





Nyhedsbrev, marts 2023

***Formanden har ordet***





**Kære rovenner**

**Prøv lige at kigge på dette billede, Finn tog ved standerhejsningen sidste år. Ti både ligger klar på forpladsen, outriggere side om side på græsplanen. Det syder af aktivitet. Alle tager fat - nogle fejer, andre pudser pokaler, gør rent, klargør både, rens forpladsen, stiller haveborde frem. Jeg holder virkelig meget af den forårsdag, hvor vi alle sammen gør klar til det, vi har savnet: Turene på vandet. Mød op lørdag den 25. marts kl. 8.30 og giv et nap med, når sæson 23 skydes i gang - der er i øvrigt både rundstykker og smørebrød til alle.**

Inden skal vi nå at have det formelle på plads på vores årlige generalforsamling tirsdag den 7. marts kl. 19.00. Her vil bestyrelsen præsentere en ændring af vinterroningsreglementet med et obligatorisk koldtvandskursus for alle, der ønsker at ro om vinteren, selvfølgelig for at sikre os bedst mulig mod fremtidige ulykker.

Derudover vil vi vende økonomien. Regnskabet er sendt ud, og som I kan se har vi takket være alle medlemmers ihærdige energisparetiltag vendt et forventet underskud til et lille overskud. Jeg kan kun opfordre jer alle til at komme til generalforsamlingen, få indflydelse og ikke mindst møde roere fra andre dele af klubben.

Afslutningsvis et par ord om Poul Eisenhart, som har siddet i bestyrelsen i 8 år og nu har valgt at lade andre komme til. Poul har sammen med materieludvalget initieret, at der årligt bliver udarbejdet lister over vintervedligehold af bådparken. Poul har været med til indkøb af nye både, årer og ergometre, og haft en tæt kontakt til sponsorudvalget .

Senest er han gået med ind i Energirenoveringsudvalget, som arbejder på en udskiftning af vores 25 år gamle gasfyr. Jeg vil her benytte lejligheden til at takke ham for en meget stor arbejdsindsats.

Rohilsen Claus

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



Medlemsmøde: Hvad er forskellen på at vinde bronze og guld?

Vi nyder alle billederne af Rasmus Quist og makkeren Mads Rasmussen, når vi trækker i årene i ergometeret - men hvordan er det egentligt at vinde bronze og guld? Hvordan når man dertil, og, som sportsjournalisterne siger: "Hvordan *føles* det at stå på podiet og vifte med Dannebrog?

Når billederne af Rasmus og makkeren hænger i klubben, er det udtryk for vores stolthed over en romakker, der gjorde det så ekstremt godt - med et af de bedste danske ro-resultater i årtier. Han og hans far Ole har ikke glemt den gamle klub, og torsdag den 30. marts vil de sammen fortælle, hvad der skal til for at nå så langt.

Vi starter med spisning kl. 18.30 - foredraget er kl. 19.30. Tilmeld jer på listen i bådhallen - det bliver helt sikkert en spændende aften.



Kaninerne trækker fra!

Når sæsonen skydes i gang, er årgangens kaniner usædvanlig godt forberedt.

Uddannelsens trin 1 - tre måneder i ergometeret under kyndig instruktion - er godt i gang, senest med træning i at holde takten i slideren. Her er Annemette (stroke), Anette, Jens og Anette (ja, der er to med samme navn) for første gang i slideren uden en instruktør på stroker-pladsen.

Dernæst kommer intro-weekenden 22.-23. april. Vi kan altid bruge ekstra instruktørhænder, så hvis du kan afsætte et par aftener eller weekenden i april vil det være kærkomment! Tag fat i Lene eller Thomas, så tager vi den videre.

Og så glem ikke det helt centrale, hvis årets kaniner skal hænge fast som medlemmer og få gode oplevelser: At vi andre evner at tage godt imod dem og give dem plads i bådene ude i den virkelig sø.



### Bøjerne klargøres

At gøre klar til sæsonen ordnes ikke på standerhejsningsdag alene. I løbet af vinteren har samtlige både fået et eftersyn, og på en skøn, solbeskinnet torsdag gjorde Zach bøjerne klar.

Vi får i år en ekstra bøje at styre efter i Kobæk Vig.

## EN ROFEST SKAL SELVFØLGELIG VÆRE EN SPORTSFEST!

Som nævnt sidste måned fejrer klubben sin 90 års dag 3. juni. Vores lille festudvalg har brugt en hel del tid på at diskutere, hvordan man bedst fejrer en sådan fødselsdag.

Konklusionen er:

Vi skal da på vandet.

De detaljerede planer er langtfra klar, men regn med, at vi starter lørdag morgen med en rotur - efter ønsker og evner ror vi alt fra søen rundt til en lille fire kilometers smuttur.

