



Nyhedsbrev august 2014

Kære medlem

Så blev det august, og de fleste medlemmer er tilbage fra ferie, så nu er det vist tid at opsummere lidt af de mange aktiviteter op, der har været i klubben i foråret og hen over sommeren – og ikke mindst at fortælle, hvad der er planlagt for efterårssæsonen. Vores erfaring er, at det er vigtigt for årets nye roere og kajakroere, at komme hurtigt på vandet igen efter sommerferien, og genvinde ” yes I can”- fornemmelsen og komme ud og føle fællesskabet.

Der er stadig 2½ måned til standerstrygningen, så benyt dit medlemskab og kom på vandet. Den opfordring gælder også alle andre medlemmer ☺ , vi kan jo tidsnok komme inden dørene og ro ergometerroning.

I dette nyhedsbrev kan du læse følgende:

[Lige op over](#)

[Praktisk nyt](#)

[Siden sidst](#)

[Kalender](#)

[Ugeplan for seniorer](#)

[Langture](#)

[Sportslige resultater](#)

[Lokal støtte – et must](#)

[Efterlysning efter roinstruktører](#)

[Om kommunikation](#)





## Lige op over

Vi har to arrangementer, som vi gerne vil gøre opmærksomme på, fordi de står lige for døren, og tilmeldingerne er åbne på Rokort.

I dag onsdag den **27/8 kl. 18.30-21.30** er der **FØRSTEHJÆLPSKURSUS**, for **alle** medlemmer, som endnu ikke har kurset. Du kan stadig nå at tilmelde dig på Rokort eller til [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk). Har du lyst til en genopfriskning må du også gerne melde dig til.

Vi har **ARBEJDSDAG** i klubben lørdag den **6/9 kl. 9.00-15.30**. Vi skal have malet klubhuset, hvis vejret er til det. Den stærke sol, har brændt malingen på, især sydsiden, af. Derudover, skal vi har trimmet bådhuset og have færdiginstalleret kranerne til inriggerne og markeret inriggerne op til løft.

Hvem der står for den praktiske tilrettelæggelse af arbejdet er ikke afklaret, men nu kan du i hvert tilfælde melde dig til. Og vi har brug for mange hænder. Kan du ikke hele dagen, så kom og hjælp et par timer.

## Praktisk nyt



Tage Staal er, efter aftale med bestyrelsen, gået i gang med at afmærke **parkeringsbåse** på udearealet. For at få plads til de 13 parkeringspladser, vil skal have ifølge lokalplanene, har vi måttet fælde to birketræer på matriklen. Idéen er at afprøve parkeringsløsningen, og derefter nyplante på strategiske steder, så grunden ikke ser så bar ud.

For at få plads til alle biler og skabe en vendeplads mellem terrassen og flagstangen for de biler, der af og til bliver fanget på parkeringsområdet, pga af inriggerbåde og scullere på bådepladsen, vil vi bede alle med cykler om at stille dem langs husmuren og alle med biler om at lade være med at parkere lige foran terrassen.

Hvorfor holder der så tit inriggerbåde på bådpladsen og nogle gange på plænen? Jo, det er, fordi ungdomsroerne ikke kan få scullerne ud og ind af vores lille bådhus, hvis ikke de kører inriggerne udenfor.



**Nøgler:** Der er stadig mange medlemmer, som bruger klubbens gæstenøgle til at låse sig ind og ud med.

Problemet med det er, at nøglen jævnlig forsvinder. Det fungerer ikke, så vi vil opfordre alle medlemmer til at få deres egen nøgle til klubhuset. Den kan fås ved at kontakte kasserer Bent Juhl [bentjuhl@fillerup.dk](mailto:bentjuhl@fillerup.dk)



**Rengøringen** i Odder Roklub er jo en fælles opgave, og heldigvis virker vores rengørings-vagtplan, så der stort set er rent og pænt hele tiden. Der har dog været flere gange, hvor der kun er mødt en enkelt op til rengøring, og det er jo ikke meningen.

