



## Nyhedsbrev november 2022



Lørdag d.28.10 sluttede årets rosæson, da broen blev taget op. Den nye ponton bliver i vandet, den er for tung at løfte op og er lavet i vejrbestandigt genbrugsplast, så den kan blive liggende i vandet.



Udover at broen blev taget op, blev der vasket både, ordnet ergometre, fejlet i bådhallen, ukrudt hevet op, flyttet rundt og ryddet op i "langtursrummet" og i reolerne i klub lokalet samt meget mere.

Der var selvfølgelig også tid til formiddagskaffe og snak.



Efter en meget lækker frokost var der samling på bådpladsen kl. 14

Standeren blev strøget af Henning Petersen, der har været med til at kigge på hvilken varme-kilde klubben fremover skal have, herudover er han aktiv i gruppen der kigger på FN's 17 verdensmål

Der blev uddelt præmier for roede kilometer.

For mere end 1500 km fik Vagn Andersen en guldåre broche. Dorte Høstrup, Dorte Hansen, Flemming Hugger, Lise Lundholm, Rita Jensen, Henrik Christensen og Ulla Schou havde roet 1000 km eller mere og de kunne få en sølvåre broche/vedhæng, men da de fleste allerede havde fået en sådan, valgte de i stedet at få en HR T-shirt eller vin.

Henrik Petersen, Jesper Iversen, Tina Skovgaard, Susanne Olsen og Georg Breum har roet mere end 750 km og de fik en flaske vin med 750 km etiket.

### Energi priser

Vi har haft et gammelt gasfyr og årets budgetterede udgift til gas blev for 1 måneds siden opreguleret fra 40.000 til 100.000 kr.

Et hurtigt arbejdende udvalg bestående af Henning Petersen og Henrik Hansen har derfor kigget på andre varmekilder og torsdag d. 27.10 blev der installeret en luft til vand varme-pumpe og en ny varmtvandsbeholder. Den nye varmepumpe er med gas- og med elpriser som de ser ud nu, vurderet til at kunne give en årlig besparelse på 53.629 kr./år.



### Det er dog også nødvendigt med andre tiltag.....

Temperaturen er skruet ned til 19 grader i opholdsstue og baderum, der er hængt termometre op og der må ikke pilles ved termostaterne på radiatorerne, tag i stedet en trøje på hvis du synes det er koldt

Luk døren fra opholdsstue ud til mellemgangen

Når du bader så luk for vandet når du sæber dig ind og tag korte bade.

### Nye medlemmer

Velkommen til nye ergometerroere Charlotte, Lone og Bente

### Kedelig hændelse

Vi har desværre haft en kedelig hændelse, idet Allans cykel blev stjålet mens han var ude at ro. Pas på jeres cykler, sæt dem evt. ved bådhallen, mens vi ror

Hold din roform vedlige eller **kom i form**, der er god plads på en del af rospinningsholdene. Så kom frit frem, få pulsen op og en "svedig" oplevelse sammen med gode rokollegaer. 😊

Der er også god plads til volley, gymnastik og svømning.

### Ugentlige aktiviteter.

Mandag **Rospinning** 17 – 18

**Volleyball.** kl. 19.30 - 22.00 Absalonsskolen boldsal, Vandtårnsvej 3

Tirsdag **Rospinning** 16.30 – 17.30, lav intensitet

Onsdag **Rospinning** 16.30 – 17.30

Torsdag **Rospinning** 17.30 – 18.30

**Gymnastik** 19.30 – 20.30 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

### Fremtidige aktiviteter

**Søndag d. 6.11** kl. 10 Vandretur i Hønsehalskoven, se infomail fra 28.10.

**Der kommer info mails med yderligere info bl.a. om tilmelding inden aktiviteten.**

**Onsdag d. 16.11** Madaften

**Fredag d. 25.11** Portvinsaften

**Lørdag d. 10.12** Julefrokost

**Onsdag d. 14.12** Julehygge med sang, gløgg, pakkespil mm.

pbv. Anette.



Fra årets sidste morgentur