

ÅREBLADET

Medlemsblad for Faaborg Roklub Nr. 10 Oktober 2015

34. årgang



Farvel til sommerens mange ture

- Formandens hjørne
- Så begynder bådklargøringen !
- Standerstrygning
- Kommende arrangementer
- Aktivitetskalender

Faaborg Roklub, tlf. 62 61 07 71, www.faaborg-roklub.dk

Formandens hjørne

Nye medlemmer.

Første vil jeg byde velkommen til to nye medlemmer: Nr. 29 Birte Nygaard Jensen fra Horne og nr. 31 Anne Bertelsen fra Østerbrogade.

Efterlysning - smedearbejde.

Da vi skal have lavet nogle reparationer på vores bådvoerne ville jeg meget gerne i kontakt med et medlem som har mulighed for at lave lidt svejsearbejde.



Broen.

Det har været en stor fornøjelse at bruge vores bådvoerne igennem sæsonen. Vi fik til sæsonstart lavet en virkelig fin bro. Når standeren stryges 24. oktober tages pontonbroen og den højre slidske på land og samtidigt får vi sat en pæl i det højre hjørne af skråbroen. Pælen har aldrig været der, men vi kunne under reparationen i foråret se, at det ville være en god ide at sætte denne pæl.

Billedet er fra den 7. oktober hvor det var ekstremt højvandet.

Ny rosæson på Rokort.

Når standeren stryges den 24. oktober slutter også sæsonen på Rokort. Fra og med den 25. oktober starter en ny rosæson (20152). Meningen er at man kan bruge Rokort frem til standerhejsningen til roergometerstatistik. Har man vinterroning må man notere turene på en lap papir og føre dem ind i Rokort efter standerhejsningen hvor rosæson 2016 startes.

Studiebesøg i Washington.

Siden sidst har jeg og formandinden været i USA (usandsynligt stort areal) og i Washington så vi på stor-roklubdrift, på under en time var over 100 roere på vandet, de fleste i ottere.



På første billede ser man bådvoerne, hvor 2 ottere, en firer (læg mærke til at styrmanden sidder foran i båden) og en sculler lægger fra land. Selv om en del træner-motorbåde allerede er på vandet er der stadig 7 tilbage.



På andet billede ser vi 2 firere (styrmand både for og bag), 2 dobbeltscullere og en toer uden styrmand.

På det sidste billede kan man se hvorledes man griber den indledende instruktion an.

Man sammenbinder 2 fire-åres outriggere. Ovenpå riggene i midten har man et langt bræt hvor instruktøren



kan sidde. Der var kun 6 personer under instruktion ved denne lejlighed, de 2 toer-pladser er ledige. Indflydelse på roklubbens medlemstal er sikkert, at den ligger tæt på et universitet med over 20.000 studerende.

Klubudviklingsprojekt.

Bestyrelsen deltager i øjeblikket i et udviklingsprojekt under ledelse af 2 konsulenter fra DFfR. Vi er blandt de første roklubber som har et sådan projekt og vi er derfor en slags forsøgskaniner. I næste nummer af årebladet vil man kunne se et resultat af projektet, idet bestyrelsen så vil have en vision klar for udviklingen af klubben de næste 10 år. På et medlemsmøde i foråret vil medlemmerne få mulighed for at få indflydelse på visionerne for udviklingen, og aktivt få mulighed for at deltage i realiseringen af visionen.

Tak for en god sommersæson Gert.



Standerstrygning lørdag den 24. oktober 2015

Kom til standerstrygning, det bliver en ganske særlig oplevelse!

Vi mødes i roklubben kl. 15.30, hvor vi afholder en pålidelighedsroning – se lidt længere nede.

Kl. 17.15 stryger vi standeren og gør status på rosæsonen og lader op til middagen. Vi forventer at gå til bords ca. kl. 18.00.

Vi skal have noget rigtig god mad – til det formål har vi hyret en kok, der har fået frie hænder til at kreere en lækker menu til os. Mindre synes vi ikke kan gøre det.



Hele dette arrangement kan fås til kr. 125,- pr. kuvert. Drikkevarer købes til sædvanlige roklubpriser.

