

# Fredensborg Roklub

Formandens beretning for 2025



Bestyrelsen 2025:

**Formand:** Peter Frederiksen

**Kasserer:** Jens Bruun

**Næstformand:** Lene Mathiasen

**Øvrige bestyrelsesmedlemmer:** Jens V. Jensen, Charlotte Hansen, Helle Carlsen

**Suppleanter:** Morten Krogh Håkansson, Ulla Cordius

Ansvarsområder blev fordelt som følger:

Peter Frederiksen	Eksterne relationer, sikkerhed
Jens Bruun	Økonomi, kontingentopkrævning
Jens V. Jensen	Både + trailer Hus + have, sponsor
Charlotte Hansen	Sociale aktiviteter, køkken
Helle Carlsen	Kommunikation, Roning
Lene Mathiasen	Uddannelse, roskole

## Formandens opsummering af året der gik

Ro-sæsonen 2025 har nok været en nogenlunde normal sæson, dog med en del vind fra nord og andre udfordringer. Vi tilbagelagde samlet 62.681,4km på søen, heraf 24.660,2 km af kvinder og 38.021,2 km af mænd.

Vi fik en rigtig god start på ro-sæsonen. Der var mange som mødte op til rengøringsdagen, roklubben fik den store tur ude såvel som inde, og vi fik også sat standen til tops. Det er stor dag at starte sæsonen og jeg glæder mig over dette initiativ, især når det kommer fra alle medlemmerne - så tak til jer. Også tak til jer der kom til efterårsoprydning og standernedtagning.

Bestyrelsens arbejdede i 2025-2026 på at få sikkerhedsreglerne tilpasset til fremtiden. Det har drejet sig om svømmeprøver og hvordan vi sikrer, at de bliver afleveret i tide i fremtiden. Vi har brugt tid på hvilke redningsveste / svømmeveste, der må bruges fra standerhejsning og frem til at vandet har opnået 10 grader. Som formand håber jeg, at bestyrelsen er kommet i mål med dette.

I årets løb har vi lavet en vedligeholdelsesplan for hvilke ting, vi godt vil have lavet i fremtiden. Der er bestilt en ny port 6 til ergometerrummet og flagstangen er blevet udskiftet. Mit indtryk er, at vores roklub er i god stand og er indbydende at komme i. Vi har en båd under bygning til sæsonen 2026, en gig 4 med styrmand. Jeg håber at I bliver glade for den nye båd. Roklubbens bådflåde vil blive opdateret og fornyet i fremtiden.

Bestyrelsen vil gerne sende en særlig tak til roklubbens sponsorudvalg, som gør et stort og givtigt arbejde. Det nåede at samle penge sammen til en ny 4 gig med styrmand. Det fik også samlet sammen til nye årer.

Der skal også lyde en tak til vores støtteforening "Vennerne" som bl.a. står for udlejning af klublokalerne og på den måde bidrager til klubbens økonomi. Vi er meget glade for at kunne ansøge om penge til diverse anskaffelser i klubben.

Alle kan i øvrigt melde sig ind i "Vennerne" og dermed støtte roklubben. Kontingentet er sølle 100 kr. pr år (gerne mere) som skal indbetales på kontonummer 9570 13294046.

Der har været en del interesse for langtursstyrmandskurser. Vi har 7 medlemmer på kursus i 2026 og jeg håber denne udvikling forsætter. Måske kan vi selv afholde et langtursstyrmandskursus kun for vores roklub, da det vil gøre det billigere for vores roklub. Uddannelsen afsluttes med prøver. Klubmesterskabet i Fredensborg Roklub blev afholdt i dejlig underholdende stil med et seriøst program. Kanindåben i år var også en underholdende og spændende dag, hvor alle aldre deltog.

Selv om mange af os ikke ror på vandet om vinteren, har vi haft god aktivitet for indendørs træning, så som vægttræning, ergometertræning, biketræning og yoga. Og der er flere, der kommer til de gode foredrag, som er blevet afholdt i vinterens løb.

Politisk er der kommet nye regler for fitnesscentre, som er pålagt moms. Det kan måske betyde, at der i fremtiden kommer flere til foreningsklubber.

