

Referat af ældreroernes medlemsmøde 11. oktober 2022

Flot fremmøde, 49 ældreroere.

Ad 1 – Styregruppeformanden byder velkommen

Kirsten L. bød velkommen og skulle hilse mange gange fra Klaus, som er hospitalsindlagt. Kirsten kunne fortælle, at Klaus nu er kommet ud af intensivafdelingen, men han er meget træt og ønsker ingen besøg eller kontakt lige p.t. – dette bedes I respektere. Når situationen bedrer sig, vil I få besked herom.

Ad 2 – Ordstyrer vælges

Torben blev valgt til ordstyrer.

Ad 3 – Styregruppens beretning

Dette punkt udgik pga Klaus' sygdom og fravær.

Ad 4 – Steen Olesen – indlæg vedr. Pulsen Op

Som nogle måske er klar over, så fremkom jeg med et forslag til styregruppen.

Baggrunden herfor er dels den besked jeg fik, da jeg sidste år blev sendt hjem fra Riget, nemlig du kan kun gøre det bedre for dig selv, hvis du sørger for at gå til den. Dit hjerte og kredsløb vil kun have godt af det.

Dertil kommer, at jeg for år tilbage var på instruktørkursus C, der handler om træning, iltoptagelse mm. Jeg vil her se helt bort fra muskeltræning, det kan være en sidegevinst.

Det er jeres daglige helbred, jeg vil have fokus på, så vi har det så godt som muligt så lang tid som muligt.

Det jeg gerne vil have jer med til er, at det ikke kun er i vinterhalvåret, vi træner i ergometrene, men også når vi er på vandet om sommeren.

Hvorfor vil jeg gerne det?

Iltoptagelsen falder med stigende alder pga, vi bliver mere siddestillende, og den biologiske alder betyder, at vores maksimale puls falder, men træning kan kompensere herfor.

Tager vi udgangspunkt i en normalsituation og en hvilepuls på 60 for mænd, så vil hjertet på et døgn slå 86.400 gange. Selv om vi ikke sidder stille alle 24 timer. For kvinder er den ca 70 dvs 100.800.

Kan vi ved noget pulstræning få hjerterytmen ned til 50 slag/minut, vil hjertet kun slå 72.000 gange i døgnet. Hvordan det?

Ved træningen opnår vi at styrke hjertemusklens, så den bliver lidt større/stærkere og kan derved sende mere iltet blod rundt i kredsløbet, når vi er på vandet. Normalen er ca 2 ltr/minut, ved

træning kan vi alt efter indsats øge dette tal til op mod 4. En veltrænet person ligger på ca 6, men her er tale om både yngre og mere trænedede personer.

Begrebet Kondition er et udtryk for, hvor store energimængder kroppen har til rådighed ved forbrændingsprocessen målt på iltoptagelse pr kg kropsvægt = en persons evne til at flytte sin egen vægt.

Derfor spiller konditionen ikke så stor en rolle for roere som for fx langdistanceskiløbere, da vi i modsætning til dem ikke flytter kilo, men vi kæmper mod vandmodstanden. Derfor er roeres præstationsevne tæt forbundet med iltoptagelsen. Derfor er konkurrenceroere meget store uden problem.

Det jeg søger gennem puls op er en kombination af lavintensitetstræning og middelintensitets-træning. Jeg søger ikke mod højintensitetstræning, da jeg mener, de fleste af os har mål om danmarks- og verdensrekorder bag os.

Udgangspunktet for pulstræningen er, at en persons maksimalpuls er 220 minus alder.

Dvs en på 80 vil have en maksimalpuls på ca 140, en på 75 har en på ca 155 og en 70 årig på ca 160.

Ad 5 – Bådfordeling

Henning udtalte, at Åge og han synes, at bådfordelingen nu foregår hæderligt. Derefter blev Hennings sang om bådfordeling fordelt og afsunget. Der er nu kommet bådskilte med Kort Tur og Puls Op. Alle bør påtage sig styrmandsposten én gang om måneden.

Ditte udtalte, at hun synes bådfordelingen går rigtig dårligt, og at der er en dårlig stemning, når bådholdene fordeles. Ditte vil gerne tilbage til hvordan bådfordelingen foregik før Corona.

Poul Echardt mindede om, at der også er vores alder at tage hensyn til, og at et bådhold helst skal passe sammen mht forskellig teknik.

Birgit Sønderskov synes det er dejligt med mulighed for kort tur.

