



Februar 2017

### Nyhedsbrev fra Odder Roklub

Dette nyhedsbrev indeholder:

Kalender april-juni

Generalforsamling

24-timers roning

Nye vinterbadere i klubben

Rospinning, en ny aktivitet

Nyt fra Odder Roklubs elite v/Juliane Elander

Begynderhold i ergometerroning

Arbejdsdag og standerhejsning

Introdag/prøvetur i kajak i svømmehallen

Standerhejsning og arbejdslørdag

Reparation af inriggere

Stafet for livet

Sommerferietur

Bestyrelsen og Udvalg

Facebook, rokort, it

### Kalender februar-juni

**Lørdag d. 25. februar kl. 15:** Generalforsamling med efterfølgende spisning. Husk tilmelding til spisning på rokort.

**Søndag d. 9. april kl. 16-18:** Åbent hus/prøv en kajak i svømmehallen

**Onsdag d. 19. april kl. 19:** Introdag i klubben for nye inrigger- og kajakroere

**Lørdag d. 22. april kl. 9:** Arbejdslørdag og standerhejsning

**Søndag d. 23. april kl. 16-18:** Makkerredningsøvelser for nye og svømmeprøver for alle medlemmer

**Søndag d. 30. april kl. 16-18:** Makkerredningsøvelser for nye og svømmeprøver for alle medlemmer

**Husk venligst, at den årlige svømmeprøve på 600 m i svømmehal skal aflægges, hvis du vil på vandet.**

**Ture:**

– tilmelding til alle aktiviteterne på rokort.dk

**29. april:** Løvspringstur for inriggere og kajakker til Ry. Anne H er turlleder.

**12. maj:** Mariager Fjord for inriggere og kajakker. Turlleder er Torsten.

**25. maj:** Tur for inriggere og kajakker til Moesgård, alternativt Skanderborg i tilfælde af østenvind. Turlleder er Sanne.

**10. juni:** Tur på Horsens fjord for kajakker og inriggere. Vibeke Jacobsen er turlleder.

**17. juni:** Kanin- og pingvintur. Turlleder er Leif T.

**17.- 18. juni:** Stafet for livet. Svend Christensen er tovholder.

**24.-27. juni:** Sommerferietur til Flensborg Fjord. Turlleder Vibeke A. og Marianne Nørgaard.

Turudvalget håber på god tilslutning til turene og opfordrer især pingviner og kaniner til at komme i gang med at komme på tur. Det er en god måde at lære folk i klubben at kende, og det er rigtig sjovt. Hvis I er i tvivl om noget, så tag fat i en af os og spørg løs. Intet er for småt, og der findes ikke dumme spørgsmål.

## Generalforsamling

Vær med til at tage nogle vigtige beslutninger for klubbens fremtid. Der er ikke tilmelding til selve generalforsamlingen, men den efterfølgende spisning kræver tilmelding på rokort.

## 24-timers roning aflyst i år.

En lang række af succesfulde arrangementer bliver desværre brudt i år, når Odder Roklub er tvunget til at aflyse klubbens traditionsrige årlige 24-timers roning.

Vanskeligheder med at skaffe tilstrækkelig bemanning blandt klubbens egne medlemmer, både motionister og ungdomsroere, til at bemande ergometeret i alle 24 timer er, sammen med afbud fra vore sædvanlige støtter (blandt andet Ålborg Roklub) og flere uheldige sammenfald med de uundværlige eliteroeres tæt besatte forårsprogram, er årsagerne til, at vi desværre ser os nødsaget til at aflyse årets arrangement. Det ærgrer os selvsagt meget, idet det plejer at være en god indtægtskilde for klubben.

Bestyrelsen håber, at forholdene vil være mere gunstige næste år og satser på at genoplive traditionen til den tid.