Husk at tjekke vagtplanen i klubhuset og at aftale, hvornår du og "dit team" skal mødes for at gøre rent. Er man et par stykker, er det hurtigt overstået.

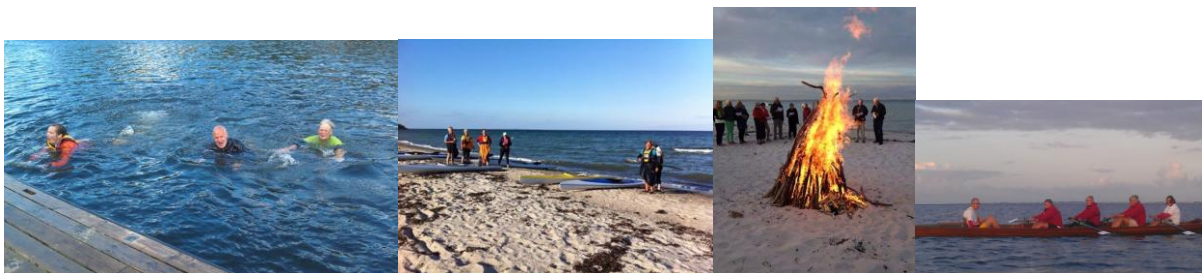


## Siden sidst

Foråret stod som altid i de nye roeres tegn, og det er glædeligt at konstatere, at selvom der kun var 15 på ro- og kajakkursus i år, så har alle (på nær én roer) gennemført forløbene og er frigivet.

Kajakroerne har oven i købet været til eksamen i år, så de kan få deres EPP2- bevis fra Dansk Kano og Kajakforbund, og inriggerroerne har roet kysten tynd og lært de fornødne færdigheder. Tillykke.

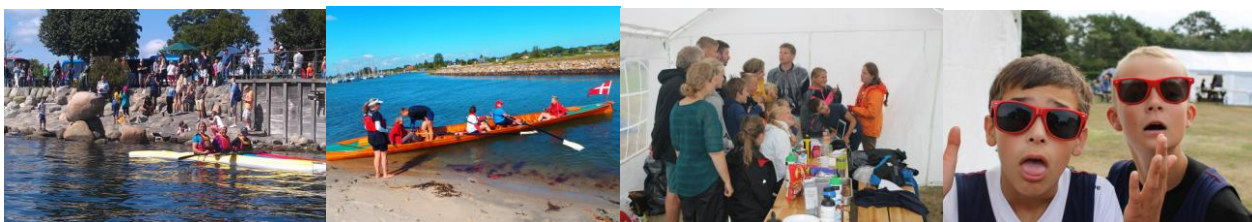
Desværre var der en del kaniner, der ikke var med på årets kanintur, der foregik på Silkeborgssøerne. Det var en udfordrende dag, men stærk blæst, men vandgangen på billedet herunder, var en frivillig kanindåb.



Arrangements- og aktivitetsudvalget har i år stået for både Sankt Hansfest og for en meget vellykket klubfest, med sjove indslag, bl.a. udfordrede Tage Staal samarbejdsånden i klubben med et sjovt og hjemmelavet tov-holderspil. Mon ikke vi kan lokke udvalget til at arrangere flere hyggelige sammenkomster og fællesspisninger 😊

Der har været fuld aktivitet i tirsdagklubben, og der kommer stadig nye folk til. I juni mødtes deltagerne tidligere og tog på lidt længere ture, bl.a., blev kajaktrailererne pakket til en tur på Gudenåen den 24. juni. I juli mødtes de roere, der ikke var ferie- og børnebørns-ramte til normal tid (9.45) medbringende madpakke, og nu er klubben tilbage i sin vante gænge, men formiddagsture og fælles spising.

Turudvalget har i år stået for vellykkede og velbesøgte ture til bl.a. Moesgård, Mariager Fjord, Ry, Gudenåen – og Marianne Nørsgaard var arrangør af en meget udfordrende roferie for øvede inrigger-roere og kajakroere i København, hvor de jyske havfruer mødte hende "den rigtige" på Langelinie.



