

Nyhedsbrev januar 2022

Godt nytår - Vi havde håbet, at alt ville være som før Corona når vi gik ind i 2022 - men Corona er her desværre stadig og med rekordhøje antal smittede starter året desværre ikke som vi havde planlagt.

Heldigvis må du træne alt det du har lyst til i træningsrum og ergometerrum, alene eller sammen med en eller flere ro-kammerater, du/l bestemmer selv.

Holdtræning er tilladt, men som det ser ud lige nu har de frivillige rospinnings instruktører ikke lyst til at have hold. De håber på faldende smittetal og regner med at starte op i uge 7/8, der kommer mere info inden opstart.

Volleyball starter på mandag d. 24.1 og gymnastik/yoga starter på torsdag d. 27.1 kl. 19.30 på Absalonsskolen.

Svømning i Holbæk Sportsby, hver lørdag kl. 16.30 - 17.30 (i vandet) undtagen uge 7. Kræver svømmearmbånd.

Til alle aktiviteter og træning i Roklub regi kræves gyldigt Coronapas, der foretages løbende stikprøver.

OBS Der er intet forsamlingsforbud, man må dermed gerne samles i klubben og f.eks. drikke kaffe. Det er dermed din egen beslutning hvad du vil deltage i. De planlagte madaftner er aflyst, da kokkene ikke synes det er forsvarligt.



E-roning

Hvis du savner ro-spinning, så prøv e-roning. Her er der altid en virtuel instruktør der er klar til at træne sammen med dig. Du kan vælge forskellige videotrænings-programmer. De fleste af træningsprogrammerne varer mellem 30-55 minutter, inklusiv pauser. Så den effektive træning er 5-10 min. kortere end programmet. Programmerne er målrettet motionister, hvor alle kan være med. Der garanteres for sved på panden til både erfarne roere, nybegyndere og supermotionister.

Hver lørdag kl. 9.30 er der e-roning live, bl.a. med tidligere landsholdsroere.

Der er udførlig vejledning til opstart og afslutning af e-roning i ergometerrummet. Hvis du oplever at der er problemer med et tekniske, så kontakt næstformand Søren Nielsen 4092 1181.

Vandretur på Reersø

Søndag d. 16.1 fik 19 raske deltagere vind i håret, da de gik ca. 8,5 km rundt på Reersø. Charlotte Larsen stod for turen. De fleste spiste efterfølgende en god frokost på Reersø Kro. Sæt kryds i kalenderen d. 13. 2 og 13.3 hvor der igen er vandreture.





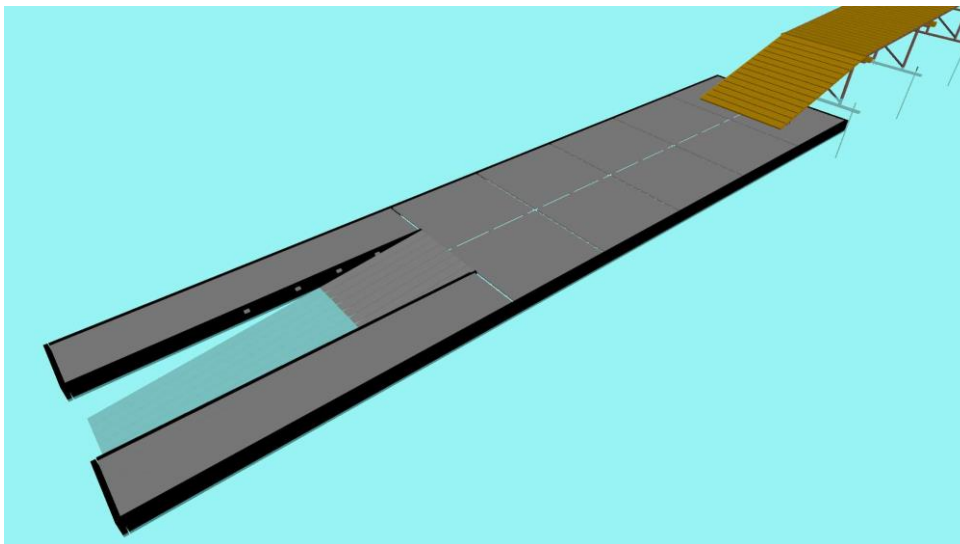
Formiddags aktiviteter i klubben

Vintersæsonen for morgenroerne bliver typisk brugt til at vedligeholde både, det har der også været fuld gang i år. Glasfiberbådene er også blevet poleret og her har damerne også været i værkstedet.

En anden vinteraktivitet er at lave nye brofag. Hvert år når broen tages op kasseres der nogle brofag, da de er møre og allerede nu står der nye klar ☺.



I år er der også gang i en helt ny ting i bådehallen, nemlig et hejseværk, så bådene der ligger øverst ikke skal løftes ned med håndkraft, men i stedet kan hejses ned, det bliver den rene luksus, efter billedet er taget er metallet blevet malet.



Ny ponton

Vores nye ponton er sat i produktion og planen er at den ankommer i god tid inden broopsætningen d. 26.3.

Rampen i midten gør det muligt at køre bådene i vandet, det vil sige vi ikke længere skal løfte bådene op og ned.

Fremtidige aktiviteter

Fredag d. 28.1 Tyrkisk bad og madaften – Aflyst

Volleyball d. 31.1 – Aflyst - der er eksamen i salen

Lørdag d. 5.2, 5.3 og 12.3 Svømmeprøve kl. 16.30 i Holbæk Sportsby

Tirsdag d. 8.2 kl. 19 - 21 Styrmandskursus

Onsdag d. 9.2 Madaften Aflyst

Søndag d. 13.2 Kl. 10, Vandretur i Køngsøre Skov, nærmere info følger.

Onsdag d. 23.2 Generalforsamling. nærmere information om tid, sted og format følger

På Bestyrelsen vegne

Anette