## Vinterbadning

**Vinterbadning i flere år været et stort hit i Odder Roklub. I år har vi haft succes med et nyt tiltag.**

Klubben har i denne sæson forsøgt at tiltrække et nyt segment af medlemmer, nemlig de egentlige vinterbadere. Dette skal ses i lyset af, at vinterbadning er et stort hit i hele landet og flere og flere danskere tager det kolde gys. Vi har derfor udbudt et decideret vinterbadningsmedlemskab, hvor man kan benytte klubbens faciliteter med badning som den primære aktivitet.

Vi har været meget glade for at se en flok dedikerede piger fra Saksild og omegn, som har taget vinterbadningen til sig og som i klubben har fundet et frirum og en mulighed for hyggeligt socialt samvær, kombineret med den energi-indsprøjtning, som alle vinterbadere oplever.

Skulle der være medlemmer, som endnu ikke har prøvet vinterbadningens lyksaligheder, kan det varmt anbefales. Sæsonen går på hæld, men det kan nåes endnu. Her skriver en af pigerne:

### **Peach pit i roklubben**

Peach pit startede for nogle år siden som et antropologisk eksperiment, men voksede hurtigt til at blive et socialt samlingspunkt for unge tilflyttere i Odder. Peach pit har til formål at fungere som mødested for ungdommelige kvinder, der er nye i Odder kommune. Vi går på opdagelse i lokalsamfundet og mødes om spændende arrangementer og gode oplevelser. En dag skrev en "peachpitter" i vores gruppe

"Hej piger

Jeg har fået en ide i hovedet -vil gerne prøve vinterbadning  
Nogen der gør i det eller har lyst til at tage med mig?"

Det var der! Der blev taget kontakt til roklubben og vi fik en MEGET varm velkomst! Vi er nu en flok på 6 vinterbadere som mødes lørdag eller søndag morgen til en smuk og skøn oplevelse. Alle er meget begejstret for den gode stemning og den hyggelige atmosfære i roklubben og mon ikke vi får lokket flere med på en lille udfordring?

### **Hjertestarter til Odder Roklub**

Der vil i nær fremtid blive opsat en hjertestarter i motionsrummet.

Efter flere forgæves forsøg på at få ekstern sponsorering af en hjertestarter til opsætning i motionsrummet, har bestyrelsen nu besluttet selv at bekoste denne, idet vi synes det er en god og nyttig sikkerhedsforanstaltning i en klub, hvor der dagligt udfoldes store fysiske anstrengelser og hvor gennemsnitsalderen - må vi desværre erkende - er stigende. Alle eksperter er enige om, at en hjertestarter IKKE er nogen garanti for redning i forbindelse med akutte hjertesygdomme, men den kan i mange tilfælde være udslagsgivende. Derfor bør klubben også have én.

Gunnar Nordestgaard har stået for research og indkøb af klubbens nyanskaffelse.

### **Hvad er rospinning?**

Vi er vant til at ro i takt, når vi er på vandet, og det at ro i takt er også essensen af rospinning.

Rospinningsinstruktøren er din tagroer, og takten følger musikkens rytme.

Rospinning er en effektiv træning, som fint kan indgå i roklubbens traditionelle aktiviteter, og er nu også en fast del af Odder Roklubs vinteraktiviteter.

Klubben har haft et medlem på kursus i både roteknik og rospinning, så sig til bestyrelsen, hvis I vil have en intro eller et fast hold på programmet.

## **Nyt fra Odder Roklubs eliteroere.**

Der er fart over feltet i eliteafdelingen.

Vores yngste Julie er "over there" på scullership i USA og er en del UCF rowing team (University of Central Florida)

Vi glæder os til at få hende hjem mange erfaringer rigere.

Vores mellemste Steffen er igen i år blevet Dansk mester indendøre og er netop hjemvendt fra 10 dages skitræningslejr med landsholdet.

Steffen har siden OL været en del af Guldfirergruppen.

Men ved sidste uges afstemning på FISA kongressen, var der desværre flertal for at tage letvægtsfireren af det olympiske program og putte en tung damefirer på i stedet for at få lige mange mandlige og kvindelige roere med til OL.