Drømmen er at få så mange både på vandet som muligt for at vise omverdenen og os selv, hvad vi kan og står for. Bagefter spiser vi frokost sammen, forhåbentlig med musik og glade dage på kajen.

Meget mere information senere - lige nu handler det om, at I alle reserverer:

Lørdag den 3. juni





### Ny ældreformand med gode ben

Ældreroerne har på medlemsmødet torsdag valgt Aage Damsgaard som ny formand for styregruppen til afløsning af Klaus Jul-Friis, der desværre ikke er rask.

Aages ro-karriere ligner den, mange andre ældreroere har haft. Han var motionsroer

tilbage i 70erne, indtil andre interesser meldte sig, og vendte tilbage til klubben 40-50 år senere, nærmere bestemt i 2017.

I mellemtiden har den ingeniøruddannede formand dog ikke været just in-aktiv - de gode ben og en sans for retning betød, at han er noteret for 15 danske mesterskaber i orienteringsløb.

"Jeg valgte at vende tilbage til roning, fordi det er mere skånsomt for benene end at løbe", siger den nye ældreformand, der dog stadig stiller op til mesterskaber i orienteringsløb.

"Klubbens ældre-afdeling er et fantastisk sted med imponerende aktive folk", noterede han efter et medlemsmøde, hvor 46 ud af 70 medlemmer var mødt op.

"Det vil jeg gerne medvirke til at fastholde og udbygge. Det vigtigste lige nu er at få styr på instruktionen. Vi skal have flere instruktører for at kunne få flere medlemmer", siger Aage, der selv er ved at uddanne sig til instruktør. Og i øvrigt roser bestræbelserne på at få hele klubben til at hænge bedre sammen.



**Månedens gode tilbud  
– et ergometer til 1000 kr**

Klubben har fået nye ergometre, og de ældste – herunder det, Preben på billedet håndterer – skal derfor udfases. De er tjekket for et års tid siden og fungerer angiveligt godt nok.

Et sådant brugt, men stadig fungerende, ergometer kan derfor blive dit for kun 1.000 kr – hvis du har plads til det hjemme i havestuen. Skriv til [preben.blomsterberg@gmail.com](mailto:preben.blomsterberg@gmail.com), hvis du er interesseret . Vi samler alle ønskerne til standerhejsningen og trækker lod om, hvem der bliver de heldige købere. Nærmere info hos Preben.



### **Månedens knap så gode tilbud...**

Klubben har også fået nye årer, så nu er det definitivt farvel til de gamle årer, der i uendelig lang tid har fyldt op i det, der stadig kaldes Damernes Roklub. Har du lyst til en eller flere af de, Poul her bærer frem, så bare nap dem - resten smides ud til standerhejsning.

# Månedens portræt:

## Ungdomstræner

### Jakob Hamborg



20-årige Jakob Hamborg er en af dem, der skal sikre klubbens fremtid. Det er ham, der træner de alleryngste i klubben, et par drenge på 13-14 år.

Han startede som ungdomsroer, da han var 12 år og roede ungdomskaproning sammen med de andre drenge. Han har altid siddet stroke på båden.

De sidste tre år er Jakob trådt ind i rollen som ungdomstræner sammen med sin god ro-ven Jacob Manniche, der for tiden på jordomrejse.

"Det var min fætter, der fik mig med til roning, og ham roede jeg med de første år", fortæller Jakob.

"I dag ror jeg mest sammen med dem, jeg træner et par gange om ugen - og hvis det er rigtig fedt vejr, tager jeg selv i klubben og ror en tur i en sculler. Men jeg kan faktisk bedst lide at ro dobbelt-firer".

Ungdomsroerne er glade for Jakob som træner. Han udviser både empati for de unge og

forstår at få dem til at presse sig selv og lære deres grænser at kende.

"Jeg har hørt fra flere mødre til Jakob og Jacob's drenge, at det er den sportsgren, de har holdt fast i længst tid. Det fortæller mig indirekte, at de unge føler sig set og danner en relation til deres trænere, hinanden og roklubben som sted", siger formand Claus Bo.

Jakob er 20 år og ved at udlære sig som tømrer. Han holder af at træne de helt unge, og ærgrer sig over, at de lidt ældre hellere vil nøjes med styrketræningen. Han er til gengæld høj ved tanken om, at der måske er et par stykker mere på vej.

"Det kunne være mega-fedt, hvis vi var lidt flere", siger han. En opfordring til andre om at slå et slag for flere helt unge i klubben.



## *Kommende aktiviteter*

- 7. marts kl. 19.00 Generalforsamling
- 25. marts kl. 8.30 Standerhejsning

- 4. april Bestyrelsesmøde
  - 22.-23. april Intro-weekend for nye roere
  - 3. maj Bestyrelsesmøde
  - 11. maj Sportsroning og spising
  - 25. maj Sportsroning og spising
  - 3. juni Stor fest - klubben fylder 90 år
  - **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
-

