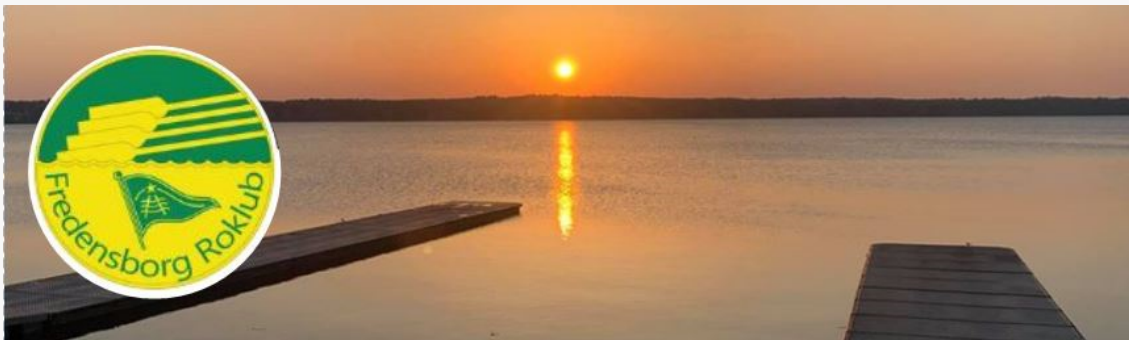




Nyhedsbrev, april

Formanden har ordet



kære rovenner

Hvor er det skønt igen at ro på vores dejlige Esrum sø. Vinden i håret og lyset i øjnene er altså bare gaver, man ikke kan få nok af.

Som bekendt fik vi på generalforsamlingen to nye i bestyrelsen. Jens Bruun er godt i gang med at få overdraget kassereropgaverne fra Lene-Marie. Helle Carlsen får ansvarområdet "roning", bistået af Thomas.

Stor tak til alle, som deltog i standerhejsningen og arbejdsdagen med at gøre klubben klar til

sommersæsonen – nu er der rent i krogene, og bådene ligger klar på hylderne og venter på os.

Årets roskole står for døren. Vi har i år sat et maksimum på 10 nye kaniner. Hvorfor nu det ? Fordi det er svært, som frigivet kanin, at blive en del af vores rofællesskab. Vi fortsætter tirsdagens fællesroning og torsdagens Sport & Spaghetti, men med vores begrænsede antal instruktører og hjælpere kan det være svært at få alle de nye godt i gang. Vi har brug for flere hænder til at hjælpe de nye i bådene, som brovagter eller i køkkenet. Også dine hænder - henvend jer til vores

uddannelseschef Lene Mathiasen



Vi har alle sammen et ansvar for at byde de nye kaniner velkommen og understøtte deres roning. På den måde udvikler og styrker vi vores dejlige klub.

Ro-hilsen

Claus





Fredensborg Roklub
6. april kl. 16.43

Få motion, oplev pragtfulde Esum Sø fra vandet og bliv en del af et aktivt fællesskab - meld dig ind i Fredensborg Roklub.
Uanset om du har lyst til konkurrence, vil give den gas og få sved på panden eller mere er til en hyggelig træning af kroppen, har vi plads til dig.
Vi optager nye medlemmer til forårets roskole lige nu. Du får to måneders træning på vandet løbet af maj og juni. Målet er, at du inden sommer frit kan ro med dine nye ro-venner.
Interesseret? - Tilmeld... Se mere



Kom ud i foråret
Fredensborg roklub har plads til dig

FREDENSBORGROKLUB.DK
Bliv medlem af Fredensborg Roklub – Fredensborg Roklub

Reservér



Fredensborg Roklub
24. marts kl. 12.45

Fredensborg Roklub har plads til dig, der vil bruge dig selv lidt mere og holder af frisk luft og fri natur.
Du får motion på skønne Esum Sø og bliver en del af en klub, der lægger vægt på fællesskab, og på efter træning. I starten vil du få grundig instruktion af klubbens dygtige trænere. Årets roskole starter i weekenden 27.-28. april, så du kan blive klar til sommeren.
Gratis introaften for alle tirsdag den 23. april kl. 19.00 i klubhuset, Sørupvej 6.
Tilmeld dig her:



Kom ud i foråret:
Bliv roer i
Fredensborg Roklub

FREDENSBORGROKLUB.DK
Bliv medlem af Fredensborg Roklub – Fredensborg Roklub

Tilmeld dig

Facebook virker - 15 nye til intro-aften

Som optakt til årets roskole har vi kørt en lille kampagne på facebook. Her har vi fortalt om klubben og inviteret til en gratis intro-aften tirsdag den 23. april.