Steffen drager søndag den 26. februar sammen med landsholdet og vores ældste eliteroer Juliane på træningslejr til Portugal.

Derfor kan hverken Julie, Steffen og Juliane deltage ved dette års generalforsamling.

Vores ældste Juliane er som Steffen lige blevet Danmarks mester igen igen - hvorfor Odder Roklub i år stod for 50% af de ægte danske indendørs DIF mesterskaber.

Sammenlignet med 25% til DSR og KVIK - det er da ret OK!

Juliane er i sit livs form og har taget hul på endnu en olympiade. Sammen med de unge talenter Aja Runge fra Roskilde og Mathilde Persson fra Bagsværd udgør hun en stærk letvægtsdamegruppen. Som skal lave en dobbeltsculler frem mod VM i Florida i slutningen af september.

Selektionen sker på anden træningslejr i Portugal umiddelbart før påske.

Bagsværd sø har været frosset til hele Januar og februar, så det bliver rigtig dejligt at komme sydpå og ud af maskinerne :)

## **Begynderhold i ergometerroning**

**Vinteren over har der kørt begynder- og motionshold for ergometerroere mandage og onsdage kl. 18.00, hvor Torsten og Sanne har været indpiskere.**

Det er en erfaring, vi har gjort, at dersom vi skal have succes med at få nye medlemmer ind i klubben til indendørsroning i vintersæsonen, er vi nødt til at lave struktureret træning på faste tidspunkter. Det nytter ikke - som vi også har prøvet - at give de nye medlemmer en kort

instruktion og så forvente, at de kan holde gejsten oppe og træne selv. De mister lynhurtigt lysten og falder fra. Er der derimod faste hold, faste mødetider og struktureret, superviseret træning, er det muligt at fastholde folk gennem hele vintersæsonen. Dette har vi haft held med de sidste to år. Erfaringen er også, at en del af disse nye vintermedlemmer, når foråret kommer, får lyst til at deltage i klubbens sommeraktiviteter på vandet.

I den nu snart forgangne vintersæson har der været fint fremmøde - som regel 6-9 roere - til de to ugentlige træningsaftener, hvor vi har kørt forskellige programmer, oftest bestående af opvarmning, et træningspas med ca. 30 minutters effektiv roning, ofte i intervaller, og slutteligt afroning. Holdene har været præget af stor entusiasme og det er instruktørernes håb, at nogle af deltagerne vil fortsætte i den nye sæson.

Holdene mandage og onsdage fortsætter vintersæsonen ud, men stopper, når vejr- og lysforhold tillader udendørsroning på hverdagsaftener. Det vil formentlig være omkring forårsjævndøgn, hvor vi også går over til sommertid (26. marts 2017).

## Arbejdsdag og standerhejsning

### **Lørdag, den 22. april 2017 kl. 9.00 afholder klubben arbejdsdag og standerhejsning.**

I en klub som vores er der altid ting, som skal gøres - oprydning, rengøring, vedligeholdelse, reparationer og mange andre ting - og som vi ikke har tid til i det daglige eller ressourcer til at købe eksterne kræfter til at klare. Af disse grunde plejer vi et par gange årligt at holde arbejdsdag, hvor de af os, som har tid og lyst, bruger en dag på at få klaret nogle af disse opgaver. Udover at være nyttige for vores fælles faciliteter, er disse arbejdsdage som regel også hyggelige, sociale arrangementer, som er med til at styrke sammenholdet i klubben og give en vis "team-spirit".

I år har vi - som det før er sket - valgt at kombinere årets første arbejdsdag med standerhejsningen, der jo som bekendt markerer starten på udendørs-sæsonen. På denne måde vil den vi kunne hellige os udendørsroningen med god samvittighed og vide, at vores materiel og hus er i god stand.

