

Nyhedsbrev november 2019



I lørdags blev broen taget op og ro-sæsonen er slut. Det betyder dog ikke at man nu kan læne sig tilbage og vente til d. 28 marts 2020, hvor broen sættes op og ro-sæsonen starter igen - Nej der er stadig masser af aktiviteter så du kan holde dig i form.

Aktivitetskalenderen er sendt ud og du kan finde den på <http://holbaek-roklub.dk/aktivitetskalender/> vær opmærksom på at der kan ske ændringer, følg med i nyhedsbrevene og på kalenderen på forsiden af hjemmesiden der bør være opdateret.

Ugentlige aktiviteter

Mandag: Volleyball. Tid: kl. 19.30 - 22.00 Sæson: uge 40-13, undtaget uge 46, 52, 1 og 7 Sted: Absalonsskolen boldsal, Vandtårnsvej 3: Både for mænd og kvinder !!!



Torsdag: Yoga/træning Tid: kl. 19.30 – 20.45 Sæson: uge 40 – 13. undtaget uge 52, 1 og 7 Sted: Absalonsskolen boldsal, Vandtårnsvej 3



Lørdag: Mountainbike

Tid: kl. 9.00 Sæson: uge 40 – 11. Sted: Roklubben

Svømning. Tid: Omklædning fra 15.30 Badetid fra 16.00-17.00 Svømmehallen skal forlades senest kl.17.30. Sæson: uge 40 - 18. undtaget uge 7 Sted: Holbæk Sportsby.

OBS Adgang kræver at du har et blå svømmearmbånd, der koster 40 kr. i kontanter i depositum. Hvis du ikke har et, men ønsker et, så kontakt en fra bestyrelsen.



Vandreture

Søndag 10.11.2019 kl. 10.00 - 12.00 (afg. roklubben kl. 9.30) -

Højderygstien v. Asnæs, ca. 7 km

Søndag 8.3.2019 kl. 10.00 - 13.00 (afg. roklubben kl. 9.30) -

Skarriidsø rundt, ca. 11 km

Rospinning.



Mandag
kl. 17.00-18.00, Henrik Hansen

Tirsdag
kl. 16.30-17.30, Bent Kristensen

Torsdag
kl. 17.30-18.30, Søren Nielsen

Søndag
kl. 16.30-17.30, Claus Koch

Tiderne er med forbehold

Rospinning er effektiv træning af hele kroppen - intet mindre.

En træningsform, hvor en instruktør guider deltagerne igennem et træningsprogram i takt til god musik.

Rospinning ligner på mange måder den type spinnings-træning, som de fleste fitness-centre udbyder.

I roklubben er cyklen udskiftet med en romaskine. Dermed får du trænet ben, bagdel, ryg, mave, arme, og samtidig får konditionen et rigtigt godt boost.

Hvordan kommer du i gang med rospinning?

Rospinning forudsætter ikke noget særligt tøj eller udstyr. Du skal bare komme i almindeligt sportstøj og et par indendørs kondisko.

Er du nysgerrig og er du frisk på at prøve så er du allerede godt i gang.

Husk hvis du har meldt dig til og bliver forhindret, så meld afbud i så god tid, at en anden kan få din plads.

Tilmelding på <http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning>.

Rospinning Login: HR

Vejledning findes <http://holbaek-roklub.dk/wp-content/uploads/2014/10/Vejledning-i-reservation-at-rospinningstid-.pdf>

Hvis du har problemer med at melde til så kontakt Søren 4092 1181

Næsten daglige aktiviteter

For de medlemmer, der har mulighed, er der vintersæsonen igennem individuel træning i maskinerne **mandag, onsdag og fredag** morgen fra kl. 08.00. Der møder som regel mellem 10 og 15 medlemmer op. Det er hyggeligt, og om onsdagen er træningen efterfulgt af formiddagskaffe, hvis man har lyst. -Det er også hyggeligt

Henrik Petersen (d. 7)



Ungdomsafdelingen

Vores ungdomsleder Allan, har valgt at stoppe, p.gr.af manglende tid og de aktiviteter der blev annonceret i sidste nyhedsbrev kommer desværre ikke op at stå.

Vi vil opfordre til at de unge deltager i de aktiviteter der er beskrevet ovenfor. Bestyrelsen arbejder på at finde en ny ungdomsleder.

Bro optagning

Gik som vanligt godt, broen var oppe ved frokost-tid.

Vejret kunne ha' været bedre, men vinden var heldigvis i syd og regnen kom først over middag.

Henrik P. d. 7. strøg standeren og der var dejlig kage til kaffen.



Bent, Steen og Connie lavede dejlig mad



Rejsegilde på det nye bådhus.

Bådhus

Arbejdet med bådhuset skrider rigtig godt fremad. Som de fleste sikkert har set så er huset nu lukket, der er kommet tagpap på taget, og bræddebeklædningen er færdig.

Der mangler porte. De er bestilt og kommer i løbet af et par uger. Der mangler også at blive lagt fliser, ført el frem og lavet afløb og faskine fra tagrenderne, det sker lige så snart vi får fliserne, men desværre er der noget leveringstid på dem.

Så skal der laves lys og strøm i huset, og endelig skal vi have indrettet bådhuset så vi får udnyttet det bedst muligt. Planen er at kajaker, coastal-både og motorbåd får fast plads i det nye bådhus.

Der er mange der har lagt tid og kræfter i det nye bådhus, og ingen nævnt - ingen glemt.

Men jeg synes alligevel Vagn og Poul Henrik, skal nævnes. De har udført et kæmpe arbejde og der skal lyde en stor tak for deres indsats.

Henrik Hansen materiale forvalter

Kommende aktiviteter:

Onsdag d. 13.11 er der madaften og foredrag.

Lise, Anette G og Susanne O. laver mad og efterfølgende er der foredrag om Team Rynkeby.

Onsdag d.27.11 er der madaften og foredrag.

Jørgen, Henny, Dorte H samt Ulla S laver mad og Lise bager kage. Efterfølgende er der foredrag om at sejle over Atlanten i sejlbad.

På bestyrelsens vegne Anette