



Kære medlem

I nat bliver det vintertid, og på lørdag den 3. nov. holder vi standerstrygning kl. 16 efterfulgt af en standerstrygningfest for alle medlemmer kl. 19.

Det betyder, at sommersæsonen officielt er slut. For klubben er det en mærkedag, så mød op og se standeren blive strøget og vær med til at hædre de medlemmer, som har gjort sig fortjent til distancepokaler, kammeratskabspokaler og Juliane-pokalen. Klubben er vært ved en kop kaffe og en grillpølse.

Husk også at melde dig til festen om aftenen online. Prisen er 75 kr. pr kuvert, og vi håber at rigtig mange motionister, eliteroere, uroere og forældre bakker op om festlighederne. Husk selv drikkevarer. Sidste tilmeldingsfrist er torsdag den 1. nov. Kl. 15.00.

Vinteraktiviteter

Standerstrygningen betyder ikke at klubben lukker og slukker!!!

Der er indendørs aktiviteter hver eneste dag (se ugeprogram), og der er også stadig mulighed for at komme på vandet.

Med den kulde, der er kommet ind over os de seneste dage, er vandtemperaturen faldet til under 10 C°, og det betyder, at der skal ros efter **vinterreglementet**. Det vedhæfter vi lige til orientering, for de medlemmer, som ikke allerede er bekendt med det.

Hovedbudskabet er, at du skal være frigivet som roer, at du ikke må ro alene uden våddragt, at der skal ros helt inde ved kysten og at alle skal bære redningsvest. Læs endelig hele reglementet og følg sikkerhedsforskrifterne nøje, hvis du har lyst til at ro i vinterhalvåret.

Det er dog ikke kun på vandet, der kan ros. Klubben råder over en hel række ro-ergometre og et kajakergometer, og der er mulighed for at få motion hver dag fra årle morgen til sen aften.

Ergometerroning er supergod motion og uhyre effektiv træning. Samtidig med at du træner alle de store muskelgrupper, kan du forbedre din kondition og for at "lokke" dig op af lænestolen og ned i klubben, har vi i år lavet en aktivitetsplan, med holdtilbud til alle, så du ikke skal sidde og træne alene. Husk at, du også har mulighed for at svømme gratis torsdag fra kl. 19-20.

Der er introduktion til Powerroning for voksne mandag den 5. nov. kl. 19.30, og for kajakroere og inriggerroere, som ikke er fortrolige med ergometerroning er der instruktion i både ro-ergometer og kajak-ergometer tirsdag den 6. nov. kl. 19.30

Du er selvfølgelig også velkommen til selv at træne på andre tidspunkter. I princippet er der træningsmuligheder 24 timer i døgnet, hver dag.

Andre arrangementer

Vi genoptager traditionen med fællesspisningen for alle medlemmer og familier, den første tirsdag hver måned, dog er der kun en fællesspisning inden jul. (se kalender)

Kuvertpris 30 kr pr. person. Tilmelding on-line.

Nyheder

Odder Roklubs ungdomsafdeling har længe haft en facebookgruppe (Odder Roklub), hvor især uroerne og gamle medlemmer har holdt kontakt med hinanden. Nu har Barbara L også startet en facebookgruppe for klubbens voksne medlemmer. Den hedder Odderroklub.

Du finder gruppen her <http://www.facebook.com/groups/518280291535458/>

Tak til Barbara for det fine initiativ, der gør det meget lettere at lave roaftaler for motionisterne og skabe en hurtigere kommunikation til mange medlemmer på én gang.

Bestyrelsen vil faktisk opfordre alle til at tilmelde sig gruppen, og er du ikke på Facebook endnu, så er det måske tiden nu ☺

Træningsplan

Ugedag	Tidspunkt	Hold	Instruktør/ tovholder	Start
Mandag	17.00-19.00	Talent og Elite	Ungdomstrænere	Er i gang
Mandag	19.30-21.00	NYT!!! Powertræning for øvede voksne, der gerne vil i supergod form. Program-roning, så du bliver udfordret gennem hele vinteren, og så du kan følge, hvor meget du rykker dig formmæssigt	Torsten og Michael og ???	Mandag den 5. nov. Interesserede bedes skrive sig på online eller maile til mail@anettelahn.dk Først til mølle
Tirsdag	09.45-12.00	Tirsdagsholdet: træning/vinterroning og vinterbadning	Else Tarp	Er i gang
Tirsdag	16.30-18.30	Uroere	Ungdomstrænere	Er i gang
Tirsdag	19.30-21.00	Motionstræning nye og øvede roere og kajakroere	Ro-ergometer: Torsten/Anette/Peder Kajak-ergometer: Leif	Tirsdag den 6. nov - begynderinstruktion hver tirsdag i november
Onsdag	16.00-17.30	Vinterbadning og træning for voksne	Charlotte K	Er i gang, men nye vinterbadere er velkomne til at møde op til træning, det kolde gys og sauna
Onsdag	17.30-19.30	Talent og Elite	Ungdomstrænere	Er i gang
Torsdag	16.30-18.30	Uroere	Ungdomstrænere	Er i gang
Torsdag	19.00-20.00	Svømning i svømmehallen for alle	Vibeke Agger	Er startet. Du skal blot henvende dig i receptionen i svømmehallen og sige at du kommer fra Odder Roklub
Torsdag	19.30-21.00	Motionstræning	Ingen instruktion, men fri træning for alle, der ikke har lyst til at svømme	Husk nøgle eller brug klubbens...
Søndag	09.30-11.30	Vinterbadning og træning/vinterroning for voksne	Ingen instruktion	Er i gang

Kalender:

Tirsdag den 20. november kl. 19: Fællesspisning (Kokke Vibeke og Anette)

Mandag den 24. dec: Fælles julebadning kl.10.00 – Husk badetøj

Tirsdag den 25. dec: Fælles julebadning kl. 14.00 – Husk badetøj

Mandag den 31. dec: Fælles nytårsbadning kl. 10.00 – Husk badetøj

Tirsdag den 1. jan: Fælles nytårsbadning kl. 14.00 – Husk badetøj

Tirsdag den 8. januar kl. 19: Fællesspisning

En lørdag i januar: Arbejdsdag i klubben/bådrenovering inrigger. Dato følger på hjemmesiden/facebook

En hverdag i januar: Medlemsmøde om bl.a. klubbens værdier. Dato følger på hjemmesiden/facebook

Tirsdag den 5. februar kl. 19: Fællesspisning

Formentlig 1.-2. febr. kl. 15-15: 24-timers-roning i Kvikly

En lørdag i februar: Korttursstyrmandskursus. Dato følger på hjemmesiden/facebook

Tirsdag den 5. marts kl. 19: Fællesspisning

Tirsdag den 2. april kl. 19: Fællesspisning

Ja, dette var ordene i årets sidste nyhedsbrev. Næste nyhedsbrev kommer i begyndelsen af januar 2013.

God vintersæson ☺
Vi ses i klubben.

Bedste hilsner fra bestyrelsen