Kurt henviste til Henrik Lisberg, der som forholdsvis ny ældreroer er meget tilfreds med at ingen står tilbage og ikke kommer ud at ro. Kristian bakkede op om denne udtalelse.

David nævnte, at han havde talt med Annelise, som har meldt sig ud af rokklubben, idet hun to gange ikke fik mulighed for at komme ud at ro.

Dorte bakkede Ditte op, og nævnte at ifm bådfordeling farer ÆR rundt mellem bådskiltene.

Bent P. mente, at bådfordelingen foregår rimeligt men gjorde opmærksom på, at bådfordelerne ikke kender medlemmernes helbredstilstand og derfor ikke tager hensyn til dette ved sammensætning af bådholdene. Til dette svarede Åge, at det ikke er deres opgave at sammensætte holdene, det gør ÆR selv, når bådskiltene er lagt ud. Det primære formål er, at ingen står tilbage, at alle kommer ud at ro.

Steen gjorde opmærksom på vigtigheden af, at der bliver valgt en ansvarlig bådfører.

Torben slog fast, at Henning og Åge har gjort en stor indsats for at få det hele til at fungere, og at Styregruppen tager emnet bådfordeling op inden næste rosæson.

Ad 6 – Udvalgene aflægger beretning

Else C – Motionslokalerne.

Ældreroerne står for rengøring af motionslokalerne den 1. uge i hver måned. Rengøringsartikler findes udenfor bestyrelseslokalet. Man må selv vurdere hvad og hvor meget der trænger til at blive gjort. Kalender er sat op på tavlen i fitness rummet, hvor man kan skrive sig på.

Niels C - bådvedligehold

Der startes med inriggerne efter 1. november. Liste bliver sendt ud i næste uge med navne på, hvem der er ansvarlig for hvilken båd. Man sørger selv for mandskab.

Maria – gymnastik

De nuværende instruktører Klaus, Maria og Nurith beder om, at flere ÆR påtager sig opgaven som instruktør. Kurt og David meldte sig. Henning meldte sig som suppleant.

Lene – ergometerroning

Der vil også i år være 3 hold. Lister sættes op på opslagstavlen, hvor man bedes be- eller afkræfte, at man deltager. Der kan være 16 på hvert hold, men det er også muligt at benytte ergometrene i bådhallen eller deltage i slide-roning med Steen som instruktør.

Svinetræning er fortsat om onsdagen kl. 9.00 i Nødebo og ledes af Henning. ALLE er velkommen!

Lene – langtur Svendborg

Langtursudvalget takker for fin opbakning til årets langtur til Svendborg i perioden 8. – 11. august. Vi var knap 50 deltagere, hvoraf ca. halvdelen deltog i roturturene på Svendborg Sund. Vi var begunstiget af fantastisk vejr og et meget velfungerende og beliggende hotel Christiansminde. Afslutningsmiddagen levede dog ikke helt op til forventningerne og de foregående dages fine middagsarrangementer. Vi fik dog en god snak med hotellet efterfølgende og et passende afslag i prisen, så vi fik dækket vingaver mv. til Svendborg Roklub ind. På vejen hjem lagde vi vejen forbi Isbådsmuseet i Korsør, hvor Klaus holdt et af sine sædvanligt fine indlæg. Tak for det!

Næste år skal vi naturligvis på langtur igen. Vi har besluttet, at turen skal gå til Skive Roklub i perioden 14-17. august. Roklubben, der har en 60+ "undergruppe", har allerede givet tilsagn om, at vi kan komme på besøg og vil støtte med langtursstyr mænd. Else M. har forhåndsreserveret på Hotel Strandtangen i Skive, så det skal nok blive endnu en uforglemmelig tur. Sæt straks kryds i kalenderen!

Langtursudvalgets sammensætning er stort set uforandret – dog har Stig ønsket at udtræde efter ca. 10 år i udvalget. Vi takker Stig for hans uforlignelige indsats. Preben har indvilliget i at overtage Stigs post. Velkommen til Preben i udvalget.

Annie – Ideudvalg

Vi har i år haft svømning med efterfølgende frokost på Cafe København, rundvisning på Skovskolen ved Ole Qvist, tur med Klaus ved Esrum Kanal. Den 6. december afholdes julefrokost. Ideudvalget (Annie, Vibeke og Birgit Sø) mener, at nye kræfter skal til og Liselotte og Tove har sagt ja til at overtage Ideudvalget. Men nytænkning må der til, og de har bedt Styregruppen om at overtage svømmearrangement, julefrokost og Klaus' tur fremover, hvilket blev accepteret.

