

## Nyhedsbrev, maj 24

### Formanden har ordet



Kære rovenner

Foråret er kommet, skoven er lysegrøn og søtemperaturen er nu +10 grader, så vi er nogle stykker, som har smidt svømmevesten.

Det er også startskuddet til kaproernes målrettede, strukturerede og intensive træningspas. Målrettet fordi kaproerne konstant har den næste kaproning i horisonten. Hvilket minder mig om Sven Aages tiltag som understøtter vores kaproningskultur. Sven Aage arrangerer Pinsekaproning i dobbeltskuller lørdag d. 18 Maj på vores sø - se mere nedenfor. Det bliver supersjovt så kom og deltag - også selv om du normalt ikke er konkurrence-roer.

Jeg glædes også ved, at vores Mastersudvalg har fået ny formandinde, som allerede har igangsat FR's koordinerede tilmelding til årets næste kaproning Nordic Masters Rowing Regatta.

Motionisterne er også godt i gang, både tirsdags fællesroning, onsdags Brush-Up, torsdags sport og spaghetti, ultimo maj Søen rundt med madpakke og ÆRs faste rotider tirsdag og torsdag.

Vi har virkelig gang i mange aktiviteter, som styrker både vores motionsafdeling og kaproningskultur.

Jeg glæder mig til at se jer alle i klubben og på vandet.

Ro-hilsen

Claus



# Klub-kapløb - stadig plads til flere

Med Svend-Aage som initiativtager og ankerperson afholdes pinselørdag klubkaproning i dobbeltsculler. Distancen er 500 meter, og retningen, ja, den afhænger af vejret. Startskud klokken 10.

Svend-Aage fortæller:

"Vi har 16-18 tilmeldte, men der kan sagtens være flere. Sidste frist for tilmelding, på en seddel i klubben, er på torsdag. Hvordan vi helt præcis afvikler løbet, afgør vi fredag aften. Vi lægger bøger ud tidligt lørdag morgen".

Holdene bliver sat ved en blanding af seedning og lodtrækning, så de bedste ikke kommer i båd sammen. Planen er at gennemføre to heat med op til 5-6 både i hvert heat. De bedste i de to heat går videre til finalen, resten til trøstfinale, så alle får to løb. Bådene fordeles klokken 9, så der er tid til indstilling og tilpasning.

Der er kaffe på kanden og brød på bordet, så alle er velkomne til at møde op - men den helt store tilskuersport regner Svend-Aage nu ikke med. "Det er mest til spas".



## Søen rundt med madpakke

Er du mere til de seje åreteg end til 500 meter for fuld gas, ja, så er der stadig plads til den tur rundt

søen med madpakke, Thomas er styrmand for. Tilmelding til turen søndag den 26. maj på vores hjemmeside. Klik [her](#) - det bliver garanteret fornøjeligt.

## Tilmeld dig Nordisk Master

Nordisk Masters afholdes 14.-16. juni, så det er tid at melde sig til.

Vi har nedsat et nyt kaproningsudvalg med Anne Mette som ankerperson. Udvalget består derudover af Karin Bodelund og Lene-Marie Hansen.

Tilmelding til Anne Mette senest 27. maj kl. 12 med navn, fødselsdato, løbsnummer og betaling.



## Fuldt hus, når ÆR fylder 25

Rækken af fornøjelige ro-aktiviteter den kommende tid fortsætter.

Fredag den 7. juni markeres 25-års dagen for etablering af klubbens ældreafdeling. Det sker med fest, men selvfølgelig også med roning. Vi starter med en fælles tur på søen klokken 14, og imens drejer en pattegris sagte rundt på grillspyddet hjemme i klubben. Den fortæres efterfølgende med sang og bægerklang, forhåbentlig under en strålende juni-sol. Der bliver

godt fyldt i både og ved borde- 60 medlemmer har tilmeldt sig, nogenlunde det maksimale antal, der er plads til.

Billedet er fra 16. april, der sådan set var den formelle dato for afdelingens start.



## "De nye" er i gang

I forrygende forårsvejr bød klubben i weekenden 27.-28. april velkommen til nye medlemmer med en roskole og, som det ses af Lenes billede, mad og hygge på kajen.

