

ÅREBLADET

Medlemsblad for Faaborg Roklub Nr.12 December 2016

35. årgang



- Formandens hjørne
- Nytårsarrangementer
- Rospinning i januar
- Nyt bådehejssystem
- Bådklargøring

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

Formandens hjørne.

Selv om sommer rosæsonen er slut sker der rigtig meget i Faaborg roklub.

Bådklargøring fortsætter, dog med pause i december. Til gengæld er der brug for os alle, ikke på én gang, men flere ad gangen til bådklargøring i januar og februar måned. Der er allerede udmeldt datoer for bådklargøring en del hverdage, og der kommer datoer for bådklargøring 1-2 lørdage formiddage.

Alle medlemmer opfordres hermed til at give en hånd med i forhold til bådklargøring. Det er nødvendigt, at bådene bliver repareret og lakeret før sommerrosæsonen, og det er faktisk hyggeligt at være med. Ingen behøver holde sig tilbage. Vi har dygtige bådklargøringsinstruktører, der hellere end gerne viser de mere uerfarne, hvordan man sliber, lakerer mm.

Ergometerroning fortsætter. Vi er ca. 40 medlemmer, der allerede er i fuld sving med at holde formen vedlige, konditionen oppe og fedtet fra maven ved at ergometerro. Nogle rospinner til musik og efter planlagt program, andre ror med musik og andre igen uden musik, men med mulighed for at snakke noget mere sammen. Find den form og det hold, der passer dig bedst.

Rospinningsinstruktørerne tilbyder ekstra hold 4 lørdage kl. 9-10 i januar, kun for medlemmer. Dette er et tilbud for at give flere medlemmer lejlighed til at prøve rospinning. Kom og prøv det – det er rigtig god motion, og sammen med andre rovenner bliver det om ikke en leg, så i hvert fald hyggeligere og nemmere at gennemføre programmet. Og programmerne er ikke så hårde, at ikke alle kan være med.

Tilmelding via www.holdsport.dk Spørg Bente, hvis du har glemt din kode.

Inspirationseminar. Bente og Alice har været på ét af DFfR planlagt inspirationseminar i Odense. Det var virkelig inspirerende med mulighed for at deltage i forskellige work-shops. Vi hørte en del fra andre klubber om deres samarbejde med Folkeskolerne og om deres erfaringer med ergometerroning for skoleelever. Mange klubber er i gang, en del af dem med stor hjælp fra DFfR's konsulenter. Ud over, at klubbens medlemmer havde haft det rigtig sjovt sammen med skolebørnene, havde det også givet de involverede klubber en del nye medlemmer. Nogle havde fået en del skolebørn som medlemmer, og alle havde fået nye voksne medlemmer, fordi forældre og skolelærere var blevet smittet af børnenes begejstring for at ro.

Samarbejde med Øhavsskolen i Faaborg: Alice deltager på det organisatoriske plan med at få etableret samarbejde mellem folkeskolerne og klubberne i Faaborg. Og Faaborg roklub har heldigvis engagerede medlemmer (foreløbig Sabina, Henny, Anni og Bente), der glæder sig til at tilbyde ergometerroning for de ældste skoleelever nogle timer nogle onsdage i februar eller marts 2017.

Medlemstallet er steget for første gang i flere år.

Vi har netop indberettet medlemstal, og klubben har nu 90 medlemmer, 12 flere end sidste år. Det kan vi godt være stolte over. Kunsten bliver så at fastholde alle vores medlemmer, og det må vi hjælpes ad med ved fortsat at gøre det hyggeligt og interessant at være i klubben og ikke mindst at tilbyde forskellige relevante motionstilbud året rundt. I vintersæsonen tilbydes ergometerroning og gåture, bådklargøring og madaftner.

Næste gåtur er d. 8.1. En lang gåtur efterfulgt af nytårskur. Motion, champagne og kransekage og ikke mindst hyggeligt samvær. Hvad kan vi forlange mere efter julens fristelser? (Læs om arrangementerne inde i bladet)

Medlemstallet dækker over, at vi har fået 16 nye medlemmer og 4 er faldet fra. 15 af de nye medlemmer er kvinder på 25-59 år (statistik). Dejligt med yngre friske kræfter. Vi mangler så bare nogle flere mænd! Hvem sørger for det? Hvad skal vi tilbyde for at tiltrække flere yngre mænd?

Bestyrelsen arbejder ihærdigt på at udvikle Faaborg roklub som organisation. Et større arbejde, som vi glæder os til at fortælle mere om på **generalforsamlingen, som er d. 5.3. kl. 14.** Sæt kryds i kalenderen nu. Det bliver spændende!

Vi kan allerede nu fortælle, at vi arbejder ud fra klubbens visioner med at beskrive strategi og mål, beskrive bestyrelsens opgaver og ikke mindst at lave kommissorier for alle vores udvalg. Lige nu har vi 17 udvalg, og målet er bl.a., at gøre det mere klart, hvad de enkelte udvalgs ansvarsområder er.

