

Fredensborg Roklub – Ældreroerne 28-08-2022.

Info 07-22

Kære Ældreroere.

Så starter efteråret, forhåbentlig med nogle gode rodage. Sommeren kan vi ikke klage over, der blev roet meget og næsten på alle tider af døgnet, men på det sociale skete der ikke meget. Spagetteroning, i FR regi, er et godt tiltag.

Siden sidst:

Med Finn ved roret løb Langtursudvalgets udsatte tur til Svendborg af stablen.

Langtursudvalget som bestod af: Finn-Else-Lene-Dorte-Gunver-Stig og kasseimester Kurt havde forberedt sig godt og turen blev da også en stor succes. Tak for indsatsen.

Finn fortsætter som udvalgsleder og går og rumler med en tur i 2023. Vi vil godt af hensyn til næste langtur vide hvem der fortsætter i udvalget.

Kalenderen - Hvad sker:

Tirsdag den 11. okt. Kl. 1100 Medlemsmøde.

Lørdag den 29. okt. Sommertid slutter med oprydning og klargøring til vinteren, samt stander nedhaling

Tirsdag den 01. nov. Gymnastik (Maria, Nurith og Klaus).

Ergometerroning. Sidste års Instruktører bedes give tilsagn eller sige fra.

Fredag den 04. nov. Gallafest kl. 1800–? Se opslag med tilmelding på tavlen.

Bådfordeling: Aage, Henning og Kurt fortsætter, men får lidt mere at lave da der kommer yderligere en plade (puls op) og samtidig trækker Poul T. og Ditte (reserve) sig. Tak for jeres indsats.

Pulsen op. Steen og Poul Ec. vil over 5 gange i år, stille sig til rådighed for dem der ønsker at deltage i *pulsen op*. Der vil blive fortalt og øvet interval og teknisk roning.

Roning er en god sport der involverer hele legemet, men kan ikke stå alene, *Pulsen op* suppleret med vintergymnastik er meget vigtig.

Vi vil sammensætte hold som hidtil tirsdag og det nye tiltag vil finde sted torsdag.

Der er plads til alle og alle skal ud og ro..

Vedlagt. Hennings herlige ældreroer sang ”*brok, brok og atter brok*.”

Hvis du kan læse denne besked, så er du heldigere stillet end over 2 mia. mennesker på denne jord, som slet ikke kan læse.

Med rohilsen.

Ældreroernes Styregruppe.