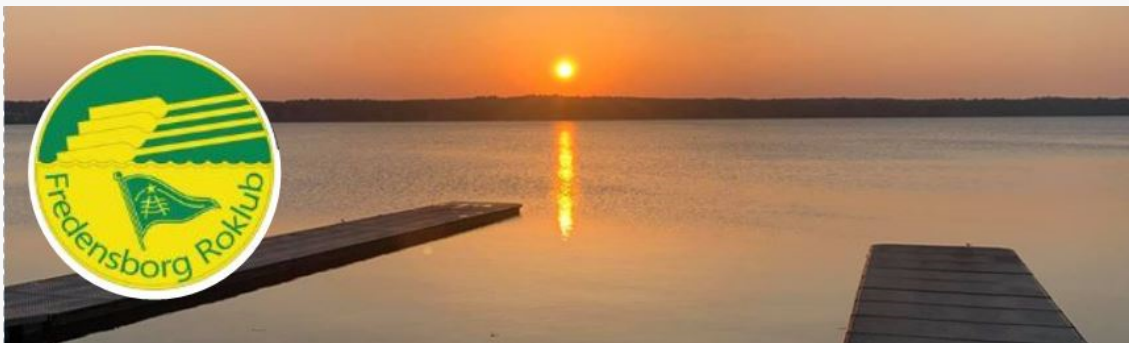




Nyhedsbrev, januar 24

Formanden har ordet



Kære Rovenner

2024 er skudt i gang – vi ser ind i Fredensborg Roklubs 91'sens tyvende ro-sæson. Vi har en lang og traditionsrig historie, som trækker spor tilbage til 1933, hvor unge Thøger Vilstrup 16. april stifter Fredensborg Roklub. I dag står vi på skuldrene af en fællesskabsånd, der har præget klubben gennem alle årene. En usynlig ånd, som holder sammen på masters roere, motionister, ungdom og ikke mindst vores nytilkomne ældre roere. Det minder mig om, at tiden løber. ÆR kan i år d. 15 April fejre 25 års



jubilæum, hvilket jeg forventer vil blive markeret med glamour

Lige som sidste år har mange nok et nytårs forsæt om at træne og motionere mere. Mens vi venter på standerhejsningen, opfordrer jeg alle til at komme ned i klubben og deltage i vores fællestræninger - se tidspunkter i slutningen af nyhedsbrevet.

Siden begyndelsen af november har Inge og Thomas stået for ErgometerStart holdet tirsdage og torsdage kl. 18-19. Holdet er både tiltænkt sidste års nye roere, der gerne vil have sved på panden uden den trængsel, der er på kl. 17 holdet. Der er allerede startet tre nye stærke herrer, der er godt i gang.

Holdet fortsætter efter nytår og der er plads til flere helt nye roere. Del gerne roklubbens Facebook opslag om opstart af nye hold og spred budskabet blandt dem du kender. Opslaget finder du ved at trykke [her](#)