Med stor tak til alle medlemmer af Faaborg roklub for dejlige roture på vand og på land, gåture og madaftner og med stor tak for jeres frivillige indsats for klubben ønskes I alle

En rigtig glædelig jul og et godt nytår.



Jule mad og julebanko

Den 18 nov. samledes ca. 40 forventningsfulde roere til middag i roklubben. Og de blev ikke skuffede. Dagens madhold havde kræset op. Der var flæskesteg med rødkål, hvide og brune kartofler. De havde heller ikke glemt medisteren, som blev fulgt af en grønkålssalat, så vi ikke glemmer, at det snart er nytår. Alt i rigelige mængder. Derefter fulgte Ris a la manden med kirsebærsovs. Der var mange, meget store mandler, men kun en hel. Desserten blev ledsaget af et glas portvin.

Efter kaffen og småkagerne gik vi over til det egentlige: Bankospillet. Det blev styret med hård og myndig hånd af Jørn. Under megen latter og glade råb samledes pakkerne på et par af bordene, mens andre deltagere kiggede langt. Til sidst var det en hel plade fuld: Nu gjaldt det ANDEN. Havde jeg dog blot tiet stille, så havde I undgået denne beretning.

Tak til madhold og arrangører for et flot arrangement Jørgen

EFTERLYSNING:

Palle og Bent mangler en ”mandlig roer”, som medhjælp, til afholdelse af den traditionsrige ”HERREAFTEN 2017”. (vores hemmelige assistent har meldt sig ud af klubben)

Ansvaret og arbejdsbyrden i forbindelse med arrangementet er lige i overkanten af, hvad 2 mand kan klare.

Ring til Bent 23 41 65 92

LYT OG RO

- til hele musiknumre er i gang hver mandag indtil nytår kl. 7.30 . Efter nytår og frem til standerhejsning bliver det ½ time senere – kl. 8.00.

Vi ror til musik udvalgt efter rytme-tydelighed og tempo. (Ikke efter tema – men ”kærlighed” sniger sig ind alle vegne ;).

Vi nyder udsigten og solens første farvespil på himlen og så den effektive motion selvfølgelig, som vedligeholder noget fysik til forårsroningen på vandet.

Enhver kan tilpasse sin egen indsats (varighed/belastning på maskinen).

Hvis nogen har lyst til at prøve så kontakt mig på tlf. 23 20 54 66 eller meld til på Holdsport.dk

Man kan også få en prøvetur på et andet tidspunkt og selv fortsætte sin træning til musikken. Jeg har lagt noget materiale i en LYT OG RO – mappe i ergometerrummet til fri afbenyttelse. Vær opmærksom på at maskinens indstilling og selve rotaget har stor betydning i forhold til at undgå overbelastning/skader. Vejledning kan fås hos klubbens instruktører.

Mange hilsener
Karen Margrethe

NYT BÅDEHEJSEVÆRK OG NYE FONDSMIDLER:

Bestyrelsen har på et møde d. 6.12.2017 besluttet, at der indkøbes et nyt hejseværk til 4-års inriggere.

Hejseværket bliver monteret på den østlige side af søjlerne i midten af bådehallen.

Der er flere fordele ved at få et hejseværk til vores 4-års både:

Vi får fjernet 2 stk. 4-års både fra gulvet i hallen. Det betyder, at det bliver endnu lettere at komme til bådene, når vi skal ud at ro.

Endvidere har vi desværre ikke længere adgang til kommunens bygning på Færgevej, hvor vi tidligere har kunnet vinteropbevare både. Det har gjort det meget besværligt at klargøre mere end 1 båd ad gangen.

Så med et hejseværk til 4-års både vil vi ikke længere have pladsproblemer.

C. Fredriksens Maskinfabrik (Faaborg) har leveret de 2 andre hejseværk, og det er sandsynligt, han også skal levere hejseværk nr. 3.

C. Fredriksen forventer at kunne levere et nyt hejseværk i starten af marts 2017, hvis vi bliver enige om prisen.

Vi tager beslutningen nu, fordi der er fremgang medlemsmæssigt, og fordi økonomien i klubben ser ud til at være god de næste par år.

Vi har modtaget kr. 10.000,- fra "SPAREKASSEN SJÆLLAND FONDEN". Disse penge er "øremærket" til et nyt hejseværk.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen



Nytårsaften i Roklubben

Traditionen tro fejrer vi nytår i Roklubben.

Program::

Kl. 17.45 mødes vi i Roklubben

Kl. 18.00 Dronningens nytårstale

Kl. 18.30 serveres en lækker 3-retters menu og derefter kaffe.

Aftenen går med hyggeligt samvær, måske en lille quiz, en sang, gode historier. Stemningen plejer at være i top.



Kl. 24.00 serveres champagne og kransekage

Ca. kl. 2.00 spiser vi natmad.

Vi deles om arbejdet og om udgifterne. Prisen plejer at være ca. kr. 200,00, som dækker borddækning, velkomstdrink, mad, kaffe, champagne, kransekage og natmad.

