

Fredensborg Roklub – ÆR-Nyt

Kære ældreroere.

19. december 2025

Sikke en julefrokost i roklubben i sidste uge! Vi siger mange tak til arrangørerne og alle i øvrigt, som deltog. Der var glade roere, dejlig mad og god musik v/Mogens – fin optakt til julen og helligdagene.

1) Ændring i træningstider:

Siden starten på vinterergometertræningen har Poul Echardt ført statistik over ledige pladser på de 4 hold. På nær 2 gange kan vi konstatere, at der er så mange ledige pladser, at vi nu slår hold 3 og hold 4 sammen til ét hold med start efter nytår. Vi går derfor tilbage til "gamle" holdtider – se nedenfor – og skulle alle pladser mod forventning være optaget, kan der trænes i bådehallen, evt. sammen med en af holdtrænerne. Vi skal nok holde øje med at alle kommer til at træne på fornuftig måde.

2) Hvad sker over jul/nytår:

Gymnastikken er slut for i år, dvs. ingen hold hverken 23/12 eller 30/12. Hvorvidt ergometerholdene træner, er aftalt med hver af de 4 holdledere. Så hold jer gerne orienteret gennem dem.

Man er velkommen til at træne julemaden bort mellem jul og nytår. Kræver blot egen nøgle.

Der startes først op igen med fuld styrke som flg.:

Tirsdag 6. januar - med ændrede tidspunkter:

Gymnastik: Hold 1 - kl. 08.45 - 09.15
Hold 2 - kl. 09.30 - 10.00
Ergometer: Hold 1 - kl. 08.00 - 08.40
Hold 2 - kl. 08.45 - 09.25
Hold 3 - kl. 09.30 - 10.10



Tirsdag 6. januar fortsat:

Vi indleder 2026 med at ønske hinanden godt nytår og byder på et glas bobler inden morgenmaden, det sker kl. 10.25! Og derefter normal morgenmad kl.. 10.30-11.00.

kl.11.00 – 12.00 - Foredrag v/Bente Klarlund: "Yngre med Årene - Fokus på motion".

Bente Klarlund er udover at være overlæge og forsker en kendt forfatter og foredragsholder – og der vil være mulighed for at købe bøger. Alle roklubbens medlemmer er velkomne.

Onsdag 7. januar kl. 10.00 - Vi genoptager svømmetræningen i Hillerød Svømmehal hver onsdag og afslutter gerne med en kop kaffe i Frederiksborg Hallens cafeteria.

Torsdag 8. januar kl. 10.30 - Start på Lancier ved Nurith og Kurt. Alle er meget velkomne til at deltage.

3) Langtur til Hadsund 10. – 13. august 2026

Langtursudvalget har lagt et spændende program for os og vi skal besøge Hadsund Roklub og smukke Mariager Fjord. Programmet vedlægges og tilmeldingslisten bliver sat op på tavlen.

Vi sender de varmeste hilsner til alle jer og jeres kære med tak for hyggeligt samvær i 2025 og ønsker

Glædelig Jul og et Godt Nytår.

Styregruppen