Det store spørgsmål er, hvordan udviklingen bliver i fremtiden. Gennemsnitsalderen er stigende, men jeg tænker egentlig ikke sådan over det. Jeg bliver mere glad for den måde vi har det i roklubben, og derfor vil gerne have, at vi forsætter med at have et godt socialt liv. Det ville være dejligt, hvis vi kunne nå at blive 200 medlemmer igen. På mange måder mangler vi flere ildsjæle, og vi i bestyrelsen kan ikke gøre det uden jer. Så med dette vil jeg trække en parallel til J.F. Kennedys bevingede ord: *"Spørg ikke, hvad roklubben kan gøre dig - spørg hvad du kan gøre for roklubben."*

I det nye år kunne jeg godt tænke mig, at vi holder fast ved torsdagsspisningerne, og det vil være rart om nogle flere melder sig til det, og har en sjov dag i roklubben.

Mange tak til jer ildsjæle, der allerede lægger et stort arbejde i roklubben foreningsliv.

Jeg håber vi får en fantastisk sommer med glade dage.

## Økonomi

Årets resultat viser et overskud på 6.750 kr., hvilket er lavere end det forventede resultat på 53.500 kr. Når det alligevel anses for at være tilfredsstillende, skyldes det, at der i regnskabet er udgiftsført knap 100.000 kr. til betaling af en ny Gig båd, der forventes at blive leveret i løbet af foråret 2026. Klubbens samlede indtægter er stærkt afhængige af de tilskud vi hvert år modtager fra Fredensborg Kommune og sponsorbidrag. Tilskuddene er først og fremmest lokaletilskud og i mindre omfang medlemstilskud og udgifter til kurser. Samlet var tilskuddene fra Fredensborg Kommune og sponsorbidrag i 2025 på henholdsvis godt 280.000 kr. og imponerende 165.000 kr. – eller i alt godt 445.000 kr., hvilket ud af de samlede indtægter på godt 800.000 kr. udgør mere end 50% (55,6%) af de samlede indtægter.

Betydningen og vigtigheden kan bedst illustreres ved, at kontingentet for alle medlemmer som minimum skulle være det dobbelte for bare at have det samme aktivitetsniveau som vi kender det.

## Sponsorudvalg

Klubben har modtaget 50.000 kr. fra Velux fonden, 60.000 kr. fra Nordea fonden samt 30.000 kr. fra Østifterne til indkøb af en ny 4+ gig. Til samme formål har Torm fonden, Spar Nord fonden og SJF-bank været søgt, men med afslag.

Til udskiftning af Port 6 er der søgt midler hos Sparekassen Sjælland fonden og Spar Nord fonden, men med afslag.

Der er blevet bevilliget et sponsorat hos DIF og DGI's foreningspulje på 25.000, som er blevet brugt til 5 sæt nye kaproningsårer.

Der er en ansøgning hos Tryk-fonden om sponsorat til udskiftning af en del af vores redningsveste, som er faldet for aldersgrænsen i år, desværre får vi først besked i juli måned.

## Kommunikation

En del af sammenhængskraften i vores klub bunder i åbenhed og information om hvad der sker i klubben. Vi har mange informationskanaler og dermed rigtig mange forskellige muligheder for at holde os godt informeret. Nyhedsbrevet for hele klubben er udkommet en gang om måneden umiddelbart efter bestyrelsesmøderne, hvor også referatet fra bestyrelsesmøderne er blevet lagt op på hjemmesiden. Nye arrangementer bliver nævnt i nyhedsbrevet og oftest slået op analogt på tavlerne. Ældreroerne har deres eget nyhedsbrev (ÆR-nyt) som kan læses i medlemsområdet. Opslagstavlerne i bådhallen er også en vigtig kilde til information og er i 2025 blevet "trimmet" så det forhåbentlig er overskueligt at orientere sig.

Flere medlemmer har været flittige til at lægge beretninger op under "indlæg" på hjemmesiden, hvor man bl.a. har kunnet læse om vores roeres deltagelse i DM, ture til Tolo og Banyoles samt Klinteløbet ved Stevns Klint.

Tak til alle som har bidraget til at dele deres oplevelser med roning.

Alle kan i øvrigt tilføje et indlæg eller annoncere et arrangement ved at gå ind i medlemsområdet på hjemmesiden.

