

# Fredensborg Roklub – ÆR-Nyt – den 2. oktober 2024

Kære ældreroere.

Vi går nu ind i sommerhalvårets sidste måned, hvor morgenerne er kølige, men ofte solrige. Husk, at hvis du ønsker at ro i vinterhalvåret, så skal du én gang have deltaget i det obligatoriske koldvandskursus, se nedenfor.

Vinterhalvåret byder på mange aktiviteter, og her opsummeres hvad der sker i de kommende måneder:

- Koldvandskursus v/Steen tirsdag den 8. oktober kl. 19 - Tilmelding sker via FR hjemmesiden.
- ÆR Medlemsmøde tirsdag den 22. oktober kl. 11 – dagsorden følger. Alle udvalg og arbejdsgrupper bedes forberede et kort indlæg.
- Standerstrygning/arbejdsdag lørdag den 26. oktober kl. 08.30.
- Gymnastik og ergometertræning starter tirsdag den 29. oktober.
- Gallafest fredag den 8. november – Husk tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 24. oktober.
- Medlemsmøde i FR tirsdag den 19. november kl. 19.00.
- Julefrokost torsdag den 12. december.
- Dans starter torsdag den 2. januar 2025 kl. 10.30.

Vi har tidligere i år fejret 2 ældreroere, som rundede de 90 år. Tirsdag den 15. oktober kl. 11.00 kan vi fejre endnu en rund fødselsdag, idet Jytte Voetmann et par dage før fylder 90 år. Jytte var tidligere en meget aktiv roer med et smittende humør og en meget generøs sponsor af bobler til mange Berlin- og langture. Kom og vær med til at gratulere Jytte med dagen.

”Quer durch Berlin” afvikles den 13. oktober – FR sender to både afsted, en otter+ og en 4-gig+. Ældreroerne deltager med hele 6 roere, nogle ledsaget af ægtefæller. Vi ønsker både FR og ÆR roerne god fornøjelse, held og lykke på Spree-floden.

Her slutter vi af med vores tidligere formand Klaus’ motto:

*Vi motionerer ikke for at blive yngre, men for at blive ældre.*

Med rohilsen

Styregruppen