

Fredensborg Roklub – Ældreroerne – ÆR-NYT – den 10. okt. 2025

Kære ældreroere!

Vi har endnu et par uger, hvor vi kan komme på vandet, inden vintersæsonen og de indendørs aktiviteter starter. Vandtemperaturen er nu under 15 grader, så vi skal alle huske at bruge redningsvest.

Der sker en hel del i den kommende tid:

ÆR Medlemsmøde: tirsdag den 21. oktober kl. 11. Se vedlagte dagsorden.

På medlemsmødet vil styregruppens formand orientere om, at vi bliver nødt til at oprette 4 x ergometerhold og det vil give en lidt kortere træningstid. De 4 deltagerlister med træningstider bliver sat på tavlen straks efter mødet. Kurt og Nurith bibeholder 2 x gymnastik.

Det er rigtig ærgerligt, at vi nu har erfaret at den planlagte Gallafest den 7. november er aflyst på grund af manglende tilslutning. Vi syners det er ærgerligt og skylder en tak til festudvalget for det fremragende forarbejde, der er gjort ifm arrangementet.

Standerstrygning/arbejdsdag : lørdag 25. oktober kl. 08.30.

Vi håber rigtig mange møder op til det gode fælles arbejde med at få klubben shinet op og gjort vinterklar.

DFfP foredrag om sikkerhed: tirsdag den 28. oktober kl. 11.

Anna Karina Gravad fra DFfR besøger os med et oplæg med titlen:

"Sikkerhed - mit eget eller klubbens ansvar? - og kan man blive for gammel til at ro?"

Klubben giver kaffe og kage. Vær obs på at oplægget slutter kl. 13.00. Der er allerede opslag og tilmeldingsliste på FR tavlen, og her gøres allerede nu opmærksom på, at deltagerne bedes medbringe træningstøj/praktisk tøj, da foredraget afsluttes med en række praktiske øvelser.

FR Medlemsmøde: tirsdag 4. november kl. 19.00.

Mød op og hør, hvad der rører sig i klubben.

FR Nyhedsbrev for oktober – husk at læse det tilsendte nyhedsbrev eller slå det op på hjemmesiden – der er nemlig **nyt om Klubtøj**. Tøjudvalget er kommet i mål med en aftale med "Sportify" om onlinekøb af sportstøj. På FR hjemmesiden er der et link til shoppen.

Vel mødt til de sidste uger på vandet og til arbejdsdagen den 25. oktober.

Medrohilsen

Styregruppen