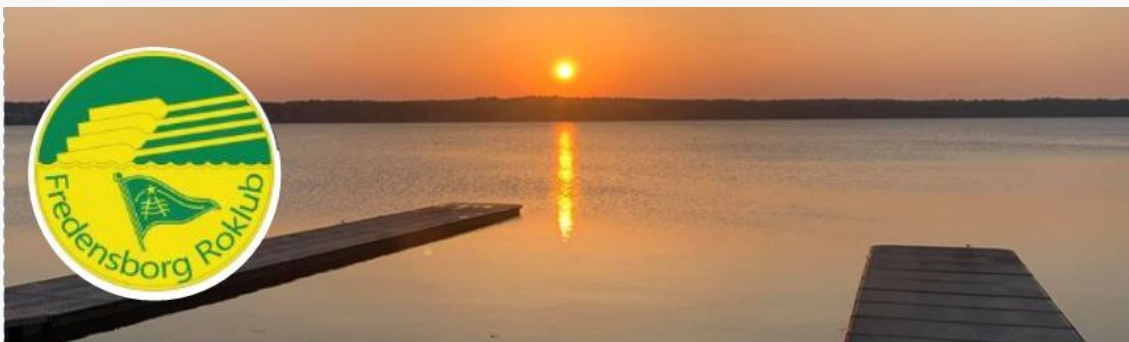




Nyhedsbrev, februar 2023

Formanden har ordet



Vi er trådt ind i maj, den sidste forårsmåned. Solen er begyndt at få tag i søen. Thomas har dagligt målt søens temperatur, og den har nu sneget sig op over 10grader. Vi kan igen komme ud i single sculler, og det er ikke længere et krav at ro med svømmevest. Ældre roernes retningslinjer henstiller til, at ældreroere fortsætter med, at bære svømmevest indtil vandtemperaturen er over 15grader.

Masters og kaproerne har utålmodigt ventet på at smide svømmevesten, fordi den kan være generende for et langt rotag i høj kadence med en optimal afslutning oppe ved brystet. Forårskaproningen midt i maj på Bagsværd sø venter, så jeg glædes ved at se klubbens masters roere lige nu har travlt med struktureret, disciplineret og målrettet træning mod at ro 1000m i holdenes bådtyper på kortest mulig tid.

Vores kaniner er kommet godt i gang på vandet, vores nye tiltag med fælles tirsdags roning kl 17.00 er kommet i gang og torsdag d. 11maj kl. 17.00 starter årets første sport- og spaghettironing, glæd jer til først at ro og derefter få nogle hurtige kulhydrater indenbords til energidepoterne. Kom og bak op om tiltaget. Målet med begge tiltag er at skabe et fællesskabstilbud, som kaninerne kan søge over i, når de er frigivet fra roskolen.

Mange har nok lagt mærke til vi har fået nyt rokort som administreres af John Christiansen. Jeg vil benytte lejligheden til at takke John for den store indsats, du har lagt i, at få flyttet al historisk data fra det gamle rokort over i det nye, samt dit store engagement med at udarbejde brugerinstruktioner som både er introduceret til standerhejsningen og her i nyhedsbrevene. Vi kender alle til vanskelighederne ved at skifte IT-system og derfor opfordrer jeg alle til at være tålmodige med det nye rokorts børnesygdomme. Vores rostatistik for foråret 2023 bliver nok ikke helt så præcis som tidligere, men det skal nok komme på plads.

Afslutningsvis glæder jeg mig til at se jer alle til vores fejring af klubbens 90års fødselsdag 3. juni, hvor vi forsøger at få et fælles billede fra en drone af alle vores både på vandet foran klubben. Bagefter fester vi sammen.

Rohilsen Claus

formand@fredensborgroklub.dk



GLEM IKKE VORES STORE FEST OG FÆLLESRONING!

Vi bliver mange på vandet og mange til festen, når klubben 3. juni markerer 90 året for vores stiftelse. Men såvel bådparken som første salen er stor, så vi har plads til flere.

TILMELDING SENEST MANDAG DEN 8. MAJ!

Meld dig i din favoritbåd, enten på skemaerne i bådhallen eller på hjemmesiden, og meld dig samme sted til selve festen. Vi ror ud fra morgenstunden efter en særlig plan, udarbejdet af Thomas og Steen.

Når vi lander på broen, sker det til lyden af sømandsviser fra Mogens' harmonika. Bagefter fester vi. Et stærkt fest-team af Charlotte, Annie, Marianne og Else M. sikrer, at du får en fornem frokost for kun 150 kr samt mulighed for at købe vin, vand og velskænket fadøl til en overkommelig pris. Du får taler, sange, musik og underholdning. Gå ikke glip af det vigtigste samtale-emne de næste ti

år - meld dig nu!



