



Nyhedsbrev, juni-juli

Formanden har ordet



Kære rovenner.

Jeg sidder her Sankt Hans eftermiddag og reflekterer over foråret, som er fløjet

afsted. Jeg synes lige vi har hængt opfordringer op om at lukke døre/porte, slukke lyset og programmeret den automatiske styring af varmen i opholdsrummene.

Nu har vi de lange sommeraftener, hvilket indbyder til sene roture og hygge på altanerne til solnedgangen over Esrum Sø.

Så sent som i går aftes til torsdagens fælles sport og spaghetti roning var vi 28 glade roere, som hyggede os på altanerne til fællesspisning. Og mens vi spiste, nød vi synet af aftenens sidste 2'er Gig med Lise og Lene gå på vandet. Sidste gang med fællesspisning før sommerferien bliver d. 29. juni kl. 17, men vi starter igen til august.

På den kedelige side har vi i foråret haft ubudne gæster i klubben. Der er ikke tale om tyveri, men udelukkende om hærværk på vores inventar. Det startede med et smadret spejl på toiletterne i bådhallen, et smadret spejl i herrernes omklædningsrum, en ødelagt dør ind til bestyrelseslokalet og senest er damernes omklædningsrum blevet ramt. Ved den seneste episode natten mellem søndag d. 18. juni og mandag morgen har nogen taget bad, så der hang store dråber af fortættet damp på loftspladerne og var shampoo over hele gulvet. Shampoo, sæbe og diverse lotion var taget ud af skabene og brugt.

Da der ikke er tegn på, at nogen har tvunget sig adgang til klubben, har bestyrelsen besluttet at ændre koden til nøgleboksen, hvilket blev gjort torsdag den 22. juni. Samtidig opfordrer vi jer alle til at tage ansvar, lukke vinduer og sikre at alle porte er låst, når I forlader klubben som de sidste. Hvis du ikke har din egen nøgle, så skriv til "kontor@fredensborgroklub.dk" for at få en (depositum kr. 300,-).

Nok om det - lad ikke det ødelægge vores humør. Vi har masser af aktiviteter på vej. Du kan for eksempel benytte dig af, at vi igen i år holder outriggerskole 12.-13. august.

Indtil da ønsker jeg jer alle en glad sommer med godt rovejr – selv tager jeg til Nordjylland, hvor jeg besøger Frederikshavn Roklub og deltager i deres fællesroning.

Rohilsen Claus

formand@fredensborgroklub.dk

**Fredensborg Roklub · Følg**

5 min · 🌐

...

KÆRE PENSIONIST: Savner du motion, frisk luft og masser af fællesskab? Så er Fredensborg Roklubs Ældre-afdeling måske noget for dig.

Vi er 70 aktive mænd og kvinder mellem 65 og 89, og vi har plads til en håndfuld mere. Du kan komme med i båden på vores faste formiddagsture tirsdag og torsdag, uanset om du er erfaren roer eller ej. Har du aldrig haft fat i en åre, lærer vi dig hurtigt teknikken.

Du bliver en del af et fællesskab, der er på vandet hele sommeren, og vinteren igennem træner, dyrker gymnastik eller bruger vores fitness-rum. Et fællesskab, der handler om roning, men også om udflugter, fester og snakken over kaffen efter turen. Du bestemmer selv, om du vil ro ambitiøst eller foretrækker at holde krop og sjæl i form i et lidt langsommere tempo.

Er det noget for dig? Få en uforpligtende og gratis introduktion til Fredensborg Roklub og kom på vandet allerede i sommer – udfyld skemaet på vores hjemmeside og vi kontakter dig.

Skemaet finder du her: https://fredensborgroklub.dk/?page_id=3519



Noget for dig?:
Motion og fællesskab for
Fredensborgs pensionister

Fredensborg Roklub
(se også www.fredensborgroklub.dk) Her er alle FR's motionister, kaproere, æld...

Ring nu

Lille kampagne for flere medlemmer

Mens der i mange år har været venteliste til ældreroerne, har vi lige nu plads til omkring 10 flere, før vi når vores maks. på 70 aktive roere. Instruktørerne Mogens, John, Aage og Tove har sagt ja til at tage sig af eventuelle nye, så vi har søsat en lille facebook-kampagne med ovennævnte budskab. Opslaget ligger på klubbens facebook-side, og du kan gøre en stor hjælp ved at dele opslaget i din egen vennekreds og netværk.