Det vigtigste "kit" er imidlertid den daglige dialog mellem medlemmerne. At vi snakker sammen på kryds og tværs og får lavet aftaler om forskellige opgaver er afgørende for klubbens drift. Den gode dialog betyder også, at vi kan have et inkluderende miljø i klubben, hvor ingen føler sig udenfor.

## Grund og have

På arbejdsdagen ifm. standerhejsning, var der sædvanlig klargøring og oprydning på grunden, kanter blev klippet og ukrudt fjernet. Hække ud til vejen blev klippet.

Græsslåning fra uge 14-42 blev foretaget en gang om ugen af vores 10 "græsrodder" (Tidlig forår og efterår dog efter behov).

På arbejdsdagen, ifm. standerstrygning, var der sædvanlig klargøring og oprydning på grunden. Bl.a. blev der revet blade, bådplads fejlet og buskads/hæk klippet hele vejen rundt på grunden. Bevoksningen ned mod søen blev trimmet kraftigt i højden og bredden.

## Hus

En ny Port 6 magen til den nuværende blev i bestilt hos Madsens Maskinsnedkeri i august måned og blev lovet færdig til i starten af december. Grundet forskellige forsinkelser er porten endnu ikke leveret, men er lovet til levering og montering i løbet af februar måned 2026.

Den gamle flagstang var ved at være rådden, så vi har fået doneret en helt ny flagstang, som også er vedligeholdelsesfri.

På arbejdsdag ifm. Standerhejsning og Standerstrygning er opholdsrum, omklædning, bådhaler og motionslokaler blevet rengjort. I bådhaler og værksted er der blevet ryddet op, og som vanligt blev alle ergometre gennemgået, rensset og smurt.

Tak til alle som bidrog til at trimme vores klub!

Viggo har som altid været rundt i huset og repareret, når noget er gået i stykker eller skal udskiftes.

Tak for indsatsen til Viggo.

Yderligere er der oprettet en liste over vedligeholdelses-opgaver i roklubben, som vil blive brugt til at prioritere og følge op på økonomien og at opgaverne bliver løst.

## Materiel

Ny 4x+ gig er bestilt hos Werner Kahl Ruderwerkstatt i december og forventes leveret i begyndelsen af rosæsonen, desværre ikke til standerhejsningen. Vi får den leveret med wing-rig,

messing hul-skiner og heel flex-spændholter. Båden er indkøbt for sponsormidler (Se afsnit Sponsor).

Her udover har vi fået 2 nye bådvoget leveret, den ene til at supportere inriggerbådene og den anden til erstatning for Banko-2's vogn, der har været repareret flere gange. Vi har også indkøbt 5 sæt kaproningsårer (for DIF/DGI sponsormidler) og vi har solgt 2 både: Stenholt (2x) og Kongens Bøge (1x).

Der er indkøbt 2 "nye" ergometre – dvs. kun brugt en gang – ergometre og de er allerede taget i brug.

## Aktiviteter

Aktivitetsudvalget har i forgangne sæson brugt lidt tid på at studere en tidligere brugerundersøgelse for at blive klogere på, hvad medlemmerne ønsker af deres roklub. De fleste er heldigvis rigtig glade for deres roklub, men nogen havde et ønske om at blive bedre integreret i roklubben og derved komme mere på vandet.

For at tilbyde flere aktiviteter i roklubben i vinterhalvåret og samtidig forsøge at tiltrække og integrere nye medlemmer forsøgte vi at afholde flere aktiviteter før sæsonstart, bl.a. foredrag fra Humlebæk roklub om rotur på Seinen, en ginsmagning samt en gallafest. Desværre blev alle tre arrangementer aflyst på grund af ringe tilslutning.

Standerhejsningen var traditionen tro en dag hvor arbejdsfællesskab, mad og kage gik op i en højere enhed.

Sport og spaghetti blev ramt af blæsende torsdage og et par stykker blev derfor aflyst, men vi havde også mange dejlige torsdage med god mad og kølig vin på verandaen efter en tur på vandet – tak for det. Vi fortsætter med det i '26.

Kanindåben blev trods det kølige vejr, en fantastisk dag. Mange medlemmer var mødt op for at byde de nye medlemmer velkommen. Der blev spist dejlig hjemmelavet mad og stemningen var fantastisk.