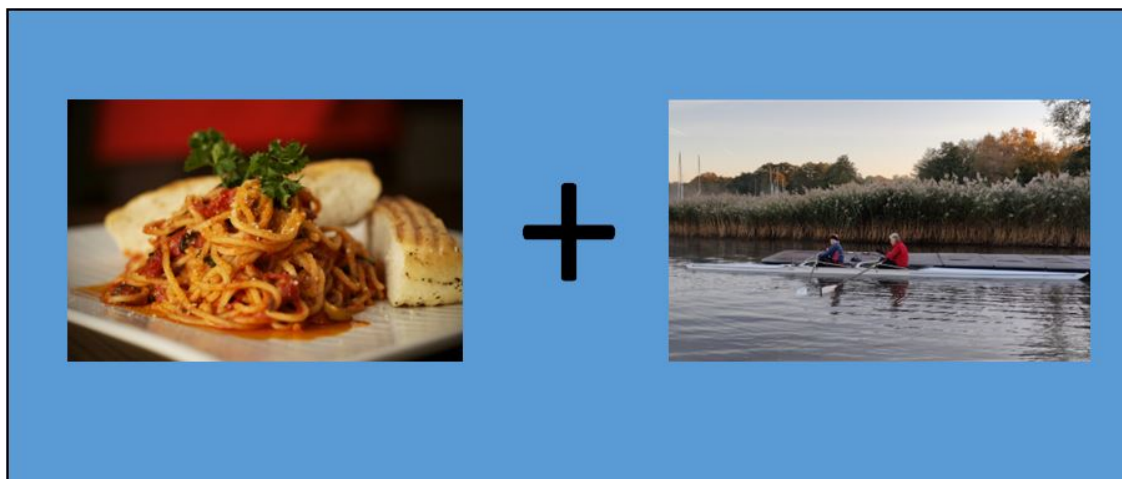
At holde fest kræver en del. Der skal flyttes stole, dækkes borde, sælges fadøl, ryddes op og rigtig meget andet godt. For at sikre, at det ikke er de samme, der skal slæbe hver gang, har vi brug for HJÆLP!

Meld dig til Henrik, Charlotte, Jens, Claus, Thomas, Steen eller Preben og fortæl, hvordan du vil give et nap med!



Viggo holdt tale - og så var der kage!

Selv om vi har udskudt den store fejring til 3. juni, sørgede traditions-elskende roere for, at også selv datoen for klubbens jubilæum, nemlig 16. april, blev markeret med maner. Formanden var udenbys, så tidl. formand og nuværende gør-det-hele-mand Viggo hejste splitflaget og holdt festtalen...og så blev sportskagen skåret for!



Ro og spis - om torsdagen

Initiativet med sport & spaghetti begyndte sidste år og var en rigtig god oplevelse. Derfor har uddannelsesudvalget besluttet at booste tilbuddet i år, så der er dobbelt så mange aftener med fælles træning og spisning. Desuden vil der blive mulighed for at vælge mellem to former for fællestræning: sportsroning med program og 'almindelig' roning uden program. Begge træningstilbud varer 1 ½ time.

Sportsroning er et tilbud til de medlemmer, der ønsker at træne effektivt. Det er roning efter afvekslende programmer, hvor man får arbejdet med såvel styrke som puls. Der vil også være forskellige tekniske øvelser. Det er ikke kaproning, men et tilbud til voksne mennesker, der gerne vil dyrke effektiv motion udendørs i naturen.

Sportsroning kan laves i alle bådtyper: inrigger, gig og outrigger, for alle uanset alder. Der vil være trænere klar, som sætter hold og tager med ud i bådene. I tilfælde af dårligt vejr bliver der trænet i ergometrene.

Roning uden program er for de medlemmer, der først og fremmest ønsker at ro for at nyde naturen og få god motion i det tempo, de selv ønsker. Der vil være en styrmand klar til at gå med ud, hvis en båd mangler.

Efter roningen vil der være mulighed for at hygge sig sammen over et godt og enkelt måltid mad, pris ca. 60 kr. Heraf navnet spaghetti-roning - frit hentet fra folkekirkens ide med at kombinere gudstjeneste og spisning.

Tanken er, at man kan komme og spise, når man har roet. Man behøver ikke at

vente på andre bådhold. Køkkenet vil være åbent for salg og servering fra kl. 18.45 til 20. Tilmelding er ikke nødvendig.

Alle kan spise med. Man er også velkommen til at tage sine børn eller sin partner med.

Der er sport & spaghetti følgende torsdage: Den 11. maj, 25. maj, 1. juni, 8. juni, 15. juni, 22. juni og 29. juni.