Ungdomsroere har trænet flittigt og turneret land og rige rundt til regattaer i Århus, Sorø og Holstebro, og i uge 27 var der en veritabel teltlejr ved klubhuset, mens der var Roskole. Det er så dejligt at se så glade unger i aktivitet. Charlotte og Michael har ret når de siger, at vi har landets bedste og sødeste uroere. Tak for jeres altid gode humør... og flotte sportslige resultater.





## Kalender

**27/8 kl. 18.30-21.30** Førstehjælpskursus. Du kan stadig nå at tilmelde dig på Rokort eller [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk)

**6/9 kl. 9.00-15.30:** Arbejdsdag. Vi skal bl.a. have malet klubhuset, trimmet bådhuset og gjort kranerne færdige og have mærket inriggerne op til kranløft. Tilmelding på Rokort.

**6/9 kl. 15.30-16.00:** Instruksion i brug af det nye løfte- og trækkemateriel, som er doneret af Nordeafonden.

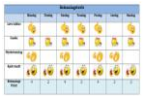
**19/9 kl. 18:** Odder Spektrum – Odder Galla, hvor 9-10 af klubbens atleter er indstillet eller nomineret til priser.

**20/9 kl. 9.00- ca. 15.30:** Klubtur til Hou Røn for kajakroere, inriggerroere, uroere og elite. Tilmelding på Rokort efter først til mølleprincippet fra ca. 1. sep.

**22/9 kl. 18-19:** Rospinning. Instruktør Torsten. **Hver mandag frem til påske.** Tilmelding på Rokort efter først til mølle princippet fra ca. 1. sep. Øvrige hold averteres på hjemmesiden efter bestyrelsesmødet den 10. september.

**18-19/10 :** Løvfaldstur i Silkeborg

**23/10 kl. 19-20:** Gratis svømming i Odder Svømmehal **hver torsdag** frem til påske.



## Ugeplan for seniorer

(Uroerne får deres ugeplan direkte fra ungdomslederteamet)

Kære medlem, lad os bakke hinanden op og komme på vandet, nu hvor de østlige orkanrester er ved at have lagt sig.

Kom og ro med **tirsdag og torsdag kl. 18**, så vi kan få nogle gode fællesture til Hou og Norsminde. Her til aften var vi 10 på vandet, og vi roede hjemad i det smukkeste lilla solnedgangsvand.

Når der ikke er langture på weekendprogrammet er **søndag kl. 9.30** også et godt tidspunkt at mødes og komme på vandet. I år har det primært været kajakroere, der har roet søndag, men det kan der jo laves om på. Ikke?

Er du inriggerroer, skal du lige huske, at vi gerne vil have forhåndstilmeldinger på Rokort, og det vil også være dejligt, hvis alle inriggersturmænd vil tage en enkelt rovagt her i efteråret, så det ikke er Tordenskjolds soldater, der skal trække hele læsset. Er du kajakroer, kan du bare møde op, og hente din kajak ud af skuret på de faste rotidspunkter.

**Tirsdagsklubben mødes hver tirsdag kl. 9.30** og træner ude eller inde alt efter vejret.

Der er også så småt ved at opstå et fast hold **fredag formiddag/ fredag morgen**. Vi har lagt en "forbrugerundersøgelse" op på Rokort, for at lodde behovet for fredagsroning, så skriv dig på, hvis du er interesseret.

## Langture

Der er stadig gode ture på programmet:

Husk årets klubtur til Hou Røn 20. sep. og løvfaldsturen på Silkeborgsøerne 18-19. okt.

Turene bliver slået op på hjemmesiden, og du skal tilmelde dig på Rokort.

Selv om du er ny roer fra i år, skal du ikke holde dig tilbage. Vi holder et tempo, så alle kan være med, og vi sørger også for både frokost – og kaffepauser, så vi kan få fyldt ro-batterierne op igen.



Billede fra klubturen 2013, der blev flyttet til Ry pga. strid østenvind.



## Sportslige resultater

Hvis du har fulgt lidt med på roklubbens hjemmeside eller i Odder Avis, så har du haft god mulighed for at følge med i, hvor aktive ungdomsroerne er til regattaer, og hvor fint de klarer sig.