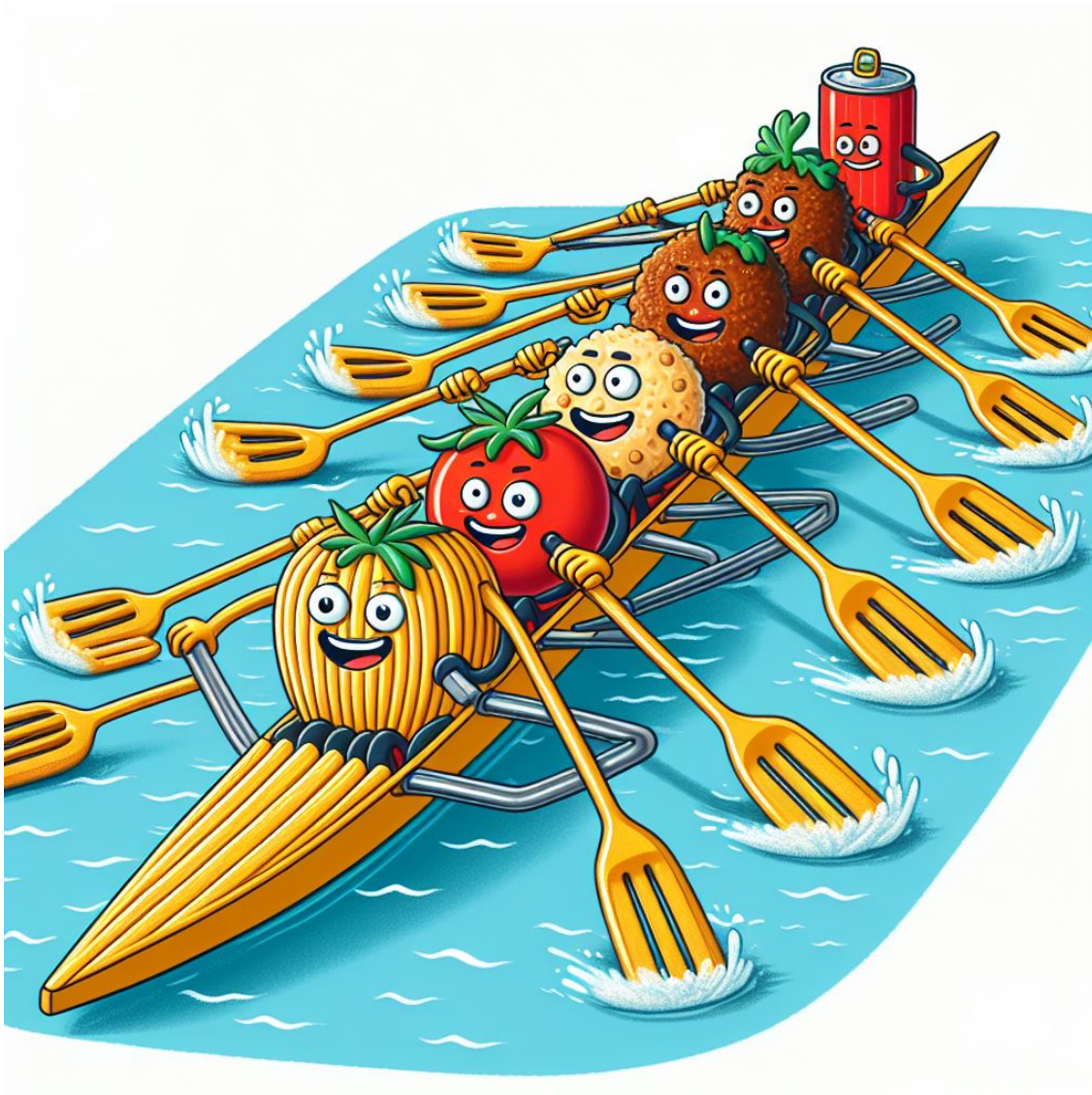
Rohilsen Claus



DM inden døre

Med to klassevindere i 2023 - Lene M og Merete - er der noget at leve op til, når DM Indendørs 20. januar bliver afviklet i Gladsaxe Sportshal.

Vanen tro er det Sv. Aa., der står for det praktiske med tilmeldinger. Vil du med, så kontakt han senest 9. januar ved aftenstid.



Sport og spaghetti - nu med parmasan!

Torsdag den 25. januar kl. 18.30 er der spaghetti og kødsovs, vistnok endda med parmasan. Der bliver tilmelding til spisningen, så hold øje med opslag på hjemmesiden! Alle er velkomne.

Efter spisningen mødes masterroererne og taler om og planlægger årets kaproninger. Har du en spirende kaproer i maven, så bliv hængende efter spisningen og deltag. Også kaproerne har brug for tilgang til gruppen -så kom gerne, hvis du kunne tænke dig at prøve at ro med til en regatta. Det er Bettina, der har taget initiativet.

(billedet er i takt med tiden fremstillet med kunstig intelligens!)



Tak til trælasten

Vores energiske sponsorudvalg - Gunni og Kåre - har allerede i første forsøg haft held med deres arbejde.

Fog-fonden har sagt ja til en ansøgning og bevilget 10.000 til værktøj og værktøjsskab. Vi takker for støtten.



Alle har brug for venner!

Fredensborg Roklub har venner, ja, vi har en hel lille forening, der hedder Fredensborg Roklubs Venner.

Vennernes formand Ulrik Axel fortæller:

"Formålet er at støtte klubben økonomisk, og det gør vi i dag især ved at stå for udlejning af lokaler. Gennem årene har det været med til at betale for et nyt køkken, nye gulve på første sal og ganske mange både."

Venneforeningen har en lang, glørværdig fortid. For ganske mange år siden arrangerede

den hver uge banko på Asminderød Kro, og klublokalerne kunne lejes af alle. Det indebar imidlertid så meget arbejde, at den gamle bestyrelse for et par år siden sagde stop.

"Da de takkede af, var Vennerne ved at forsvinde, men Ulla fik en række af os til at gå ind i bestyrelsen, så den kunne fortsætte", fortæller Ulrik.

Ud over ham består bestyrelsen i dag af Ole Bastholm, generalsekretær, Susan Sparre, kasserer, Johnny Skafte, Yvonne Moberg og Kirsten Eisenhardt.

"Vi kommer aldrig op på tidligere tiders aktiviteter - ud over udlejningen står Vennerne kun for den årlige løvfaldstur. Men vi er stadig med til at sikre økonomi til nyinvesteringer i klubben".

Roklubbens Venner har i dag ca 80 medlemmer. Ulrik opfordrer alle til at melde sig ind for på den måde at sikre foreningen og den støtte, den løbende yder til vores aktiviteter.

Det koster såmænd kun 100 kr (men man må gerne give lidt mere). Send en skilling til kasserer Susan Sparre (som du kan læse et portræt af senere i nyhedsbrevet) på konto 9570 13294046 - og husk at skrive dit navn i tilmeldingen.



Hold festen her

Roklubben er fremragende til fest - her fra 90 års dagen. Og alle medlemmer kan leje den for 3500 kr. for en weekend og dermed både få perfekte rammer og bidrage til klubbens økonomi.

