



Kære medlem

Odder Roklub har for længst taget hul på det nye år, og her kommer årets første nyhedsbrev med reminder om generalforsamlingen den 20. februar, lidt træningsinspiration, en opfordring til at ro med til 24-timersroningen 11-12. marts og en række datoer for forårets aktiviteter.



### Vigtige datoer i foråret

- Lørdag 20. februar kl. 15: Ordinær generalforsamling
- Tirsdag 23. februar kl. 19: Indledende planlægningsmøde om årets sommerferietur (25.-28. juni)
- Fredag 11. marts kl. 15 til
- Lørdag 12. marts kl. 15: 24-timers roning
- Onsdag 6. april kl. 19: Intromøde for nye roere
- Lørdag den 16. april kl. 15: Standerhejsning
- Fredag 22. april: Løvspringstur Silkeborg eller Ry.
- Torsdag 5. maj: Mariager Fjord eller Gudenåen.
- Søndag 15. maj: Tange/Bjerringbro/Langå – Randers.

Der kommer hurtigst muligt datoer på svømmeprøve og kæntringsøvelser i svømmehallen. Husk at du kan tage din svømmeprøve 600 meter, torsdag aften i klubbens svømmetime.

## 24-timers roning i Kvickly, Odder: Fre. 11. marts kl. 15 – Lør. 12. marts kl. 15

Vi har brug for at ALLE medlemmer giver et nap i det ergometer, vi har til at arbejde i 24 timer. Ingen skal være bange for, at de ror for langsomt (eller for hurtigt ☺) til at være med, eller ikke kan finde ud af skifte plads i ergometeret. Alle kan være med.

Til orientering ror motionisterne på særlige hold uden for Kvicklys åbningstid. Et motionshold består af 6-8 mand, der i fællesskab ror i én time, og hvert hold aftaler på forhånd, om roerne skal ro 15 sek., 30 sek., 1 min eller 2 minutter ad gangen. Kom og ro med i et par timer. Du kan se det foreløbige [ro-program her](#).

Opfordringen til at ro med gælder også, selvom du er ny roer fra i vinter eller kajakroer, så du måske ikke har prøvet at ro ro-ergometer endnu. Du kan nemlig stadig nå at lære det.

Se [24-træning](#) og [alm. træningsplan](#)

Kan du afse lidt mere tid eller er du skadet/ude af stand til at ro med i år, så har vi også brug for praktisk hjælp til at sætte arrangement op og pille ned igen, samt til at holde vagt under afviklingen af arrangementet. [Se det praktiske program](#)

**Tilmelding til roning og praktisk hjælp foregår på [www.Rokort.dk](http://www.Rokort.dk), og meld dig nu please☺, så vi hurtigt kan få et overblik.**

## Årets gratis tilbud

Vi gentager de sidste års succes: Du må i februar og marts måned invitere dine venner, din familie og kollegaer eller andre i din omgangskreds til at prøve at ro gratis med i klubben. Den eneste modydelse, vi ønsker os, er, at de kommer og deltager på ét af holdene til 24 timers roning.

**Sælg endelig idéen til dine nærmeste, med den varedeklaration, "at ergometerroning er verdens mest effektive motionsform." Det er nemlig videnskabeligt bevist.**

Giv lige besked om, hvem i din omgangskreds, der har brug for instruktion, til vores holdledere [sannelarsen15@gmail.com](mailto:sannelarsen15@gmail.com), Marianne [msn.8340@gmail.com](mailto:msn.8340@gmail.com) eller Inger Lise [ilr1944@gmail.com](mailto:ilr1944@gmail.com) senest den 20. februar 2015. Så kan vi aftale, hvilken dag de skal komme til instruktion.

## Fortræning til 24-timers roning med instruktion

Der er instruktion og fortræning til 24-timers for alle medlemmer – og alle nye ergometerroere

Mandag	kl. 16.00-17.00	Sanne Larsen
Tirsdag	kl. 19.00-20.00	Marianne Siim Nørgaard og Lis Pedersen
Onsdag	kl. 16.00-17.00	Sanne Larsen
Fredag	kl. 09.30-11.30	Inger Lise Rasmussen

## Træningskalender i øvrigt

Mandag	16.00 – 17.00	Vintertræning for voksne
Mandag	17.00 – 19.00	Talent og Elite
Tirsdag	09.45 – 12.00	Tirsdagsholdet: træning/vinterroning og vinterbadning
Tirsdag	17.00 – 19.00	Uroere
Onsdag	16.00 – 17.30	Vintertræning og vinterbadning for voksne
Onsdag	17.30 – 19.00	Talent og Elite
Torsdag	17.00 – 19.00	Uroere
Torsdag	19.00 – 20.00	GRATIS SVØMNING I SVØMMEHALLEN - bare tag dit medlemsnummer med
Fredag	09.30 – 11.30	Fredagsholdet: træning/vinterroning og vinterbadning
Søndag	09.30 – 11.30	Vinterbadning og træning/vinterroning for voksne

Derudover kan du træne hvornår på døgnet. du har lyst. Har du ingen nøgle, kan du få én ved at kontakte kasserer Svend Østergaard [odder.roklub.kasserer@gmail.com](mailto:odder.roklub.kasserer@gmail.com)

## Lørdag den 20. februar kl. 15: Ordinær generalforsamling

Den officielle indkaldelse til generalforsamlingen ligger for længst på roklubbens hjemmeside og på både den officielle FB-side og i FB-grupperne, men her kommer lige en reminder.