Klubbens eliteroere er et kapitel for sig. I år når vi op på 6 landsholdsroere, og det er fuldstændig unikt for en lille klub som vores med 125 medlemmer. At eliten klarer sig forrygende til EM, VM NM og Worldcup, er bare en ekstra sportslig fjer i hatten. De lever mere end op til klubbens forventninger.

Den 19. sep. afholder Odder Kommune for 3. gang Odder Galla, hvor kommunen hædrer de sportsnavne og frivillige, som har været med til at sætte Odder på landkortet i perioden 1.juni2013- 1. juni 2014.

**Odder Galla** er en underholdende event med god mad, hyggeligt samvær, masser af musik og underholdning og altså prisuddelingerne. Har du lyst at tage med, kan du købe billetter i Odder Spektrum. Husk at sige, at du gerne vil sidde ved roklubbens bord.

I år er følgende roere på podiet for at modtage Odder Kommunes sportspriser



**Christina Pultz**- seniorlandsholdet, letvægts singlesculler

**Steffen Bonde**: seniorlandsholdet, singlesculler

**Mathias Larsen**: U-23 landsholdet dobbeltsculler



**Julie Poulsen**: Junior A-landsholdet (dvs. 16-17 år) dobbeltfirer

**Olivia Cardel**: EM letvægts guldvinder ergometer i junior 16-17 år.

**Odders stafehold**, som vandt DM guld: Steffen Bonde, Mathias Larsen, Tage Staal og Alex Berg.

Ungdomsleder-teamet: **Michael Brandt og Charlotte Larsen** er nomineret til Odder Kommunes Frivilligpris for deres kæmpestore arbejde med ungdomsafdelingen.

**Sarah Moslund**, som her i weekenden blev udtaget til juniorlandsholdet i roning, er indstillet til Odder Kommunes Talentpris, men det afgøres først i denne uge, om hun bliver nomineret. Det håber vi, for det synes vi, at hun har fortjent 😊



## Lokal støtte – et must

At have så mange eliteroere kan kun lade sig gøre, fordi vi får umådelig god støtte af klubbens **hovedsponsor Kvikly Odder**, og af **Odder Kommune, som i år har givet 100.000kr i støtte i 2014**. Det er vi utrolig taknemmelige for.



Nu hvor Juliane Elander er tilbage i topform og sammen med makker Anne Lolk stiler mod OL i Rio, har de to piger et ønske om at kunne leve som fuldtidsprofessionelle roere frem til OL. Deres sportslige mål er en guldmedalje, og med en 4. plads til OL i London burde det være muligt. Du kan følge dem på deres facebookprofil [Anne Lolk og Juliane Elander](#).

Til dato har Odder Roklub kun dækket Julianes direkte udgifter til Danmarks Rocenter, træningslejr, stævner mm., men de næste to år, er der behov for at klubben og lokalområdet hjælper med at finde lokale eller nationale økonomiske samarbejdspartnere, der kan indgå i aftaler med Juliane og Anne, så pigerne og deres børnefamilier kan få økonomien til at løbe rundt uden arbejde.

Sidder du nu og tænker, at du lige har det firma eller en idé til et firma, der kunne tænkes at støtte Juliane og Anne, så giv endelig et praj til sponsorudvalget [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk).

## Efterlysning efter roinstruktører

Vi har gennem de seneste år oplevet, at flere og flere medlemmer bruger træningsfaciliteterne aktivt hele året, og at rigtig mange kajakroere også ro-ergometrene plus vores kajakergometre i vintertiden. Det er jo glædeligt.

Flere medlemmer har efterlyst faste rotidspunkter, så de kan få motion og fællesskab på en gang. Det vil vi gerne prøve at imødekomme, men... og så kommer der et langt suk... Odder Roklub har brug for flere instruktører til ergometeroning, og vi vil meget gerne have en håndfuld medlemmer af sted på Dansk Forening for Rosports instruktørkurser her i efteråret.