Preben – udendørsarealer

Græsudvalget, hækkлипning mm fungerer fint.

Kirsten E – fotoudvalget

Kirsten E og John C har indsamlet materiale og starter snart på den nye fotobog.

Dorte – korttursudvalget

Vi havde en dejlig tur til Lyngby Roklub men Roskilde og Skjold blev aflyst pga vejret. Dorte og John C vil have et program klar til næste år.

Kurt – brødlisten

Else B har sat brødlisten op på opslagstavlen. I bedes skrive jer på med 3 personer ad gangen.

Yvonne – Vennerne

Den nye bestyrelse på 6 fungerer. Det koster 100 kr. pr. år at være medlem af Vennerne. Formålet er at støtte Fredensborg Roklub økonomisk med deres ønsker. Udlejning af klublokalet koster 3.500 kr. og udlejning må p.t. kun finde sted til medlemmer af FR.

Ad 7 – Ældreroernes fremtid

Kirsten L. fremhævede, at dette er Klaus' hjertebarn. Kirsten læste et input fra Henrik Lisberg, som ikke kunne deltage i medlemsmødet:

Som stadig forholdsvis ny synes jeg det er værd at holde proportionerne: Ældreroerne er fantastisk velfungerende. Ingen melder sig ud, før Vorherre (eller hvem det nu er) beslutter det for dem. Det er nemt som ny at komme ind. Det er særdeles betryggende med faste rodage og garanti for at komme ud. Glimrende vinteraktiviteter. Tolerance over for os, der ikke ror så forfærdelig godt. En så god stemning over kaffen, at selv ikke-roere dukker op. Fester og ture med stort fremmøde. Bevares, der kan da være knaster, men helt ærligt kan jeg simpelthen ikke mindes at have mødt noget, der fungerer lige så godt - når vi nu en gang alle kun er noget så fejlbarligt som et menneske (endda et gammelt og i visse tilfælde knarvorn et af slagsen).

"Ældreroernes Fremtid" handler derfor om at udvikle på et stærkt fundament. At få en bedre forankring i resten af klubben, især ved en bedre information. At sikre alle de gode aktiviteter, vi har, og samtidig nænsomt udvikle nye. At fastholde medlemmerne er nemt, men vi skal også have plads til og aktivt tiltrække nye.

Kirsten fremhævede, at ÆR skal hænge bedre sammen med FR og fortalte, at FR's formand Claus Bo og hans hustru Charlotte vil deltage i vores ÆR fest 4. november. Kirsten bad os sørge for, at tage godt imod dem og give dem en god aften.

Vi skal i fremtiden løse problemer omkring bådfordeling, optagelse af nye medlemmer samt mangel på instruktører. Næste medlemsmøde bliver et debatmøde.

Klaus ønsker at træde af som formand, og i den forbindelse har Åge sagt ja til at deltage i Styregruppen som suppleant allerede nu med henblik på at stille op til valg som formand til foråret.

Ad 8 – Nyt fra FR bestyrelse

Poul E. nævnte, at bestyrelsen har holdt 6 møder samt at næste møde vil være et heldags-arrangement. Spaghettironing har været en succes. Vi er p.t. kun 176 medlemmer og klubben har en stram økonomi, idet der estimeres med et underskud på 24.000 i december måned. Dette bl.a. som følge af de stigende el- og gaspriser, hvor strømmen er steget fra 100.000 til 172.000 kr. Poul har haft et møde med kommunens energikonsulent som resulterede i natsænkning og skift til LED pærer. Gasfyret er 30 år gammelt, og der er på sigt evt. mulighed for fjernvarme i Sørup. Det er svært at låne hos kreditforeningerne, og FR vil derfor bede Vennerne om et lån.

Ældrerøerne har i år roet 18.000 km hvilket svarer til det vi roede sidste år.

Der afholdes arbejdsdag og standerstrygning den 29. oktober. Charlotte har tilbudt at lave mad og beder om assistance fra medlemmerne, hun kan kontaktes på tlf 26134511.

Marianne pointerede, at lokalerne tidligere er blevet lejet ud for 80.000 kr årligt, hvilket beløb ville hjælpe på økonomien.

Ad 9 – Eventuelt

Annie opfordrede ÆR til at melde sig til festen den 4. november. Tilmelding på opslagstavlen og betaling *senest 20. oktober på kontonr 6301 4060210.*

Kirsten L sluttede med at sige tak for deltagelse i medlemsmødet og opfordrede ÆR til at kontakte Styregruppen hvis I føler, der er noget, Styregruppen bør tage sig af.

Referent - Nurith