Standerstrygningen var ingen undtagelse. Her blev igen arbejdet og nydt godt at bordets glæder. På medlemsmødet i efteråret var opgaven bl.a. at komme med forslag til, hvordan vi fastholder og integrerer vores nye medlemmer bedst muligt. Aftenen blev akkompagneret med hjemmelavet æblekage i flere lækre varianter.

Året sluttede af med juleklip i selskab med gløgg og æbleskiver, en dejlig fredfyldt eftermiddag. Aktivitetsudvalget vil gerne takke alle de medlemmer, som i den forgangne sæson har bidraget med madlavning, køkkenarbejde, indkøb, været med til at planlægge og arrangere og meget mere. Vi vil fortsat prioritere sociale sammenkomster, hvor vi kan nyde bordets glæder og grine sammen. Derfor opfordres alle medlemmer til at bidrage til de sociale aktiviteter, da de er vigtige for vores klub.

## Roning

### Roning på søen

Trods ufattelig meget blæst og høje bølger i 2025 er der alligevel blevet roet 62.681 km på søen. Ikke helt på højde med de to foregående år (hhv. 68.872 i 2024 og 69.259,1 i 2023), men tæt på. Det er blevet til 1764 ture i 2025, hvilket giver et gennemsnit på ca. 12 km pr person pr tur. Gigbådene Munkevang (4xgig), Søgård (2xgig) og Sandporten (3xgig) topper listen over mest brugte både.

Dejligt, at der trods møgvej, har været god aktivitet på søen.

Den efterhånden traditionelle interne Pinseregatta blev i år afholdt på søen med efterfølgende frokost. Vandet var noget bulet og der vist fanget lidt flere ugler end normalt, men humøret var højt og stemningen i top. Tak til arrangørerne.

### Fastholdelse af nye roere

En tilbagevendende udfordring er at fastholde nye roere. Rundt regnet halvdelen af alle ny-frigivne roere dukker aldrig op igen året efter. Da vi gerne vil have fornyelse i klubben, tog vi temaet om fastholdelse af nye roere op på medlemsmødet i november.

Udfordringen synes at være, at man som ny roer stadig ikke er "færdiguddannet" (det bliver man vist aldrig som roer?!) men har brug for mere rutine.

Det blev konstateret, at løsningen på dette er, at de mere rutinerede roere tilbyder at ro med de nye, når de er sluppet af instruktørerne.

Netop for at give alle nybegyndere og dem, der ikke har faste makkere eller aftaler mulighed for at få rutine og lære andre at kende, har vi i 2025 således fastholdt åben motionsroning tirsdage og torsdage.

Alle motionsbåde var reserveret til åben motionsroning og har ikke kunnet reserveres på forhånd. Det betød også, at man som motionsroer ikke på forhånd har kunnet lave personlige aftaler om hvem man vil ro med, men at alle har indgået i puljen af fremmødte, som så er blevet fordelt af brovagten.

Lene har taget brovagten på tirsdage, mens det har være lidt mere udfordrende at få "solgt" brovagterne på torsdage. Ved rutinerede kræfters hjælp lykkedes det dog at bemande de fleste torsdage.

Det er derfor et stort ønske at finde en eller to personer som vil være faste brovagter på torsdage i sommersæsonen 2026. Opfordringen er hermed givet!

På medlemsmødet blev der endvidere peget på, at vi skal være opmærksomme på, at vi ikke opbygger en kultur med faste klikker, men holder os for øje at inkludere nye medlemmer såvel ift. roture som socialt. Som et medlem udtrykte det på medlemsmødet:

"Alle har været nybegyndere en gang og har haft brug for at komme på vandet med erfarne roere."

Vi opfordrer hermed alle rutinerede roere til en gang eller to (eller flere) i løbet af sæsonen at møde op til motionsroning tirsdag og/eller torsdag og tage en tørn i den gode sags tjeneste.

Andre tiltag, som gav nye roere muligheder for at komme på vandet i trygge rammer var bl.a. Thomas' tilbud om genopfriskningshold om onsdagen samt "søen-rundt-ture".

I 2025 har der også været mulighed for at prøve at ro med en masters-roer samt at blive filmet og få rettelser til teknikken.

Roning i fremmede farvande.