Dagen starter kl. 9.00 med morgenmad og briefing. Derpå arbejder vi i nogle timer frem til frokost, hvor det til formålet nedsatte frokosthold sørger for fællesspisning. Efter yderligere nogle timers arbejde holder vi standerhejsning ca. kl. 16.00, hvorefter der til sidst er kaffe i klubhuset.

Vi håber, at rigtig mange vil møde op og give en hånd med.

## **Åbent hus den 9. april**

Søndag den 9. april holder Odder Roklub åbent hus i Odder Svømmehal.

Formålet med arrangementet er at få flere medlemmer i klubben.

Kajakudvalget står for arrangementet. Vi forestiller os, at de fremmødte skal have en prøvetur i en eller flere af klubbens medbragte kajaker. Der skal også informeres om det kommende intromøde, og fortælles om, hvad klubben også kan tilbyde.

Med venlig hilsen

Linda, Sanne, Svend C. og Leif

## **Reparation af inriggere**

Seks-syv inriggerroere mødtes i maj 16 for at gennemgå inriggerne og skovle sand.

Følgende blev lavet: Både rengjort. Alle remme nye nitter, bundprop på Marsvinet løsnet og delvis skiftet. I løbet af sæsonen blev et skvatbord på Viking repareret, der er lavet nyt bundbræt til Havblik. Der er nye manchetter til Marsvinet; de skal dog monteres. I efteråret kom Lars fra Grejsdalens inriggerværft forbi for at se på Odderen og Weekend, to utætte to-åres. Han vil reparere dem i april-maj 17.

Så pt. er der to fire-åres og to to-åres, der er klar til sæsonen. Ingen af de fremmødte vidste ret meget om reparation af både med mere, så det vil være godt, hvis vi kan afholde materialekurser eller sende nogle på materialekurser i andre klubber.

Hilsen Lis Pedersen.

## **Stafet for Livet**

Lørdag/søndag d. 17. og [18. Juni](#) er der indsamling til fordel for kræftens bekæmpelse - Odder Roklub er selvfølgelig med. Sæt X i kalenderen og vær med til at støtte kampen mod kræft. Arrangementet foregår ved Spektrum i Odder og der vil være brug for din hjælp i ca. 2 timer. Bidrag for voksne er 100 kr. og for børn 50 kr. Vi håber på alles opbakning og - at rigtig mange vil deltage på O.R.s hold - evt. sammen med familie og venner ! Vi kontakter dig snarest med mere info og om tilmelding ! Læs gerne mere på [www.stafetforlivet.dk/odder](http://www.stafetforlivet.dk/odder) - "et meningsfyldt døgn, hvor vi viser, at ingen skal kæmpe alene med kræft."

Mange rohilsner fra Vibeke J. og Svend C.

## **Sommerferietur til Slesvig**

Turen i år går til Slesvig Roklub den 24. juni til den 27. juni

Efter sigende skulle her være et meget eftertragtet rofarvand samt overnatnings faciliteter.

Turen er for alle (inriggere og kajaker) og dagsturene tilpasses så alle kan være med. Sidste tilmeldingsfrist 1. marts.

## **Bestyrelsen og Udvalg**

Hvis du har spørgsmål om klubben eller vores aktiviteter, så er kontaktpersonerne at finde under bestyrelsen og de faste udvalg.

Vi håber, at du vil støtte op om bestyrelsens og udvalgenes arbejde, når de har brug for hjælp.

## **IT- Hjemmeside – rokort – facebook**

Følg med i klubbens aktiviteter på hjemmesiden og på FB

Vi har to grupper:

Facebook for voksne roere (Odderroklub) og Uroernes FB-gruppe (Odder Roklub URO)

Er du ikke medlem af klubbens facebookgrupper, så meld dig endelig til ☺, så du ikke går glip af sidste nyt. Derudover har vi klubbens officielle FB-side samt [www.odderroklub.dk](http://www.odderroklub.dk)

Vi ses i klubben – og på vandet! ☺.

**Venlig hilsen bestyrelsen/ Anne H**