



Nyhedsbrev oktober 2021

Medlemsmøde Onsdag d. 13.10.

Morgenroerne havde dækket bord og en del af bestyrelsen havde kreeret en dejlig chili con carne samt kanel-kage til kaffen.

Efter maden skulle de der ikke var interesserede i e-roning/rospinning vaske op, langt de fleste forsvandt i kælderen til info, så man må formode at der snart er fyldt på alle e-ronings og rospinning hold 😊



E-roning som vi har fået penge til at etablere via DIF/DGI's genstartspulje har været omtalt i Nord Vest Nyt og i Uge avisen By og land, hvor der også har været en annonce.

Her stod bl.a. at *"E-roning er for dig, der gerne vil i god form, samtidig med at du bliver underholdt. Træningen foregår på ro ergometer med en virtuel instruktør, som altid er klar til at træne med dig. Programmerne varer mellem 30 – 55 min. og er målrettet motionister, alle kan være med, såvel unge som ældre"*

I første omgang kører der hold med e-roning, men du kan også snart selv træne.

Hvis du kender nogen der kunne være interesserede, så så sig endelig til og hvis du vil vide mere om e-roning/rospinning og tilmelding, så se på vores hjemmeside under aktiviteter <https://holbaek-roklub.dk/rospinning/> eller kontakt rochefen Bent.



Medlemsmøde fortsat

Der blev nedsat et PR-Udvalg, udvalget skal være med til at lave strategi for hvordan klubben promoverer sig.

Rita Jensen opfordrede til at flere skulle melde sig, det gjorde Karin S og Tina, men der er plads til flere, kontakt Rita.

Frivilligt arbejde i Sportsbyen

Ved forskellige større arrangementer foredrag, koncerter m.m. i Sportsbyen er der brug for frivillige fra alt til parkeringsvagter til at sætte stole frem og tilbage.

Klubben tjener 70 kr. pr. time/pr. person og som frivillig kan der være mulighed for delvis adgang til arrangementet.

Hvis du er interesseret i at give en hånd med, så kontakt Rita, det er selvfølgelig ikke bindende, da der ikke er nogen eksakte datoer, men dette for at lodde stemningen.

Rita Jensen: langturschef@holbaek-roklub.dk tlf. 29453031

Medlemsmødet foregik ellers primært med at få planlagt vinterens aktiviteter.

Der var mange der gerne vil lave mad på nogle onsdage = klubaften og til en del af arrangementerne bliver der sandsynligvis også foredrag.

Det er helt sikkert at Finn Skotte vil fortælle om hans kajaktur i Grønland og der kommer forhåbentligvis også én og fortæller om Holbæk Roklubs rolle under 2. verdenskrig og endelig dukker der nok også en kendt idrætsudøver op.



Se alle arrangementer i kalenderen som er vedhæftet denne mail eller på hjemmesiden <https://holbaek-roklub.dk/aktivitetskalender/> Der vil også komme infomail ud op til de forskellige arrangementer.

Der blev fastsat Julefrokost, d. 4.12 hvor det traditionen tro er medlemmerne der melder sig til at lave en traditionel julefrokost-ret. Man deles om udgifterne der typisk ikke kommer over 100 kr., der er pakkeleg og forhåbentligvis festlige indslag.

D.15.12 bliver der julehygge med gløgg og æbleskiver, julesange og pakkeleg.

Det bliver også muligt at få lidt flydende til ganen henholdsvis Gin og rom i november og øl i marts. Disse arrangementer er fastsat til fredage, ligesom besøg i Tyrkisk Bad og "De unge mænds madlavning".

Det var en velbesøgt aften og det var dejligt at der var en del nye roere med til mødet.

Fremtidige aktiviteter

Lørdag d. 30.10 Morgenmad kl. 8. Broen tages op, både vaskes og meget mere, der er opgaver til alle, også selvom du ikke kan være med hele dagen. Husk tilmelding.

Se tidligere udsendte info mail fra Henrik Hansen, Hus- og materiale forvalter.

Standerstrykning kl. 14.

Drinks kl. 18 og spisning kl. 18.30. Mad hold: Else og Susanne D, der er plads til flere, kontakt Else 30129346 hvis du vil være med på holdet.

Onsdag 3.11 kl. 10.00 kommer Poul Corlin fra Ældresagen og fortæller om installation af Mit-ID. Alle er velkomne.

Søndag 14.11 kl. 10 Vandretur på Vejrhøj.

Ugentlige aktiviteter.

Mandag **Volleyball**. kl. 19.30 - 22.00 Absalonsskolen boldsal. Vandtårnsvej 3
Rospinning 17 – 18

Tirsdag **Rospinning** 16.30 – 17.30, lav intensitet
E-roning 19 - 20

Onsdag **Rospinning** 16.30 – 17.30

Torsdag **Rospinning** 17.30 – 18.30
E-roning 19 -20
Yoga/træning kl. 19.30 – 20.45 Absalonsskolen boldsal, Vandtårnsvej 3

Lørdag: **Svømning** i Holbæk Sportsby. Omklædning fra 16.00 Badetid fra 16.30-17.30.
Svømmehallen skal forlades senest kl.18.00. OBS Svømme-armbånd nødvendigt

Søndag: Rospinning 16.30 -17.30

Mandag, onsdag og fredag kl. 8.00 Fællestræning i træningsrum og ergometer roning, der er morgen kaffe onsdag efter træning

Nye medlemmer

Velkommen til Bodil O, Miriam A og Anders C og velkommen tilbage til Helle H.

Også velkommen til nye der i første omgang er ergometerroere Peter M., Jane N, Chelina J, Christel J, Stine A og Liselotte V

Så er det tid til at gå den anden vej ☺

Broen tages op d. 30.10 og rosæsonen er slut for i år.



Pontonen gøres klar ved broopsætning

P.b.v.

Anette



Ponton.

Det bliver forhåbentligvis sidste gang at den gamle ponton skal op af vandet. Planen er at Allflex Nordic i løbet af vinteren bygger en ny ponton Pontonen koster ca. 345.000 kr. Vi har regnet med at klubben selv betaler 120.000 og så er der søgt sponsorpenge og har foreløbig fået i alt 195.000 kr50.000 kr. fra Havnepuljen, Holbæk Kommune 40.000 kr. fra Nordea fonden 25.000 kr. fra Sparekassen Sjælland fonden 80.000 kr. fra Veluxfonden så vi mangler kun 30.000 kr.