Tilmelding på opslagstavlen eller til Finn på tlf. 60 70 71 89 eller på mail finnmadsen.ny@gmail.com

Pålidelighedsronings-konkurrence

Lørdag den 24. oktober kl. 16.00



Faaborg Roklub arrangerer igen i år konkurrence, som alle medlemmer kan deltage i, uanset om du ror 4 årers / 2 årers/ kajak eller sculler. I al enkelthed handler konkurrencen om at ro en distance på en udlagt bane ca. 2 km. Banen roes i 2 omgange og det gælder om, at tiden for 2. omgang kommer tættest muligt på tiden for 1. omgang. Den båd der i 2. omgang kommer tættest på sin tid fra 1. omgang er vinder, så det handler ikke om at ro hurtigt, men om at havde en god tidsfølelse.

Regler

- Tidtagningen starter, når båden slipper broen og stopper, når mandskabet igen har fat i broen
- Umiddelbart efter 1. omgang starter 2. omgang, husk at båden skal ind og have fat i broen inden man starter på 2. omgang
- Der må ikke medbringes nogen form for tidtagningsudstyr i båden (ur – mobiltelefon - GPS el. lign)
- Tilmelding sker ved fremmøde i klubben kl. 15.30, man tilmelder sig som enkeltperson, klubben sammensætter herefter de enkelte bådehold.

Starten på konkurrencen er kl. 16.00

Gåtur fra Nab Strand den 8. november

Vi skal gå fra Nab Strand ad skolestien og kirkestien til Nakkebølle sø, hvor vi går langs med søen til Fiskeholmen og forbi Limmerodden og til Bitten Hus, der ligger ned til Fjællebroen fjord, derfra forbi Dybskrogen, hvor vi spiser madpakken og får måske en lille ”rovin” til halsen, derfra retur til Nab.

Turen er på ca 10-12 km

Vi mødes ved roklubben kl 10 og følges i biler

Husk madpakken – noget at sidde på– drikkelse – regntøj ??? helst ikke.

Tilmelding på rokortet sidste frist den 8. november kl. 10

BÅDKLARGØRING OG "FÆLLES KLUB-SYSLER":

Så nærmer tiden sig igen, hvor vi stryger standen og påbegynder vinterens "*fælles klub-sysler*".

I Faaborg Roklub udgør bådklargøringen, sammen med vedligeholdelse af klubhuset, en væsentlig del af disse "*fælles klub-sysler*".

Bådklargøringen er forudsætningen for, at vi kan nyde mange gode ture på vandet i nogle sikre og velfungerende både.

Vedligeholdelse af klubhuset og bådene er en fælles opgave, baseret på frivilligt arbejde.

Det kræver ingen specielle forudsætninger at deltage. Møder du op finder vi en passende opgave til dig.

Derfor har bestyrelsen og bådklargørings-udvalget vedtaget, at der i efteråret bliver to datoer, hvor medlemmerne kan deltage i de "*fælles klub-sysler*":

Lørdag d. 31. okt. 2015 kl. 9.00 – 14.00

Lørdag d. 07. nov. 2015 kl. 9.00 – 14.00

Tilmelding på opslagstavlen eller på ro-chefens mail: finnmadsen.ny@gmail.com

Kan du ikke deltage en af disse datoer lover vi, at yderligere arrangere to arbejdsdage før standerhejsningen.

Kan du slet ikke deltage på lørdage, er der også den mulighed, at du deltager i løbet af ugen, hvor der også gøres både klar. Her mødes en flok medlemmer (typisk seniorer der ikke er arbejdsramte) og har det hyggeligt (se næste Åreblad og opslagstavlen).

Så frem med kalenderen, book en arbejdsdag og mød op med godt humør.

**På udvalgets vegne
Bent Gregersen**

HVAD ER ROSPINNING?

Det er sjovt. Det er effektiv træning af hele kroppen. En helt ny træningsform, hvor en instruktør guider deltagerne igennem et træningsprogram i takt til underholdende musik. ROSPINNING ligner på mange måder den type cykelspinning, som de fleste fitnesscentre udbyder. Men i roklubberne er cyklen udskiftet med en romaskine, og her får du trænet både ben, ryg, mave og arme.

