



Kære medlem

Odder Roklub har allerede taget hul på det nye år, og her kommer årets første nyhedsbrev med indkaldelse til generalforsamling, lidt træningsinspiration og en opfordring til at ro med til 24-timersroningen.



**24-timers roning i Kvikly, Odder  
Fre. 27. kl. 15 – Lør. 28. februar kl. 15**

Nu sker det – klubbens største event.

Den, hvor vi tjener penge ind til klubben – til alt det sjove: kajaktrailer, nye kajaker, fiberårer til inriggerne, en flagstang, brugte både til u-roerne og egenbetalingen til solcellerne - for blot at nævne nogle af de sidste nye investeringer.

Vi tjener ca. 100.000 på et døgn, og når sponsorholdet har skaffet sponsorer, skal vi andre "bare" møde op og ro.

Uden dette roarrangement ville dit årlige kontingent stige med knap 1000 kr. pr. år – og det dur jo slet ikke.

Derfor har vi brug for ALLE medlemmer. Store og små – unge og gamle – nye og veteraner– ”inriggere og kajaker” plus den danske elite og vores seje motionister.

Det er faktisk smaddersjovt, når unge og gamle trækker på samme hammel... eller i samme romaskine.

Som sædvanlig til 24-timers vil Kvikly være vært for os og sørge for, at der er mad og drikke til alle, mens vi ror og i pauserne, og faktisk er det ”ret OK” at være gæst i Kvikly både i åbningstiden og ikke mindst, når nattemørket sænker sig omkring hylder og frysediske.

Opfordringen gælder også, selvom du er kajakroer og måske ikke har prøvet at ro ergometer endnu, for du kan stadig [nå at lære det.](#)

Til orientering ror motionisterne på særlige hold uden for Kviklys 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.

Ingen skal være bange for, at de ror for langsomt (eller for hurtigt ☺) til at være med. Kom og ro med et par timer. Du kan se programmet [her](#).

**Tilmelding foregår på [Rokort.dk](#), og meld dig nu please☺, så arrangørerne ikke skal få endnu flere grå hår.**

Og så lige en ting til. Sponsorhunting.

Det vil lune gevaldigt i klubkassen, hvis du og alle de andre medlemmer, kan skaffe bare én sponsor, som vil give 1-2 kr. pr. roet kilometer på de 24 timer. Vi regner med at ro 425-460 km på et døgn.

Har du en idé til en sponsor, så kontakt Anette på 29 45 54 22 eller [mail@anettelahn.dk](mailto:mail@anettelahn.dk)

Vi vil nemlig nødtigt ”ulejlige” de samme sponsorer flere gange.

### **Årets gratis tilbud**

Vi gentager sidste års succes: Du må invitere dine venner, din familie og kollegaer til at prøve at ro gratis med frem til 24-timers. Eneste modydelse: De skal deltage på ét hold til 24 timers roning.

Bliver de bidt af at ro, må de træne gratis ergometer frem til 1. april 2015, hvis de melder sig ind efterfølgende.

**Sælg endelig ideen 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 [sannelarsen15@gmail.com](mailto:sannelarsen15@gmail.com) senest den 7. februar 2015. Så kan vi aftale, hvilken dag de skal komme til første 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. 19-20.00 Torsten

Tirsdag kl. 19-20.00 Marianne

Onsdag kl. 19-20.00 Anette

Bliver der trængsel på holdene, må vi lave nogle ekstrahold fra kl. 20 (uden instruktion)

### **Træningskalender i øvrigt**

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 Vinterbadning og træning for voksne

Onsdag 17.30 – 19.30 Talent og Elite

Torsdag 17.00 – 19.00 Uroere

Torsdag 19.00 – 20.00 GRATIS SVØMNING I SVØMMEHALLEN - bare tage dit medlemsnummer med

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 [bentjuhl@fillerup.dk](mailto:bentjuhl@fillerup.dk)

## Lørdag den 21. februar kl. 15: Ordinær generalforsamling

Du har fået mail om den allerede, og den officielle indkaldelse til generalforsamlingen ligger også på roklubbens hjemmeside. Vi håber virkelig, at du kommer i år.

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

Vi har tre bestyrelsesmedlemmer, der forlader bestyrelsen i år, så vi har brug for nyt blod i bestyrelsen.

Meld dig endelig til [torsten@traberg.org](mailto:torsten@traberg.org), hvis du har lyst til at deltage i arbejdet for vores fælles klub.

Jævnfør vedtægter er hele bestyrelsen på valg:

Formand Torsten Traberg genopstiller

**Kasserer Bent Juhl ønsker ikke genvalg**

Anette Lahn Hansen genopstiller

**Peder Würgler Hansen ønsker ikke genvalg**

Michael Brandt genopstiller

Leif Tarp genopstiller

Inger Lise Rasmussen genopstiller

Barbara Lees genopstiller

**Dennis Kragh Thomsen ønsker ikke genvalg**

Suppleant Sanne Larsen genopstiller

Suppleant Anne Hels genopstiller

## Det foreløbige 24-timersprogram

### FREDAG 27. febr.

Kl. 15.00-17.00: Ungdomsroerne og talenter

Kl. 17.00-19.00: De "gamle ungdomsroeres reunion"

Kl. 19.00-20.00: Elite/landsholdsroere/centerroere: REKORDFORSØG

Kl. 20.00-24.00: Motionister (et hold pr. time)

### LØRDAG 28. febr.

Kl. 00.00-07.00: Uroere, centerroere, landsholdsroere, motionister, sportsroere

Kl. 06:00-09.00: Motionister (et hold pr. time)

Kl. 09.00-10.00: Familieroning eller eliteroning

Kl. 10.00-11.00: Danske elitekvinder m. Juliane, Christina, Anne Lolk (DSR), Sarah og Julie m.fl.

Kl. 11.00-12.00: Danske elitemænd: REKORDFORSØG m. Steffen og Mathias, OL-guldvindere og landsholdsroere m.fl.

Kl. 12.00-13.00: Som kl. 10 + tilrejsende talenter og landsholdsroere

Kl. 13.00-14.00: Som kl. 11 + tilrejsende talenter og landsholdsroere

Kl. 14.00-15.00: Alle

Der kan komme små ændringer afhængig af, hvor meget hjælp vi får fra landshold og talenterne fra landets rocentre.

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

*Venlig hilsen bestyrelsen v/Anette og Barbara*