Responsen har været så god, at vi måtte aflyse et planlagt kampagne-fremstød foran Brugsen - men hjælp alligevel med at udbrede kendskabet. I klubben ligger en intro-folder, I meget gerne må dele rundt i jeres omgangskreds i løbet af den kommende uge. Vi har ganske vist begrænset plads på roskolen, men da det næppe er alle, der siger ja-tak efter intro-aftenen, kan vi godt bruge lidt flere.

På intro-aftenen vil Lene og et par hjælpere give en orientering og en rundvisning - er du i klubben den dag, så gør dit til at gøre besøget til en positiv oplevelse for de nye.

Vi sætter pris på roskolen

Årets roskole, der starter i weekenden 26.-27. april, kommer i år til at koste 500 kr. for nye deltagere (altså ikke jer, der meldte jer ind i vinter). Prisen er ikke sat for at tjene penge, men for at sikre, at der er tale om reel interesse.

Når kaninerne i løbet af sommeren bliver frigivet og overgår til almindelig roning, vil de blive opkrævet et kontingent på 2.000 kr, der dækker resten af 2024 og hele 2025.



Pas godt på vores både!

Tag et kik på dette billede - sådan er der desværre flere af vores både, der ser ud. Steen Olesen og Johnny Skafte, der har påtaget sig det store arbejde med at holde vores motions-outriggere ved lige, mødte op på bestyrelsesmødet i sidste uge med en bøn:

Pas bedre på vores både!

Bådene får af og til en lidt for hård medfart, specielt når de skal i vandet og op igen. Bestyrelsen besluttede, at vi på alle fællesroninger i den kommende uge starter med at gennemgå metoder til at mindske antallet af skader.



Søen rundt med Thomas - tilmeld dig nu

Som tidligere oplyst har Thomas taget ansvar for fire søndagsture søen rundt - hyggelige ture i en inrigger med madpakke, måske en enkelt øl og tid undervejs til at nyde søens svaner og hinanden fortræffelige selskab.

Du kan allerede nu tilmelde dig den første tur søndag den 26. maj på vores hjemmeside. Klik [her](#) - det bliver garanteret fornøjeligt.

Redningsvesten på - det er stadig koldt

Bestyrelsen har besluttet i år ikke at dispensere for kravet om redningsvest, så længe vandet er under ti grader (15 grader for ældre-roere). Det sker for at følge DFfRs generelle regler for vinterroning - og for vores fælles sikkerhed.



Merete har dusinet fuldt - verdensmester i marathon

Merete fortsætter sin helt ubegribelige stribe - hun er nu også verdensmester i marathon ergometer.

Distancen - de klassiske 42.195 km - blev tilbagelagt på 3 timer 30 minutter 27. 6 sek, hvilket giver en snittid på 2.29.6.

Dermed er samtlige verdensrekorder i gruppen kvinder 75-79 år placeret i Fredensborg Roklub - i sandhed grund til stolthed.



Uden mad og drikke...

Årets standerhejsning var den vanlige festligt-flittige start på sæsonen. Der blev, helt som aftalt, vasket og skuret, pudset og monteret, slæbt, revet og hakket græskanter, før ungdommen kunne sende de to faner til tops.

Men så mange timer, fra 8.30 til 13.30, går ikke uden fortæring. Og sikke en fortæring! Formandens hjem dufter vist stadig af den pulled pork, der fik sin form og smag hele fredagen, før den mættede så mange munde. Kager, brød, salat og dressing - tak for mad til det flittige køkkenteam!

Månedens portræt



For at vise bredden i klubben, bringer vi hver måned et portræt af et medlem, denne gang:

Susanne og Jørgen Hill-Madsen

Sommergæster roede 1500 km.

Flottere billede findes næsten ikke: Det er sommer, søen er rolig, himlen er blå og dobbeltsculleren er på vej til Nødebo. Billedet har da også prydet vores facebook-side og brugt flittigt i det materiale, der skal overbevise flere om at blive medlem hos os.

Men hvem er de to i båden?

Fotoet viser et par af vores flittigste roere. Susanne og Jørgen Hill-Madsen roede i 2023 henholdsvis 1500 og 1451 km., hvilket placerer dem på 5. og 8. pladsen. Imponerende - og så er de endda kun sommergæster.

Susanne og Jørgen har fast bopæl i Juelsminde og er medlemmer af Horsens Roklub. Hos os fik de først medlemskort for tre år siden.