DM i Bagsværd

Ved DM i Bagsværd tog masters-roerne Sanne Poulin, Merete Boldt, Karin Bodelund og Anne Mette Jørgensen sølv i kategorien GW 4x i klassen GW 4X. Også Emil Hinrichsen kæmpede på 2000 m en flot sølvmedalje hjem sammen med sin makker fra Bagsværd.

World Masters Rowing Regatta I Banyoles

Syv roere fra Fredensborg Roklub (Anne Mette Jørgensen, Søren Heinrichsen, Emil Heinrichsen, Sanne Poulin, Lene Mathiasen, Lene-Marie Hansen, Anni Mortensen) tog turen til Banyoles i Spanien til World Rowing Masters Regatta i september. Her deltog de i både 4x og 2x løb i forskellige kombinationer. Der var hård modstand, men alle melder om gode resultater og en rigtig god oplevelse – også ud over roningen.

Langtur til Tolo Grækenland

Sidst i oktober drog otte Fredensborg-roere på langturs-tur til Tolo i Grækenland. Turen bød på fem dejlige ro-dage med overvejende godt vejr, morgendukkerter, god græsk mad og masser af hyggestunder.

Klinteløbet ved Stevns

Klinteløbet havde igen i år deltagelse af to både fra Fredensborg roklub. I damebåden sad Ulla Poulsen, Mette Skafte og Susanne Hill-Madsen og i herrebåden var besætningen Johnny Skafte, Thomas Dohm og Steen Bendix. Begge besætninger roede den lange distance på 25 km og ud over at nyde (na)tturen blev det til en 4. plads for damerne og en 2. plads til herrerne.

Ergometerroning

Der er blevet slidt godt i ergometrene i vintersæsonen. Ældreroerne har måttet oprette flere hold og tilslutningen til såvel holdtræning tirsdag, torsdag og lørdag som individuel træning har været stor.

Den 22. marts afholdt vi Nordiske Mesterskaber i ergometerroning i klubben Det blev til flere flotte resultater og værdifulde erfaringer for dem der deltog for første gang.

Endelig skal det nævnes at Merete – ud over to verdensmesterskaber i ergometret – satte verdensrekord i sin klasse på samtlige distancer.

## Uddannelse

Det var et stort hold af nye roere, der var på roskole-weekend i april 2025. For første gang i efterhånden nogle år, var der både 4 helt unge gutter på 20-22 år og flere ret unge i 30-40-årige. Og som sædvanligt havde ældreroerne også et stort flot hold med, så det var et stort, men også sjovt puslespil at lægge når alle nye roere skulle fordeles med instruktører og både. Det store antal gjorde det også muligt at differentiere, så de der hurtigt kunne tage springet fra inrigger til gig, kunne gøre det.

Så længe roskolen er i gang er der god kontakt med de nye roere, og de kommer regelmæssigt i klubben. Når roskolen slutter, de nye roere er frigivet, og der skal indbygges noget rutine, bliver det i motionsafdelingen svært at fastholde de nye roere, både dem fra året og dem fra tidligere år. Især et år som forår og forsommer 2025, hvor der var virkelig mange blæsende dage med aflysninger.

En af udfordringerne er, at rosporten egentlig ser sig som meget fleksibel, der er aktivitet -hver dag hele året, men det gælder hovedsageligt - for ikke at sige kun - for erfarne og rutinerede roere. For nye roere er der kun roning, når der er erfarne roere, der vil ro med dem og dem er der mangel på i klubben.

Vi håber på at kunne få sport og spaghetti tilbage på sports-sporet, så det bliver et naturligt sted for nye roere at få kilometer i armene og at det kan blive en ugentlig robegivenhed, som bringer de nye roere nærmere klubben og klubbens medlemmer.

Ingen uddannelse uden instruktører -derfor stor TAK til alle dem, der bruger tid og kræfter på at hjælpe nye roere i gang. Det er både instruktionen og det personlige engagement i de nye, der skal gøre det attraktivt at fortsætte med at komme i klubben.

Ud over roskoleaktiviteterne har der på uddannelsesfronten været afholdt et DFfR kursus; "Ro længere på literen" i vores klub med fem deltagere fra FR. Outriggerkursus blev afholdt i klubben med hjælp fra Kim Kjellerup og endelig er der bevilget et langtursstyrmandskursus til syv FR roere i 2026.

