt at få ild på... men til gengæld brændte det i tre dage, så vi til sidst måtte ro ud og slukke det".

energitider.

Gennem mere end 60 år har Viggo været en del af Fredensborg Roklub. Ingen tør tænke på, hvordan vores klubhus så ud, hvis vi ikke havde medlemmer, der som Viggo i den grad har hænderne skruet rigtigt på, og energi ud over det sædvanlige. Vi skylder ham en stor tak.



Kommende aktiviteter

- 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 og torsdag kl. 17-18: Ergometerroning for nye, motionister og masters roere ved (Ulla)
- Tirsdag og torsdag kl 18-19: Ergometerrummet forbeholdt træning for kaniner.
- Tirsdag formiddag: Ældreroerne har ergometerroning og gymnastik.
- Torsdag formiddag: Ældreroerne har ergometertræning og dans
- 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

følg med på vores hjemmeside - tryk her

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

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

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