I år vil vi nemlig gerne i gang med ro-spinning, spinning på ergometer – "taktfuld ergometer roning" – kært barn har mange navne. Til ro-spinning bruger man hele kroppen til – ikke kun benene, og det er verdens mest effektive træningsform.

For at blive instruktør skal du bare være glad for at ro ergometer, være mindst 16 år, kunne lide god musik og have lyst til tage på ét weekendkursus. Til gengæld får du chancen for at udvikle dig romæssigt, og du skal kun forpligte dig til en enkelt times instruktørtjans hver uge her i vinter. **Klubben betaler selvfølgelig for kurset.**

Du kan læse mere om kurset [her](#) og om rospinning på [rospinning.dk](http://rospinning.dk) (billedet er fra netop denne hjemmeside)



Dansk Forening for Ropsport afholder kursus i ro-spinning i Slesvig Roklub d. 20-21. september. Prøv at tale sammen med dine rokammerater, om I ikke er et par stykker, der vil af sted sammen.

Der bliver formentlig udbudt yderligere to ro-spinningkurser i oktober/november i hhv. Københavnsområdet og i Jylland i oktober eller november, hvis ikke du kan i september.

**Har du/I lyst til at komme på kursus, så kontakt Anette på 2945 5422 eller [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk), så vi kan få dig meldt til.**

Har du lyst til at uddanne dig som roinstruktør på vandet, så vil vi også gerne høre fra dig. De relevante kurser finder først sted til foråret, men vi vil gerne være på forkant med tilmeldingerne.

## Om kommunikation

Odder Roklub har fire kommunikationsplatforme, og måske er du allerede med på at bruge dem alle, så kan du bare stoppe læsningen nu, ellers kan du måske finde lidt brugbart input her.

**Hjemmesiden: [odderroklub.dk](http://odderroklub.dk)**, siden er tilgængelig for offentligheden

(NB: Vi er stadig ikke helt færdige med at lægge tekst på hjemmesiden, men vi arbejder på sagen.)

**Hjemmesidens medlemsområde**, hvor du finder fx bestyrelsesreferater, debatforum, turplaner mm. - kræver login

**Rokort.dk:** Hvor du kan se alle aktiviteter, der kræver tilmelding og registrere dine ture– og det **skal** du ifølge klubbens reglement. Det er også her, du skal registrere dine ergometerkilometre.

Selvom vores Webmaster har sendt vejledninger ud flere gange om, hvordan man logger ind på henholdsvis Rokort.dk og hjemmesidens medlemsforum, så er der faktisk en del medlemmer, som ikke er "kommet på" endnu. Det gør kommunikationen unødigt bøvet. Vi vil derfor opfordre dig til at få manglende login-registreringerne på plads nu. Lige nu please ☺, Har du problemer med at logge på, så skriv trygt til [barbara@lees.dk](mailto:barbara@lees.dk) eller [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk), vi vil gerne hjælpe.

Du kan også kommunikere med klubben og de andre medlemmer via Facebook. Vi har to lukkede facebookgrupper:

**Odderroklub:** <https://www.facebook.com/groups/odderroklub/>

**Odder Roklub (URO):** <https://www.facebook.com/groups/221880631217691/>

Facebook er en nem måde at lave roaftaler på uden for de faste tidspunkter, så meld dig, hvis du vil være med på hurtig kommunikation med dine roammerater. Du skal blot anmode om at blive ven med gruppen.

Vi har faktisk også oprettet en åben facebookside for [Odder Roklub](#), men den har vi ikke rigtig fået i gang endnu. Sidder der en Facebooknørd og har lyst til at hjælpe, så giv os et praj.

Vores sidste kommunikationsmiddel er

**Nyhedsbrevet**, der udkommer mindst fire gange årligt. Gode indslag til nyhedsbrevet modtages med kyshånd. Send dem til [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk) eller [odderroklub@gmail.com](mailto:odderroklub@gmail.com)



Vi regner med at udsende et nyt, og kortere, nyhedsbrev med træningsplan for vinteren medio september.

Venlig hilsen kommunikationsgruppen/ Anette