Men alt dette kommer ikke af sig selv. Vi deles også om arbejdet. Ring gerne til Henny og aftal, hvad I kunne tænke jer at hjælpe med.

AF hensyn til planlægningen er det nødvendigt med bindende tilmelding senest fredag den 18. december.

Tilmelding på rokortet, opslagstavlen i Roklubben eller til Henny på mail hebby@stofanet.dk eller tlf. 25138288

HAPPY NEW YEAR

GÅTUR før nytårskuren

SØNDAG D. 8. JANUAR 2017 kl. 10 til 14.

Hold øje med mailen ! Der kommer nærmere oplysninger om turen !

Nytårskur.

Seniorholdet har i overensstemmelse med Faaborg Roklubs bestyrelse besluttet at fortsætte den gode tradition fra den nu nedlagte forening ”Gamle Roere”, der hvert år den første søndag i januar afholdt en nytårskur.

Efter den raske gåtur søndag den 8. januar 2017(se andet sted i bladet) bydes der på champagne og kransekage.

Her får vi lejlighed til at ønske hinanden godt nytår og få en hyggelig snak om, hvad det gamle år har bragt, og hvad det nye år vil bringe af gode rooplevelser og socialt samvær både i klubhuset og På vandet.

Med venlig hilsen

Seniorholdet m. flere.



NYTÅRSKUR 2017

Søndag den 8. januar 2017

Afholdes nytårskur i Faaborg Roklub kl.16.00

Der serveres champagne og kransekage og andet godt

For kr.40,-pr.person

Af hensyn til indkøb bedes man tilmelde sig på rokort eller opslag i klubben.



**Jul og nytår er overraskelserne tid, og det er det også
i Faaborg roklub – nu kan du rospinne om lørdagen.
Har du en dulle eller to, som skal væk, eller har du lyst
til at være i form til den kommende sæson, så kom til
rospinning om lørdagen**

Vi begynder lørdag den 7 januar kl. 9

Alice, Karen, Sabina eller Bente er instruktør

Foreløbigt er det hver lørdag i januar måned

**Husk tilmelding på Holdsport – har du mistet din kode
så kontakt Bente**



Ferielangtur med DFfR i uge 28

Turku Archipelago er kendt for at have 50.000 øer i et område på 8.300 km² (lidt større end Sjælland). Ca. 20.000 af disse øer ligger i den indre ring, hvoraf ca. 2000 af dem er beboede.

Roningen:

Turen er for 6 både – inriggere, som lånes i deltagerens klubber. Klubbernes bestyrelser skriver derfor ved tilmeldingen under på at stille en velfungerende 2-åres inrigger vederlagsfrit til rådighed. Bådene bliver både transport- og kaskoforsikret.

Turen er på ca. 220 km. Tureledelserne sætter nye rohold dagligt. Hver dag gennemgås dagsdistancen på søkort med langturstyrmændene.

Deltagere:

Du skal være i stand til at ro langt flere dage i træk (40-55 km).

Du er fortrolig med at skifte plads i bølger.

Du er i stand til at bære, når bådene sættes i og tages op af vandet.

Inden turen forventes det, at du har roet ca. 500 km, så du er i god form.

Pris 4.800 kr. + transport fra Danmark til Finland

Yderligere oplysninger på DFfR's hjemmeside eller på opslagstavlen

Jeg melder mig til turen – det kunne være sjovt hvis der kommer flere fra Faaborg Roklub

Bente

Aktivitetskalender Faaborg Roklub		
Dato	Kl.	Aktivitet
December 2016		
Lør. 31.	17.45	Nytårsaften i Roklubben
Januar 2017		
Søn. 8.	10.00-14.00	Gåtur i Svanninge Bakker
Søn. 8.	16.00	Nytårskur
Tirs. 10.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Ons. 18	9.00-12.00	Arbejdsdag
Tors. 26.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Fre. 27.		Herreaften (Bent, Palle Johansen + hemmelig ass.)
Tirs. 31.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Februar 2017		
Fre. 3.		Pigeaften (Annie, Lene Immerkær, Tina Hvidtfeldt, Susanne Q og Elsebeth F.)
Søn. 5.		Gåtur

Roklubbens bestyrelse 2015

Alice Laursen, formand, tlf. 22 57 42 50 alicelaursen@ofir.dk
 Lone Hansen, kasserer, tlf. 28 14 35 58 loh.lonehansen@gmail.com
 Bente Aalund, næstformand og instruktionschef, tlf. 25 54 74 77 aalundbente@gmail.com
 Morten Dahl Nielsen, sekretær og kajak, tlf. 22 95 91 09 mnibib@gmail.com
 Bent Gregersen, rochef og materialechef, tlf. 23 41 65 92 begregs@gmail.com

Redaktion:

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

Medlemsregister:

Gert Flensberg 41 60 11 42, gertminor@gmail.com

Roklubbens hjemmeside - www.faaborg-roklub.dk