



Nyhedsbrev November 2024



Lørdag d.26.10 blev broen taget op og standeren blev strøget.

Det var lidt tåget, men mildt vejr.

Der var som vanligt masser af aktivitet i og rundt omkring vores klubhus.

Bl.a. blev træningsrum og ergometerrum gjort klar til vinterens mange indendørs aktiviteter



Formanden holdt tale og der blev uddelt "årer" til dem der har roet mange kilometer

Guld minimum 1500 km: Vagn og Flemming

Sølv minimum 1000 km: Dorte Høstrup, Rita, Dorte Hansen, Henrik d. 7, Ulla

Bronze minimum. 750 km: Tina Skovgaard, Else Lysgaard, Henrik Christensen, Svend, Leif, Lise



Reklame for e-roning

Hvis du ikke har mulighed for at deltage i rospinning eller blot har lyst til at træne alene, så er **e-roning** måske noget for dig.

e-roning er en streaming tjeneste med forskellige programmer til ergometer roning.

Hvis du gerne vil have lidt hjælp/motivation til træningen, kan du sætte et program på i rospinnings lokalet.

Ud over træningen, er der i de forskellige programmer også instruktion i korrekt roning.

Roklubben har abonnement på e-roning, hvor der kan findes mange forskellige træningsforslag.

Der er en manual til opstart og nedlukning af e-roning ved PC'en i rospinningslokalet.

Hvis du er interesseret i nyheder omkring e-roning kan du tilmelde dig nyhedsbrev på <https://www.eroning.dk/> og/eller du kan følge med på FaceBook gruppen "eRoning Danmark".



Pontonen har holdt flyttedag - fra roklubben til havnen. Herfra skal den på langfart, da den skal en tur til Allflex's fabrik i Holland.

Pontonen har desværre ikke - som lovet - kunnet holde til vinde/bølger på vore breddegrader.

Der skal derfor foretages en del forstærkninger/ ombygninger. På grund af de åbenlyse mangler, har fabrikken tilbudt at foretage disse forstærkninger/ombygninger denne vinter og samtidig give en fornyet 10-års garanti. Tak til Vagn m.fl. for at tage action på problemet.



HUSK at "LIKE" alle opslag på vores Facebookside, da det er vores "reklame side"
Det er også ok at like på vores gruppe side ☺



Førerhund

Onsdag d. 6.11 fik en gruppe medlemmer et meget interessant indblik i opdræt, træning og dagligdagen med førerhund 🐕

Lau som er blevet blind som voksen berettede om livet med førerhunden Milo, som trofast lå bag hans stol.

Tanja berettede om sit alsidige job med førerhunde under Dansk Blindesamfund. Der er pt placeret ca. 250 hunde i Danmark, Færøerne og Grønland.

Stor tak til Maiken som havde sin labrador tæve Nora med - Nora skal bruges til avl 🐕 Maiken er desuden "fodervært" for hvalpe fra 8 uger til ca. 1 år, herefter arbejder førerhunde instruktører videre med hvalpene.

Inden vi hørte om førerhunde, serverede mad holdet en dejlig gang pasta med tigerrejer og tilbehør og til kaffen var der dejlig æblekage.

Kystliv

Onsdag d. 20.11 mødte 25 medlemmer op til en særdeles interessant oplevelse på Kystliv Holbæk.

Bådebygger m.m. Ture Møller viste rundt og berettede om de alsidige maritime aktiviteter med basis fra den store hal.

Der fremstilles forskellige bådtyper, bl.a. to både til den nystartede Lejre Højskole.

Der arbejdes ligeledes med efteruddannelse af bådebyggere, lærere og pædagoger.

En aften om ugen har unge mulighed for at være aktive på det maritime område.

Og så er der spændende fremtidsplaner for stedet, idet en om- og tilbygning for ca. 18 mio kr. er på vej. Herefter skal bl.a. RUC's biologi studerende have aktiviteter hos Kystliv Holbæk.



Bestyrelsesdag d. 9.11



Hele dagen var sat af til at behandle mange forskellige punkter, nedenunder er et lille uddrag:

Vi synes det går godt i bestyrelsen.

Vi fik set på det foreløbige regnskab for 2024 (der bliver overskud) og lagt budget for 2025.

Fjordens dag blev evalueret og næste år flytter vi til havnen, da der kommer for få mennesker forbi Roklubben.

FN's 17 verdensmåls udvalg er gået i sig selv, men der arbejdes på om det er muligt at indføre affaldssortering i klubben.

Der kigges mere på betaling af gæsteroere på næste bestyrelsesmøde.

Sportsroning kunne måske være noget for vores klub for at tiltrække lidt yngre medlemmer.

Vi begyndte så småt at planlægge generalforsamlingen i februar. Kontingent fastholdes. Det bliver nødvendigt med nye bestyrelsesmedlemmer. Vi mangler stadig en rochef/materialeforvalter, så hold dig ikke tilbage hvis du kunne have lyst til at være med.

Ugentlige aktiviteter

Mandag: Volleyball Kl. 19.30 – 22. Undtagen uge 52, 1 og 7.

Torsdag: Pilates Kl. 19 – 20 Undtagen uge 52, 3 og 7.

Både Volleyball og Pilates er på Absalonsskolens i boldsalen, Vandtårnsvej 3

Lørdag: Svømning Omklædning fra kl. 13.30 Tid i vandet 14 – 15. Holbæk Sports by zone 1 og 2
Omklædningsrum forlades senest kl. 15.30. HUSK svømmearmbånd

Mandag, onsdag og fredag: Kl. 8.00 Fællestræning i træningsrum og ergometer roning, der er morgenkaffe onsdag efter træning

Rospinning

Mandag Kl. 17.00 -18.00

Tirsdag Kl. 16.30 -17.30

Torsdag Kl. 16.30 -17.30

Søndag Kl. 16.30 -17.30

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

Login første gang: HR

Fremtidige aktiviteter

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

Lørdag d. 7.12 Julefrokost

Onsdag d. 11.12 Julehygge med sang, gløgg, pakkespil mm.

Lørdag d. 11.1 Svømmeprøve i alm. svømmetid

Onsdag d. 15.1 Madaften og Finn Skotte holder foredrag om hans seneste kajaktur ved Grønland

Søndag d. 26.1 Vandretur

p.b.v

Anette

□

På den allersidste rotur i år, fredag eftermiddag d.25.10 så vi en sæl i bunden af fjorden