Stærkt hold til Sorø Regatta

I den første weekend i juli er der Sorø Regatta, og her stiller der to dame 4X op fra Fredensborg. Det er Anni Mortensen, Lene Marie Hansen, Sanne Poulin og Lene Mathiasen i den ene båd og Karin Bodelund, Susanne Hansen, Merete Boldt og Mai-Britt Bille (Køge Roklub) i den anden. Derudover stiller Sanne Poulin og Anni Mortensen samt Susanne Hansen og Merete Boldt op i dobbeltsculler.

Fotoet er fra Sorø 2021.

Uheld i kraftig vind

Vi har i foråret haft et sammenstød mellem en af vores både og en ny kajakroer under instruktion. Uheldet skete, fordi kraftig vind pressede båden, og roerne ikke kunne holde den op mod vinden.

For at undgå nye kollisioner med kajakroerne og evt. svømmere ved broerne omkring kajakklubben har sikkerhedsudvalget besluttet at flytte bøjen ved Nødebo længere mod Nord/Øst. Det betyder, at du som styrmand skal lægge

en kurs fra bøjen øst på parallelt med kysten, så du er fri af kajakklubbens bøje. Dette både af hensyn til kajakroere & svømmere ved broerne.

Sikkerhedsudvalget opfordrer alle styrmænd til generelt at være opmærksomme på andre grupper af sø-brugere. Hold godt klar af gruppen, og gør jer umage med at styre uden om.

Og så er det i øvrigt en pligt og ret for alle at sige fra, hvis vejrforholdene ændrer sig og bliver for barske.



Roning uden spaghetti i sommervarmen

Lene skriver:

Årets nye roere er godt i gang med at ro tirsdage og torsdage, og det er dejligt at se erfarne roere tage godt af de nye. TAK -bliv ved med det, så vi kan have nogle nye og friske medlemmer, vi kan have gavn af i mange år. Det betyder meget for de nye roere at føle sig velkomne i klubben og at ro med nogen der kan hjælpe med at få godt glid i båden.

For at give både nye roere og alle andre mulighed for at ro her henover sommeren, vil jeg lægge mig i selen for at få skaffet brovagt til torsdage kl. 17 så vi kan fortsætte

med roning - og gemme den hyggelige fællesspisning til august. Hold øje med, hvad der bliver aftalt fra gang til gang og med kalenderen.

Derudover stor tak til Ulla for at have arrangeret sportsroning og spisning i foråret. Rigtig mange gange har det været Ulla selv i køkkenet. Tag derfor imod, hvis du bliver spurgt om du vil være på køkkenholdet eller på broen efter sommerferien.



Vi har mange både...

...men helt præcis hvor mange?

Det gør Poul Eisenhart op hvert forår, og optællingen viser en flotille på ikke mindre

end **57 fartøjer** - 12 gig'er, seks inriggere og 39 outriggere. Ældst er

inriggerne Esrum og Calpam, der begge kom til klubben i 1975, yngst er også en inrigger, nemlig Søbrinken, som vi fik som gave i 2021.

Sv. Aa. har i øvrigt netop rigget dobbeltscullerne Liv og Stenholt, der tidligere var i privat eje, men nu er foræret til klubben.

Hele listen bliver lagt på hjemmesiden. (Foto: Finn Hansen)



Gæster i bådene

Vi har ikke eneret på vores pragtfulde Esrum Sø, og ikke så sjældent stiller vi også både til rådighed for gæstende klubber.

Humblebæk Roklub har vi en fast aftale med, men derudover får vi i år besøg af Lyngby Damer, Skjold, Furesø, Hellerup, Gefion, Gilleleje, Skovshoved, Holte og Øresund. Preben, med jævnlig assistance fra Poul Eisenhart, står for det rent praktiske - og hjælper også til ude på bådebroen, som I kan se i dette foto, fanget af John.

I alt 31 både er foreløbig planlagt udlejet. Vi får en lille skilling for besværet.

