



Nyhedsbrev oktober

Formanden har ordet



Kære Fredensborg roere

Jeg håber, at alle har nydt det herlige vejr i september måned og været aktive på vandet og i klubben.

I skal alle vide, at jeg går rundt og er meget taknemlig og glad, hvilket der er flere grunde til.

1. Sponsorudvalgets har fået **kr. 29,500,-** fra Jem & Fix til "damernes roklub" og Fredensborg roklubs venner vil sponsere op til **kr. 100.000,-** til en påtrængt opdatering af motionsrummet.
2. Jeg ønsker at udtrykke en dybfølt tak til de medlemmer, der har ydet en stor indsats med genopretningen af "damernes roklub" nemlig: Jørgen Rytkjær, Preben Blomsterberg, Kåre Mølbak, Jens V. Jensen, Finn Hansen, Kurt Crohn, Peter Dyhr, Jesper Brolund, Poul Eisenhardt og Mogens Husum - se billede længere nede i nyhedsbrevet.

For lidt kaffe, kage og frokost har de arbejdet hårdt og dedikeret på "damernes roklub" så vi nu har en bygning, der står flot og sikkert. Det er initiativer som disse, der er med til at gøre vores klub til et godt sted at være.

3. Men men men taknemligheden stopper ikke her. Jeg vil også gerne takke dem, der har meldt sig til bådvedligeholdelseholdet: Søren Eriksen, Ole Bastholm, og til Viggo Jensen, der har meldt sig til at tage sig af broerne, motorbåd, trailer og elinstallationerne i klubben.

For ikke at glemme nogen, så tak igen til alle, som hver dag bidrager med stort og småt til at gøre Fredensborg Roklub til en fantastisk klub. Jeres engagement og støtte er med til at skabe et stærkt fællesskab, og jeg ser frem til en ny spændende måned med mange gode aktiviteter.

PS: jeg glæder mig til at se jer alle til en hyggelig rengøringsdag på standerstrygningsdagen lørdag den 26. oktober fra morgenstunden.

Ro hilsen Jan





Tid til at pudse, feje, rense, afmontere, polere, vaske...

Det blæste ganske meget fra nord torsdag morgen, men bortset fra det skal man være et skarn for ikke at prise vejrgudernes indsats i sommeren 2024. Det har slidt godt på det gamle klubhus, og lørdag den 26. oktober mødes vi for at sætte hus og materiel i stand til vinteren og næste sæson. Mød op fra morgenstunden til årets næst-hyggeligste arbejdsdag, kun overgået af forårets standerhejsning. Vanen tro spares der hverken på rundstykker, basser, frokost eller en øl efter strabadserne.



Vinter er svedens tid

Selv om rosæsonen om få uger er slut, gælder det bestemt ikke aktiviteterne i klubben.

ÆR træner fast tirsdag og torsdag morgen, og for alle andre er der faste træningstider tirsdag og torsdag kl. 17 samt lørdag morgen kl. 8.00. Lene organiserer også igen i år coretræning og superplanke. Det ser sådan ud:



For nye og nyere roere anbefales ergometer-start med Thomas og Inge tirsdag kl. 18.00.

Mød op - det er sjovere at hive i snorene, når der sidder en hyggefætter ved siden af.

Hvilket ikke hindrer, at du kan komme og træne, alene eller sammen med vennerne, nårsomhelst. Få din egen nøgle hos Preben.

Tak for indsatsen

2024 var det andet år med "sport og spaghetti", og selv om enkelte måske var skeptiske, blev det en stor succes. Lene, der har stået for det, takker på manges vegne:

Hun skriver:

Tusind tak til Ulla for at koordinere madhold og selv lave mad mange gange til Sport og spaghetti torsdage i maj, juni, august og september. Og tak til alle dem, der har lavet mad, det er altid en fornøjelse at træde ind i klubben de torsdage, når der dufter af mad og er en hyggelig summen af snak.

Og tak til alle dem der har været brovagt, og har hjulpet alle på vandet.



Zwei mal durch Berlin

Klubben har fornemme traditioner for at deltage i Quer durch Berlin, et kapløb op af floden Spree, og også i år er vi repræsenteret med to både, når konkurrencerne afvikles næste weekend.

Otteren deltager med følgende hold ved årer og styresnore:

Vibeke Olesen styrmand

Thomas Dohm

Johnny Skafte

Lennart Poggenborg

Steen Bendix

Poul Brogaard

Steen Olesen

Poul Echardt

Jens Hallkvist

Derudover stiller vi med en firer med denne bemanning:

Niels Clemmesen (styrmand)

Finn Hansen

Aage Damsgaard

Jens V. Jensen

Stig Meilby

Vi ønsker dem godt vejr og gode resultater.



Vil du med, når det skal gå lidt hurtigere?

