



NYHEDSBREV – september 2023

Rosæson 2023 lakker mod enden – men september og oktober måned kan stadig byde på mange gode roture, trods de kortere dage. Husk at fra uge 40 er der ikke længere brovagter om aftenen. Derfor benyt Facebook til opslag med forslag til roture. Morgenroningen fortsætter uændret frem til standerstrygning – alle er velkomne til at møde op kl. 7.55 mandag til lørdag. Og skulle der komme dage med efterårsvejr, kan man altid afreagere i træningsrummene!

Statistik: Der er i skrivende stund roet i alt 30.197 km i år (hele 2022 i alt 28.716 km og 2021 i alt 30.254 km). Tallene er inkl. gæsteroere.



Orø Rundt - Lørdag den 9.9. var to stk 2-åres på en skøn sensommertur rundt om Orø. Vejret var fint, en smule vind og ret "lunt". Der var landgang ved Salvig på nordsiden af Orø. Derudover diverse hyggepauser undervejs – og efter de 38 km var en kold landgangsøl stærkt tiltrængt.



Søndagsroture – disse lidt længere ture har haft god tilslutning. Turen den 17.9. havde deltagelse af 12 personer og det blev en rigtig dejlig tur til Vellerup Vig. Sidste søndagsrotur i år bliver den 15.10.

Fjordens Dag – vi har evalueret lidt på arrangementet. Vi har været godt tilfredse med at deltage, dog mest aktivitet midt på dagen. Og vi kunne ønske os flere aktiviteter i "vores ende af fjorden". Arrangementet ligger lidt sent mht at få nye medlemmer på vandet. Men gode kontakter er skabt. Tre personer (Tak!) fra roklubben er et passende antal. Vi regner med at være med igen næste år.

Vig Festival – Der har været evaluering med vores koordinator fra Vig Festival. Vi har givet dem diverse ønsker til indretning og udstyr til næste år. De var klar over, at vi havde været underbemandet, så det er aftalt, at vi næste år har 20 personer på holdet. Sæt allerede nu kryds ved uge 28-2024, hvis du kunne tænke dig at være en del af holdet næste år. Trods travlhed havde vi det ret sjovt – og man får jo også armbånd til hele paletten af musik, som kan nydes mellem vagterne. Dertil god forplejning når man er på vagt. Vi ved mere om beløbet, vi har tjent i år, efter Festivalens generalforsamling 24.11.2023.

Vinteraktiviteter - Der vil være opstart på flg. datoer. Husk at der ikke er volleyball, pilates og svømning i skolernes ferier.

Volleyball – mandage kl. 19.30 til 22.00 inkl. after-volley-hygge – i boldsalen på Absalonsskolen. Bare mød op og få nogle hyggelige stunder med dine rokammerater. **Opstart den 25.9.**

Pilates – torsdage kl. 19.30 – 20.30 – i boldsalen på Absalonsskolen. Pilates er en træningsform, der består af øvelser med fokus på fleksibilitet, muskelstyrke og udholdenhed. Bonnie Amdal fortsætter som instruktør også i denne sæson. **Opstart den 28.9.**

Svømning – lørdage kl. 16.30 til 17.30 (adgang fra kl. 16.00) i Holbæk Sportsby – fra uge 44-2023 til uge 12-2024 (bemærk perioden er kortet ned). Som vanligt deler vi svømmetiden med Holbæk Sejlklub og Søspejderne. Har du ikke et armbånd, henvend dig til bestyrelsen. Depositum for armbånd kr. 40,- (gerne kontant). Første gang man skal i svømmecentret, skal alle armbånd opdateres - henvend jer i receptionen. **Opstart den 4.11.2023.**

Svømmeprøver – kan aflægges på flg. datoer 6.1.2024 – 3.2.2024 - 2.3.2024 – 16.3.2024.

Rospinning – opstart uge 43 - der er flg. hold:

Mandage – kl. 17.00-18.00 (instruktør Henrik H)

Tirsdage – kl. 16.30-17.30 begynderhold (instruktør Jette B. J.)

Onsdage – kl. 16.30 -17.30 begynderhold (instruktør Bent K)

Torsdage – kl. 16.30-17.30 (instruktør Søren N)

Søndage – kl. 16.30-17.30 (instruktør Claus K)

Tilmelding til rospinning via programmet Supersaas <http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning> (der findes en vejledning på vores hjemmeside). Er du ny, vil det være en god ide at kontakte instruktøren og aftale en kort introduktion, inden træningen starter. Du bestemmer selv, hvor megen intensitet du lægger i træningen.

E-roning – kan dyrkes døgnet rundt, når det passer dig. E-roning er rospinning med en instruktør på skærmen, som guider dig igennem forskellige trænings-programmer. Vejledning til e-roning foreligger ved computeren i træningsrummet. Eller spørg spinnings-instruktørerne.

Husk at der den **27.9.2023 kl. 19.30 er medlems/planlægningsmøde**, hvor input til bestyrelsen og gode ideer til vinteraktiviteter er velkomne. Se særskilt mail dat. 13.9.

Holbæk Gamle Roere starter dartsæsonen op tirsdag den 19.9.2023 kl 19.00. Bare mød op. Efterfølgende dartaftener 24.10.2023 – 21.11.2023 – 12.12.2023 – 16.01.2024 – 20.02.2024 – 19.03.2024 (NB kl. 18.00). Vil du vide mere eller melde dig ind (kontingent kr. 100,- pr år) kan Ann Flensberg kontaktes på a.flensberg@mail.tele.dk eller 20228430.

Vi har p.t. nogle udfordringer med vores kloak, både ved fjorden og under gulvet i bådhallen. Der arbejdes på nogle løsninger og undersøges dækninger via forsikring.

Og sæt allerede nu kryds i kalenderen ved lørdag den 28.10.2023, hvor vi holder arbejdsdag og stryger standen for i år. Nærmere info herom følger.

Næste bestyrelsesmøde: Tirsdag den 10.10.2023

På bestyrelsens vegne - Rita Jensen