Månedens portræt



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

Dorthe, Mette, Johnny, Lennart og Thomas

Selv om vi holder meget af Esrum Sø, kan det være lidt begrænsende kun at kunne vælge mellem at ro enten til venstre eller til højre. Der er andre muligheder som roer.

De muligheder udnyttede Dorthe, Mette, Johnny, Lennart og Thomas til at stikke en tur til Limfjorden i begyndelsen af juni, faktisk umiddelbart efter vores jubilæumsfest.

Det blev en sej tur med afgang søndag og derefter fem dage i båden:

Mandag: Afsted fra Nykøbing Mors Roklub - 39 km med en hjemtur i modbølger. "Allerede denne første dag fik vi Limfjordens lumske vande at føle", fortæller Thomas.

Tirsdag: Igen ud fra Nykøbing Mors med 13 km. i stiv modvind. "Ren styrketræning og cruise hjem".

Onsdag: Videre til Thisted Roklub - en dag med fladt vand og høj solskin.

Torsdag: Ud fra Struer Roklub, Turen var planlagt til Venø rundt, men vinden betød andre planer. Roning kun på østsiden, hvor de mødte en koloni på 50

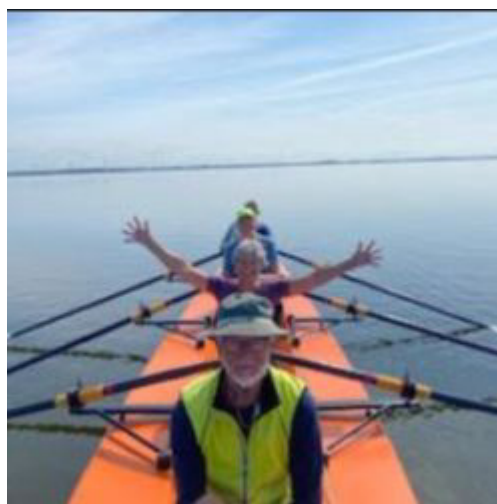
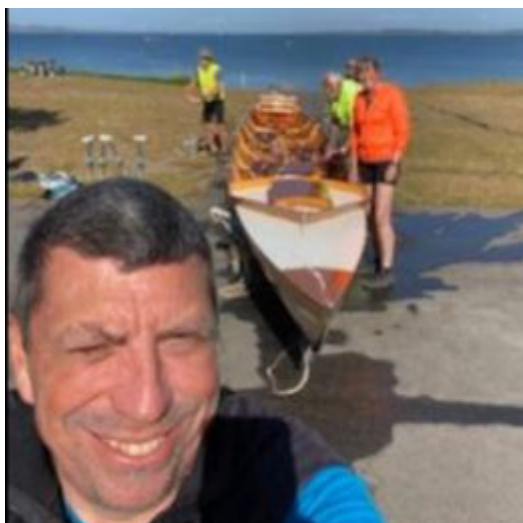
sæler.

Fredag: Båd lånt i Thorsminde Roklub. Planen var en tur på Vesterhavet, men brændingen var for hård, så det blev til Nissum Fjord, der igen sluttede med "en gang styrketræning i modsø".

...og lørdag gik det atter hjemad.

Stærkt inspirerende, hvordan fællesskabet i DFfR kan udnyttes til at opleve Danmark fra vandsiden.

Nedenfor lidt flere fotos fra turen.



Kommende aktiviteter

- 1. - 2. juli. Sorø regatta
- 5. juli. ÆR på besøg i Roklubben Skiold
- 27.- 30 juli Euro Masters
- 8. august Bestyrelsesmøde
- 12.-13. august Outriggerskole
- 12.-13. august. Årgangsmesterskab, Holstebro
- 14.-17. august. ÆR langtur til Skive
- 19.-20 august. Aarhus Regatta
- 24. august kl. 17.30 Kanindåb
- 25.-27. august. Nordic Masters
- 31. august. Fuldmånetur for Ældreroere
- **FASTE AKTIVITETER:**
- Tirsdag kl. 9: Ældreroerne
- Tirsdag kl. 17: Motionsroning for alle
- Torsdag kl. 9: Ældreroerne
- Torsdag kl. 17: Sportsroning, i juli uden spaghetti

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**