De sidste par år, har der heldigvis været mange medlemmer til generalforsamlingen, og det er vi glade for, fordi det er så utrolig vigtigt for klubbens sammenhængskraft.

Vi håber virkelig, at du kommer i år ☺

Jævnfør vedtægter er hele bestyrelsen på valg:

Formand Torsten Traberg genopstiller

Kasserer Svend Østergaard genopstiller

Sekretær Anne Hels genopstiller

Næstformand Anette Lahn Hansen genopstiller

Ungdomsleder Michael Brandt genopstiller

Webmaster Barbara Lees ønsker ikke genvalg

Kajakchef Leif Tarp genopstiller

Inger Lise Rasmussen genopstiller

Steffen Bonde genopstiller

Suppleant Sanne Larsen ønsker ikke genvalg

Suppleant Anders Meinert ønsker ikke genvalg

Vi har et bestyrelsesmedlem og to suppleanter, der forlader bestyrelsen i år, så vi har brug for en optankning med nyt blod.

Meld dig endelig til formand [torsten@traberg.org](mailto:torsten@traberg.org), hvis du har lyst til at deltage i arbejdet for vores fælles klub, enten i bestyrelsen eller i et af vores mange udvalg.

## 24-timersprogram version 2

Der kan komme små ændringer inden for de næste 14 dage, afhængigt af hvor meget hjælp vi får udefra og fra landshold og talenterne fra landets rocentre og Ålborg Universitetsroere.

### FREDAG 11. marts

Kl. 15.00-16.00: Ungdomsroerne og talenter 8-12 roere

Kl. 16.00-17.00: Ungdomsroerne og talenter 8-12 roere

Kl. 17.00-18.00: De "gamle ungdomsroeres reunion" 8-10 roere

Kl. 18.00-19.00: De "gamle ungdomsroeres reunion" 8-10 roere

Kl. 19.00-20.00: REKORDFORSØG: Elite/landsholdsroere/centerroere: 10-12 roere

Kl. 20.00-21.00: Solbjergskole/ Michaels arbejdsplads eller måske motionister (afklares i uge 7-8)

Kl. 21.00-22.00: Motionister 6-8 roere

Kl. 22.00-23.00: Motionister 6-8 roere

Kl. 23.00-24.00: Motionister 6-8 roere

### LØRDAG 12. marts

Kl. 00.00-02.00: Hou Crossfit evt. suppleret med Dennis'hold 8-10 roere (afklares uge 7-8)

Kl. 01.00-02.00: Hou Crossfit evt. suppleret med Dennis'hold 8-10 roere (afklares uge 7-8)

Kl. 02.00-04.00: Ålborg Universitetsroere

Kl. 04.00-07.00: Uroere, centerroere, landsholdsroere, motionister, sportsroere. VI HAR BRUG FOR ALLE

Kl. 06.00-07.00: Motionister 6-8 roere

Kl. 07.00-08.00: Motionister 6-8 roere

Kl. 09.00-10.00: Familieroning eller eliteroning 10-12 roere (Afklares uge 8)

Kl. 10.00-11.00: Danske elitekvinder m. Juliane, Sarah, Julie, Olivia m.fl.

Kl. 11.00-12.00: Danske elitemænd: REKORDFORSØG m. Steffen og Mathias, Alex og landsholdsroere

Kl. 12.00-13.00: Ålborg Universitetsroning eller som kl. 10.

Kl. 13.00-14.00: Danske elitemænd

Kl. 14.00-15.00: Alle

## Praktisk program 24- timers

**Torsdag 10. marts fra kl. 17.00-20.00: Afhentning af podie og opsætning:** Michael, Dennis, Peder, Charlotte og uroere og hvem ellers? Vi skal bruge 8-10 mand

**Fredag den 11. marts kl 13-15: De sidste forberedelser i Kvikly:**

Anette og 2 mand mere

**"Praktiske Vagter" i Kvikly.** Der bliver sendt en egentlig opgaveliste ud senere. Tovholder på at tiderne bliver fyldt op: Peder Würigler [pwh@dadlnet.dk](mailto:pwh@dadlnet.dk)

Opgaver er fx; At holde orden i Kvikly. At sørge for forplejning. At sørge for at hvert timehold får aftalt ro-

metode/tid. At lave kaffe. At tage sig af de roere, der kommer udefra og vise dem tilrette. At skifte bannere for timesponsorer. At læse timeresultat af. At tale med forbipasserende og uddele foldere om klubben.

**Fredag 11. marts kl 15-18:** VI MANGLER EN HER

**Fredag 11. marts kl. 18-21:** Anette

**Fredag 11. marts kl. 21-24:** Marianne Nørgaard

**Lørdag 12. marts kl. 00-02:** Forslag: Charlotte/Michael eller Dennis eller forælder

**Lørdag 12. marts 02-04:** Forslag: Charlotte/Michael eller Dennis eller forælder

**Lørdag 12. marts kl. 04-06:** Forslag: Charlotte/Michael eller Dennis eller forælder

**Lørdag 12. marts kl. 06-09:** VI MANGLER EN HER

**Lørdag 12. marts kl. 09-12:** Anette

**Lørdag 12. marts kl. 12-15:** Peder

**Lørdag den 12. marts kl 15-18.30:** Oprydning, nedpilning og bortkørsel

6-8 mand. Hvem vil være tovholder?

*Vi ses i klubben eller til 24- timers roning ☺.*

*Venlig hilsen bestyrelsen v/Anette*