Roning: Kl. 17 til 18.30

Ro sammen - også om tirsdagen

Sideløbende med torsdagens "ro-og-spis-dig-glad" fortsætter den fælles motionsroning hver tirsdag. Alle, uanset evner, er garanteret en tur på vandet.

Bare mød op kl. 17.





Skole-OL på bådpladsen

Onsdag den 19. og onsdag den 26. havde vi besøg af en 8. klasse fra Fredensborg Skole. Deres idrætslærer havde tilmeldt klassen til 4000 meter ergometer roning på tid. 24 elever skulle tage 20 tag og skifte indtil 4000 meter. Resultatet skulle sendes til en komite for skole OL, hvor bedste resultater går videre til semifinaler i Billund.

Vi - det vil sige Preben, Jens, John og Poul - startede første onsdag med ergometer teknik, og havde trukket 20 ergometer udenfor. Merete, der alligevel var til stede til den daglige tur, viste, hvordan det virkelig skal gøres!

Efterfølgende blev eleverne delt op i 4 hold, der blev trænet skifte. De 4 hold fik lov til at køre programmer 4000 meter med 20 tag og skifte. Her kom deres konkurrence-gen op!

Den følgende onsdag startede igen med 20 ergometer udenfor. De varmede op og gik efterfølgende i gang med 1500 meter igen med 20 tag hver og skifte.

Så sluttede vi af med det endelige kvalifikationsløb. Der blev talt taktik og skifte rækkefølge, og så gik det løs. Det blev 4000 meter på 15.41 min.

Vi afsluttede dagen med en rundvisning i bådhalerne.

Månedens portræt



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

Kaninerne

Birgitte hørte om os fra en på vejen. Annette fik øje på vores både, da hun gik en tur i parken. Klaus havde cyklet forbi et par gange og fandt os derefter på nettet. Og Jens, ja, han kom, fordi "ham den gamle bager på vejen talte så meget om klubben".

Sådan var turen ind i Fredensborg Roklub for de i alt otte kaniner, der i dette forår er i gang med at træne sig op til at blive frie fugle på søen inden Skt. Hans. Det sker med roning hver tirsdag og torsdag kl. 19 og en hel roweekend 22-23. april.

Flere har været i gang siden nytår, enkelte er kommet til senere. Fælles er ønsket om motion i naturen - "Jeg vil gerne få rørt mig lidt mere, og det ser så dejligt ud, når I er på søen", som Annette Jensen sammenfatter det.

Ingen af de otte nye har roet før, men alle har dyrket en eller anden form for motion.

"Jeg flyttede til kommunen for to et halvt år siden, og har som ivrig mountainbiker cyklet forbi mange gange", fortæller Klaus Bach Thomsen.

"Jeg ønsker at lave noget i naturen, der samtidig er socialt. Jeg har aldrig roet, men altid været glad for vand".

Jens Bruun er 66 og på vej på pension, og træder derfor ind i Ældre-roernes kreds, når roskolen slutter. Alle de øvrige er i 50-erne, og vel derfor en solid basis for at få gang i klubbens motionsafdeling.

I hvert fald stråler de af tilfredshed under ro-skolen.

"Vores trænere har været fantastisk søde - du skal huske at rose dem", siger Jens, og de øvrige stemmer i.

"De har været der hver gang - det er virkelig fantastisk at have tre trænere".

Gruppen er fotograferet i bådhallen, på vej ud i bådene i roweekenden 23. april - de fleste i inrigger, men et enkelt hold allerede nu i en gig. Det er fra venstre:

Annette Jensen, Birgitte Lindegaard, Klaus Bach Thomsen, Britt

Johansen, Annette Købsted, Jens Bruun og Anne-Mette Jensen. Melanie var desværre ikke til stede.



Kommende aktiviteter

- 11. maj: Ældreroerne tur til Lyngby Dameroklub
- 16. maj: Ekstra bestyrelsesmøde om jubilæumsfesten
- 13.-14. maj: Københavns Regatta
- 25. maj: Ældreroerne tur til Roskilde Roklub
- 31. maj: Ældreroerne tur til Liselotte og Kåre Mølbaks sommerhus
- 3. juni: Stor fest - klubben fylder 90 år
- 7. juni: Bestyrelsesmøde
- 23. juni: Skt. Hans fest i klubben - for hele byen
- 1.-2. juli: Sorø Regatta.

- **FASTE AKTIVITETER:**
- Tirsdag kl. 17: Motionsroning for alle - du er garanteret en plads på vandet
- Torsdag kl. 17: Spaghetti-roning, første gang 11. maj.
- Tirsdag kl. 9: Ældreroning.
- Torsdag kl. 9: Ældreroning
- Mandag og onsdag kl. 17 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