"Du behøver ikke selv at stå for festen, men der skal være et medlem blandt deltagerne", fortæller Ulrik Axel, formand for Vennerne.

"Vi sover bedst om natten, hvis der er en, som vi kender, med til festen".

Lejere kan disponere over lokalerne fra fredag til søndag, dog således at der skal være sofaplads til morgenroerne fredag formiddag.



Fredensborg Roklub (enkeltpræstationer)

Udøver / vinder	Mesterskab	Disciplin	Opnået
Merete Boldt ✓		Ergometer over 2000m	2023
	Nr. 1 v/VM	Dobbeltfirer	2022
		I 8+	2022
		Firer uden cox	2022
		Mix dobbeltfirer	2022

Hele kommunen hylkede Merete

Hvert år hædrer kommunen sportsfolk, der har fået fine resultater, enten som hold eller individuelt.

Typisk taler vi om Sjællands-mestre eller i bedste fald Danmarks-mestre.

Ved overrækkelsen 12. december var der også en enkelt Verdensmester, som vi kender ganske godt. Tillykke nok en gang!

Årets fritidslederpris gik i øvrigt til Christian Probst fra vores venskabsklub Humlebæk Roklub.



En meget ung Susan Christensen i dobbeltsculler sammen med makkeren Gitte Rasmussen, på vej til konkurrence i 1975

Fra Danmarksmester til kassemester

Hun var kun 13 et halvt og havde roet nogle få måneder, da hun i 1974 blev Danmarksmester i dobbeltsculler sammen med Ditte Rasmussen. Trænede seks gange om ugen, vandt junior-DM i single i 1976. Startede efter en kort pause som Master-roer i 1988. Har været i bestyrelsen i flere omgange, blandt andet fem år som kasserer.

Og i dag, efter at et tragisk uheld i 2017 satte stop for et aktivt sportsliv, er det hende, der som kasserer er ankerperson i Venerne.

Jo, Susan Sparre har været en central figur i klubbens liv i generationer. Kørestolen forhindrer hende i dag i at komme op af de smalle trapper, men, som hun siger med et glimt i øjet: "Den dag, klubben investerer i en elevator, kommer jeg op igen !"

Lige fra starten har Susan været engageret i Venerne, om end det dengang var mere af nød end af lyst. Hun fortæller:

"Vi unge skulle altid stille op, når klubben havde banko om onsdagen i Asminderød Kro. Vi solgte spilleplader og delte præmier ud. Røgen var tæt hen over spillepladerne, så når jeg kom hjem,

lugtede jeg værre end nogen storryger. Vi levede med det - det var jo indtægterne fra spillet om vinteren, der betalte, når vi om sommeren skulle til mesterskaber og regattaer".



Vennernes formand Ulrik fremhæver Susan som den, der på mange måder holder Vennerne sammen. Hendes baggrund som bankuddannet gør hende til en kompetent kasserer, og lige nu står hun for udsendelse af kontingent-opkrævninger.

Der må meget gerne komme lidt flere end de nuværende 80 medlemmer.

"Klubben må ikke selv have indtægter uden at blive modregnet i kommunalt tilskud, men det må Vennerne - der så til gengæld kan betale for nyinvesteringer og lignende."

100 kroner til Vennerne er dermed også hjælp til selvhjælp, når pengene vender tilbage som sponsorater til klubbens aktiviteter.

HUSK KONTINGENTET!

Og når vi taler om penge: Et af de mest krævende jobs i enhver forening er at passe på finanserne som kasserer, og her i klubben har vi endda en vane med at vælge en kasserer, der også i sit arbejdsliv har rimelig travt - lige nu Lene-Marie.

Gør livet lidt lettere for hende - betal dit kontingent inden 17. januar, så hun ikke skal bruge tid på at sende dig en rykker.

Skulle opkrævningen være smuttet, så tjek lige din mailboks tilbage fra natten mellem 2. og 3. januar. Og husk: ægtefæller betaler hver sit kontingent - det giver rod i regnskabet, hvis I sender beløbet samlet. Og anfør gerne fakturanummer og navn.



Kommende aktiviteter

- 23. januar kl. 19.00 Bestyrelsesmøde.
- 25. januar kl. 18.30 spaghetti og kødsovs, efterfulgt af masterroernes planmøde.
- 1. februar kl. 19.00 Bestyrelsesmøde.
- 27. februar kl. 19.00 Bestyrelsesmøde.
- 5. marts kl. 19.00 Generalforsamling.
- **FASTE AKTIVITETER:**
 - Tirsdag kl. 17-18: Ergometerroning for nye, motionister og masters roere ved Ulla.
 - Tirsdag og torsdag kl 18-19: Ergometerstart med Inge og Thomas.
 - Tirsdag formiddag: Ældreroerne har ergometerroning og gymnastik.
 - Torsdag formiddag: Ældreroerne har ergometertræning og dans.
 - Torsdag kl. 17-18. Ergometertræning, selvtræning.
 - Torsdag kl. 18.30 Coretræning.
 - Lørdag kl. 8.00 Roning eller ergometertræning.

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](#).