Jørgen fortæller:

"Vi var på besøg her i 2016 sammen med Hadsund Roklub, hvor vi var medlemmer dengang. Vi blev taget vældig godt imod, og da vi det meste af sommeren bor i vores sommerhus i Tisvilde, var det oplagt at låne en båd. Det er vist ikke normalt, at man kan låne en sculler, men Merete gav os lov til at låne Fredensborg 3. Det gjorde vi et par år, og efterhånden var det egentlig mest fair at melde sig ind".

Deres ro-liv startede i 2014 i Hadsund. Susanne havde en årrække roet kajak, mens Jørgen dyrkede sejlsport, indtil de fandt sammen i en sculler.

"Det er virkelig en fordel at have en sport, vi er enige om - vi skal aldrig overtale hinanden til at ro,

og vi vil begge gerne tage relativt lange ture", fortæller Jørgen.

Deres foretrukne båd i Fredensborg 3 - "Det er en ældre båd, og den er lidt tung, men vi holder meget af den", forklarer Jørgen. "Der er ikke så mange andre, der bruger den, så vi behøver sjældent at ændre på spændholdet".

Ud over turene på søen har de adskillige gange roet i Grækenland, og har bestilt rejser dertil både i 2024 og 2025.

Begge er i dag pensionerede efter jobs i sundhedssektoren - Jørgen som læge og hospitalsdirektør, Susanne som narkosesygeplejerske. Ved siden af jobbet drev de en årrække et professionelt landbrug med udsigt til Mariager Fjord. Gården er solgt, og erstattet med en lejlighed i Juelsminde - og altså sommerhuset i Tisvilde.



Kommende aktiviteter

- 17. april kl. 17.30 Brush up for nye roere med Thomas. Kører frem til 8. maj.
- 23. april kl. 19.00 Introaften for nye medlemmer.
- 27.-28. april. Roskole hele dagen.
- 7. maj kl. 19.00. Bestyrelsesmøde.
- 11. maj Copenhagen Regatta.
- 18. maj kl. 8.00 Klubkaproning i dobbeltsculler.
- 24.-26. maj Master Camp Bagsværd Sø.
- 26. maj kl. 9.30. Søren rundt med Thomas.

•

FASTE AKTIVITETER:

- Tirsdag kl. 17.30 Roning for motionister.
- Tirsdag formiddag: Ældreroerne.
- Torsdag formiddag: Ældreroerne har ergometertræning.
- Torsdag kl. 17.00 Roning for motionister.

følg med på vores hjemmeside - tryk her

Hvis du vil have en mail, når der kommer nyt på hjemmesiden, så tilmeld dig her

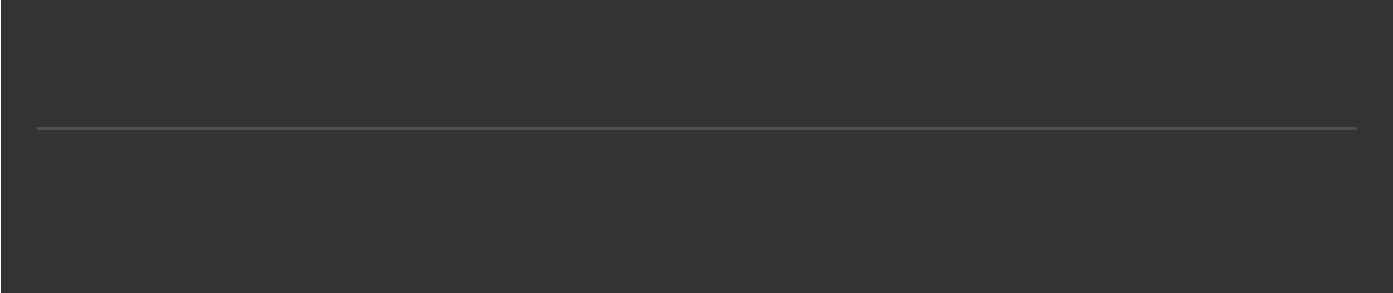


*Dette nyhedsbrev får du som medlem af Fredensborg Roklub. Du er velkommen til at kontakte os med forslag, ros og kritik.
Send os gerne billeder fra ture og forslag til månedens portræt*

Du kan kontakte os på:
nyhed@fredensborgroklub.dk

Hvis du ikke længere ønsker at modtage nyhedsbrevet, så skriv det her: [unsubscribe from this list](#).





--
mvh
Henrik Lisberg
fredensminde@gmail.com
21 42 10 22