

Fredensborg Roklub – Ældreroerne – ÆR-NYT – 26.10.2025

Kære ældreroere!

Tak til de mange, der troppede op til arbejdsdagen/standerstrygningen lørdags. Der blev arbejdet flittigt og samtidig sludret på kryds og tværs af hele roklubben. Alt i alt – en god dag for klubben.

Her kommer lidt nyt omkring aktiviteterne i vinter:

VIL DU RO LIDT MERE?

Langt ind i november lover YR roligt vejr og 10 grader - så hvorfor ikke ro lidt mere?

Har du mod på lidt vinterroning, så giv et praj til mig på denne mail: fredensminde@gmail.com.

Jeg vil så oprette en mailgruppe og hver mandag og onsdag, så længe vejret er rimeligt, rundsende en mail til de interesserede. Tyder det på godt vejr, går vi ud tirsdag og torsdag kl. 9.00, hvis tilpas mange (dvs. min. 2) melder sig.

Det er helt uforpligtende at melde sig til listen - du skal dog have gennemgået Steens koldtvandskursus, der som tidligere nævnt gentages nu på torsdag efter træning.

Hilsen fra Henrik

VIL DU TRÆNE TIL AT KUNNE SVØMME 300 METER?

Svømmetræning for ÆR er blevet særlig aktuelt nu, hvor der ikke mere gives dispensationer for manglende svømmefærdighed 300 m, med eller uden svømmevest.

Vi fortsætter derfor træning i Hillerød Svømmehal på samme måde, som vi gjorde i foråret. Det foregår onsdag morgen vinteren igennem på følgende måde:

Der er ingen tilmelding, men vi mødes i foyeren klokken 10. Går i badet og svømmer så meget og så længe vi kan og orker. De, der ønsker det, går i sauna, og / eller vi går over i Frederiksborghallen og drikker en kop kaffe over en sludder.

Det sidste var en spontan reaktion, som afrundede morgenmotionen på en hyggelig måde, når man havde tid.

Vi glæder os til at se jer, der har tid og lyst. Første gang er onsdag den 5. november kl. 10.00.

De bedste rohilsner fra

Lene og Kirsten

KENDER DU ÆLDREOER PETER HANSEN?

Du ved nok hvem han er, og at han er ældreroernes næstældste medlrm. Men vil du lære ham lidt bedre at kende, så klik ind på dette fine link fra "Tjek Fredensborg":

<https://tjekfredensborg.dk/2025/10/en-talentfuld-kvinde-kom-fra-sydafrika-og-en-kaerlighedshistorie-begyndte/>.

Hilsner og på gensyn i morgen

Styregruppen

27.10.2025