Oktober betyder også, at sæsonen for regattaer og andre konkurrencer er ved at rinde ud. Det er gået ganske fornemt - klubbens farver er vist frem med DM, NM, i Brandenburg og snart også i Berlin. Det er blevet til ganske flotte placeringer og medaljer.

Alligevel er Anne-Mette, der koordinerer indsatsen, ikke 100 procent tilfreds.

"For bare fem år siden var vi op til 25, der regelmæssig tog afsted til konkurrencer - i dag er vi vel kun omkring ti", siger hun.

"Andre klubber som Humlebæk og Furesø oplever det modsatte og er i dag typisk flere end os. Det er lidt ærgerligt, for selv om motionsturene er gode, er det nu noget helt særligt at være til et stævne, hvor det skal gå lidt hurtigere. Også selv om man

ikke er i en vinderbåd".

For at sætte lidt mere gang i indsatsen, indkaldes til:

mastersmøde 19. oktober kl. 10.15,

altså efter den vanlige lørdagsroning.

"Mødet er for alle, der overvejer at stille op til konkurrencer, uanset om det er på fremmed vand eller ved sådan noget som pinsecup hjemme hos os selv. Lad os høre, hvad der skal til for at lokke lidt flere med".



Damernes Roklub - og herrernes

."Damernes Roklub", kaldes skuret nede ved vandet, og at der er en grund til, kan man forsikre sig om ved at kigge i klubbens rige billedarkiv.

Tiden har gnavet på bygningen bag kvinderne på dette skønne billede fra en gang i

60erne. Tagpladerne var ikke længere forsvarlige, og stolperne havde sat sig gevaldigt. Men det har otte herrer de seneste uger, som formanden nævner, rettet gevaldigt op på.

Som Jens V. opgør det:

Taget skiftet, herunder nyt undertag med 15 mm vandfast krydsfiner, kraftig tagpap, nye lægter og tagplader.

Råddent **tagudhæng og vindskeder** skiftet.

Nedsunket hjørne mod søen oprettet og afstivet.

Tagrender opsat på begge sider af skuret, ny **trappe** og nye **vinduer**.

Indvendigt: Loftet incl. Rockwool nedtaget og hanebånd frilagte (til opbevaring af f.eks. årer), oprydning og rengøring.

Fornemt arbejde af et stolt arbejdshold (Kåre er fraværende på dette billede):





Nyt indendørs udstyr

Selv om Poul E. gør grundigt rent, kan det ikke skjules, at vores motionsredskaber har set bedre dage. Det skal der gøres noget ved.

Roklubbens fortræffelige venneforening, der især tjener penge ved at leje lokalerne ud til fester mm, har bevilget op til 100.000 kr. til nyt udstyr. Bestyrelsen med formand Jan i spidsen er gået i gang med at analysere, hvordan vi får mest muligt for de penge. Ikke helt nemt, da der er ganske mange meninger om, hvilke maskiner, der er de vigtigste.

Mere om det senere.

Vintertid er mødetid

Den kommende tid byder på ganske mange møder: Medlemsmøde i ÆR, møde for mastersroere, koldtvandskursus, medlemsmøde for alle mm. Tjek kalenderen

nedenfor, og opdater dig løbende på hjemmesiden. Det er i vinterens mørke, rammerne for sommerens aktive udeliv skabes,



Kommende aktiviteter

- 8. okt. kl. 19.00 Koldtvandskursus.
- 12. okt. Quer-durch-berlin
- 19 okt. kl. 10.15 Mastersmøde
- 22. okt. kl. 11.00 Medlemsmøde ÆR
- 26. okt. kl. 8.30 Standerstrygning mm
- 7. nov. kl. 19.00 Bestyrelsesmøde
- 8. nov. kl. 18.00 Gallafest ÆR
- 14. nov. kl. 19.00 Medlemsmøde for alle
- **FASTE AKTIVITETER INDTIL 26.OKT:**
 - Tirsdag kl. 17.00 Roning for motionister.
 - Tirsdag kl. 9.00 Ældreroerne.
 - Torsdag kl. 9.00 Ældreroerne.
 - Torsdag kl. 17.00 Roning for motionister.
 - Lørdag kl. 8.00 Fælles træning.
- **FASTE AKTIVITETER EFTER 26. OKT.**
 - Tirsdag kl. 9.00 Ældreroerne.
 - Tirsdag kl. 17.00-18.00: Ergometerroning med Ulla

- Tirsdag kl. 18.00-19.00: ErgometerStart med Thomas og Inge.
For nye og nyere roere.
 - Torsdag kl. 9.00 Ældreroerne.
 - Torsdag kl 17.00-18.00: Ergometerroning, selvorganiseret
 - Torsdag kl 18.00-18.30: CoreTræning og superplanke med Lene
 - Lørdag kl. 8.00-9.00: Ergometerroning, selvorganiseret
-



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](#).