Rosporten er, som alle roere ved, en tidskrævende sport. For de flestes vedkommende er det tid, der er den begrænsende faktor i hverdagen og derfor er vi i konkurrence mod andre motionsformer, der er hurtige og effektive og lover stort fremskridt på kort tid. Det er stik modsat af forløbet for de fleste nye roere. Det tager tid og kræver tålmodighed og motivation til at bruge lang tid og kun se langsomme fremskridt. Derfor er det foreningslivet og de personlige relationer, der gør forskellen og får nye roere til at holde fast ved sporten.

## Sikkerhed

Sikkerhedsudvalget havde heldigvis en "stille" sæson. Der var et enkelt uheld mellem 2 fire gig, som ikke bød på problemer.

Det gav derimod anledning til en anden form for søforhør. I modsætning til tidligere søforhør deltog alle involverede i uheldet. Det var en løsning, hvor alle endte op med afklaret udgang. Alle havde en forståelse for, hvordan det skete og især, hvad der er rigtigt at gøre for at undgå lignende situationer fremadrettet.

Derudover har sikkerhedsudvalget været involveret i udarbejdelsen af reglerne omkring brug af redningsvest i relation til reglerne gældende for svømmeprøver.

Der er afholdt 2 teoretiske styrmandskurser samt 2 koldtandskurser. Dertil kommer, vi arrangerede DFFR kurset "Sikkerhed - mit eget eller klubbens ansvar - og kan man blive for gammel til at ro?"

Tak til alle for at være opmærksomme på sikkerheden på søen, så uheld reduceres mest muligt.

## Ældreroerne

Ældreroernes helt faste tirsdags-torsdags-rutiner er roning om sommeren og ergometer, gymnastik og dans om efteråret. Til helt faste tider med helt faste rutiner – bådfordelingen gennemføres med hård, men kærlig hånd af Henning og Aage, altid på samme vis- I vinterhalvåret er selv indkøbet af brød til tirsdagskaffen sat fuldstændig i system.

Men også ud over rutinerne var 2025 et meget aktivt år:

- Før roskolen i april gennemførte vi en lille facebook-kampagne, der gav 11 nye medlemmer, hvoraf langt de fleste stadig hænger fast.
- For andet år i træk – nu må det kaldes en tradition – holdt vi kombineret roning og grillfest 20. juni med meget stort deltagerantal.
- 44 var med på den traditionelle august-langtur, der i år gik til Nykøbing Falster.
- 21. august besøgte vi Københavns Roklub til en tur gennem havnen. En tilsvarende tur til Skiold måtte desværre aflyses på grund af det altid forstyrrende element i vores sport: Vejret.
- Vi fik set en fascinerende blodmåne, der lyste hen over klubben, da vi 7. september var på fuldmånetur – noget, der nu også kan kaldes en fast tradition.
- Den trælse vinter gør et lille aktivitetsudvalg lidt mindre træls, blandt andet ved at arrangere foredrag i forlængelse af tirsdagstræningen. I november hørte vi om para-roning, og i 2026 er der også programsat et foredrag om hvordan man holder sig sund og rask samt et om Ukraine og Rusland (*er afviklet. red.*)
- En del medlemmer bringer derudover varme til de kolde vintermåneder ved at danse lancier torsdag – en aktivitet, der i øvrigt også er åben for danseglade i resten af klubben.

Men selvfølgelig – vi er en roklub, og i en roklub måles man på, om man ror. Også i ÆR. De 65 aktivt roende ÆR'ere satte sig i 2025 i båden 2.374 gange, ti procent flere end året før, og tilbagelagde 23.446 km. ÆR står dermed for omtrent 40 procent af klubbens samlede aktivitet på Esrum Sø.

De mange aktiviteter, både de faste og de nye, skabes af et utal af frivillige. Styregruppen fik i årets løb ny formand, idet Finn Hansen afløste Aage Damsgaard. Men bortset fra det lignede afdelingen sig selv – med ti nye medlemmer, en lidt lavere gennemsnitsalder og, som nævnt, nye aktiviteter oveni de kendte.

På vegne af den samlede bestyrelse, marts 2026

Peter Frederiksen