Mange klubber har de senere år med stor succes taget rospinning på programmet. Erfaringerne fra disse klubber er, at det har givet øget aktivitet i klubberne om vinteren – både fordi flere nuværende medlemmer kommer oftere i klubben og fordi alle klubber, der har startet rospinning, har fået betydelig medlemstilgang. *Det må også kunne lade sig gøre i Faaborg Roklub!*

Rospinning i Faaborg Roklub – er det noget for dig?

At ro i romaskine er særdeles effektiv motion – og med musik er det nu også blevet lidt sjovere.

Sidste vinter havde vi besøg af Anna Karina fra DFfR, der introducerede os for rospinning.

Vi fik 2 programmer med musik - et med fokus på fedtforbrænding og et med fokus på at få konditallet i vejret. Fælles for programmerne er, at vi følger takten i musikken, og alle kan følge de samme programmer, uanset form og kræfter.

Det lyder meget seriøst, men det behøver det ikke at være. Man kan sagtes ”hygge-ro” med lav belastning, og er man mere seriøs, kan man hæve belastningen, dvs. man bestemmer selv, hvor megen energi man vil bruge.

Sidste vinter var vi 15-20 roere, der brugte programmerne, og alle var enige om, at det er super god motion, og at når musikken kører, så går tiden forbavsende hurtigt. God musik giver masser af energi, og vi var hver gang overraskede over, hvor langt vi fik roet.

Weekenden den 24.-25. oktober (mens I sidder og hygger i Roklubben til standerstrykning-middag) tager vi – Bente og Karen – til rospinningsinstruktør-kursus i Hellerup. Vi regner med at komme hjem med masser af ny viden om rospinning, ligesom vi håber at lære at lave nye programmer med tilhørende god musik.

Vi har foreløbig planer om at lave åbne rospinningshold både om formiddagen, sidst på dagen og om aftenen. Vi håber, at kunne bruge Rokortet, eller noget der ligner, som bookingsystem..

Til jer der allerede ror, kommer vi gerne og viser, hvordan programmerne bruges.

Vi glæder os til at få flere i gang med vintermotionen – MEN HUSK - vinterroning i romaskinen er supergodt, men: *roning på vandet er bedst*. Så når standeren hejses til foråret og roformen er i top efter en vinter i ro-ergometeret, så skal vi kun sidde i maskinerne, hvis det blæser for meget. Ellers skal vi på vandet.

Bente og Karen





Julemaddag I Roklubben

Fredag den 20. November 2015 kl. 18.30

Menuen vil bestå af:

Flæskesteg og julemedister med hele tilbehøret

Risalamande med kirsebærsovs og mandelgave

Kaffe og småkager

Efter spisning er der bankospil. Medbring en gave til en værdi af 30 kr.

Tilmelding senest søndag den 15. November til Anne Grethe Caben tlf. 41820680 eller på Rokort.

Aktivitetskalender for Faaborg Roklub

Dato	Kl.	Aktivitet
Oktober 2015		
Lør. 24.	17.15	Standerstrygning
Lør 24.	15.30	Pålidelighedsroning
Lør. 24.	18.00	Middag (gæstekok)
Lør 31.	9.00	Bådklargøring
November 2015		
Lør 7.	9.00	Bådklargøring
Sønd 8.	10.00	Gåtur ved Nab strand
Fre. 20.	18.30	Julemaddag
December 2015		
Tor. 31.	17.45	Nytårsaften i Roklubben

Roklubbens bestyrelse 2015

Gert Flensberg, formand, tlf. 41 60 11 42, gertminor@stofanet.dk
Jørn Caben, næstformand, tlf. 41 82 06 80 jcaben@mail.dk
Finn Madsen, rochef, materialechef, tlf. 60 70 71 89 finnmadsen.ny@gmail.com
Bente Aalund, kasserer, instruktionschef, tlf. 25 54 74 77 aalundbente@gmail.com
Alice Laursen, sekretær, tlf. 22 57 42 50 alicelaursen@ofir.dk

Roklubbens hjemmeside - www.faaborg-roklub.dk

Redaktion:
Ingrid Hviid, 26 74 31 22, ingridhviid@gmail.com
Karen Bertelsen, 20 13 90 85, bertelsen.karen@gmail.com