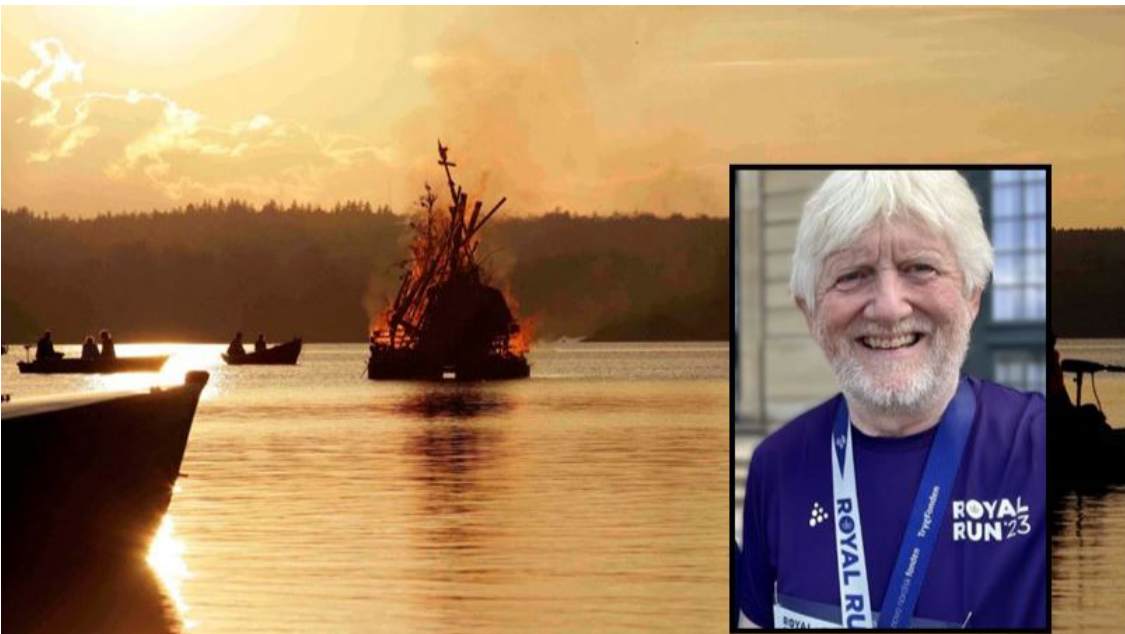
Der var 11 deltagere lørdag og 14 søndag, heraf seks helt nye, der havde fundet vej til klubben via kampagnen i april. Derudover deltog en gruppe ældreøere, der var startet sidste sensommer.

Forinden havde vi gennemført en facebook-kampagne og holdt introaften med ti tilmeldte, hvoraf altså de seks kom i gang på skolen. En stor tak til instruktørerne, der hjalp de nye i gang, og ikke mindst til Viggo, der havde dækket op i værkstedet - selve klublokalet var nemlig den weekend lejet ud, men det gik altså alligevel.



## Lettere landgang

Jens og Preben, bestyrelsens meget aktive materiel-ansvarlige, er ved at gøre det lidt lettere for os at lande ved broerne. Der monteres fangsnore som denne, der kan nappes med bådshagen uden det store besvær.



## Per Frost taler Skt. Hans

I år må det ikke gå galt: Vi skal holde Skt. Hans i klubben. Den fornemme tradition med, at det er os, der samler byen til midsommerfest. blev aflyst i fjor pga tørke. Det må ikke ske i år.

Byrådsmedlem Per Frost Henriksen (S), der helt tydelig er en stor ven af enhver form for sport, holder talen. Nærmere følger senere, men reserver dagen. Vi får helt sikkert brug for hjælp med det praktiske.



## Brug Nilfisken!

Morgenbrød efter roning er super hyggeligt... men morgenbrød krummer! Derfor en lille opfordring - tjek omkring dig, inden du går, og brug håndstøvsugeren. Den hænger ved døren til det samme.

# Månedens portræt



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

## Emil, Anne Mette og Søren i Firenze

Rosport kan virkelig meget andet end selv de mest opmuntrende ture på Esrum Sø - for Anne Mette, Søren og sønnen Emil førte det således i april til en tur under Firenze berømte Ponto Vecchio.

Anne Mette fortæller:

" Vi var helt tilfældigt faldet over en hjemmeside, hvor den italienske OL-roer Matteo Stefanini tilbød rocamp i Toscana - og det skulle vi da prøve.

Det blev til fire helt fantastiske dage, hvor vi fik en meget intensiv instruktion af to meget kyndige instruktører. Vi roede i single-sculler, dobbeltsculler og i en firer, herunder også en tur gennem selve Firenze. Vi blev videofilmet, og filmene blev gennemgået, så vi fik rettet fejl. Og, ja. om aftenen kunne vi så nyde Firenze og italiensk mad og vin".





*Annemette og Søren i en dobbeltsculler og Emil i singlesculler i skønt forårsvejr på Arno-floden, der løber gennem Firenze.*



## *Kommende aktiviteter*

- 16. maj kl. 17.00 Sport og spaghetti - fremover en fast torsdagsaktivitet
- 18. maj kl. 9.00 Klubkaproning i dobbeltsculler.
- 24.-26. maj Master Camp Bagsværd Sø.
- 26. maj kl. 9.30. Søen rundt med Thomas.
- 4. juni kl. 19.00 Bestyrelsesmøde.
- 7. juni kl. 14.00 25 års jubilæumsfest i ÆR.
- 14.-16. juni Nordic Masters regatta.
- 30. juni kl. 9.30 Søen rundt med Thomas.
- **FASTE AKTIVITETER:**
  - Tirsdag kl. 17.30 Roning for motionister.
  - Tirsdag kl. 9.00 Ældreroerne.
  - Torsdag kl. 9.00 Ældreroerne.

- Torsdag kl. 17.00 Sport og spaghetti.
- Lørdag kl. 8.00 Fælles træning

---

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](mailto:nyhed@fredensborgroklub.dk)

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

