



NYHEDSBREV, OKTOBER 2018

3. oktober 2018

Fra Bestyrelsen

Sæsonen er nu ovre, km-statistikken er nullet, og de fleste af årets nye roere nåede at blive friroet. De der ikke har nået 75 km inden 1. oktober må desværre først ro igen fra 1. maj.

Låsesystemet

Det nye elektroniske nøglesystem har givet mange rynker i panden på alle i klubben - sikkert af forskellige årsager, men nu er det oppe at køre. De involverede har udført et stort og langstrakt stykke arbejde med mange tekniske og praktiske bespænd, som ikke var mulige at forudse. Heldigvis er der kommet positive tilbagemeldinger om låsesystemet fra flere medlemmer.

5 gode vinterråd og vinterregler

1 Ro tæt på land. Så skal du ikke svømme så langt hvis du vælter eller andre vil være trygge ved at hjælpe dig når det ikke er for langt ude i Bugten.

2 Vær lidt ekstra kritisk når du vurderer egne evner - tænk på vandtemperatur, bølger, vinden og vejret - det er ikke nu der skal prøves nyt og evt. sværere udstyr.

3 Medbring ekstra og varmt tøj - måske vælter du eller vil holde pause.

4 Føler dig ikke helt tryk, så start med korte ture og/eller ro sammen med andre - fx til fællesroning og tæt på klubben hvor du er

Hvis man ikke allerede har afhentet en brik, er det muligt at få en på klubaftener om onsdagen kl. ca. 19. Giv evt. lyd inden, så vi er sikker på at brikkerne kan udleveres.

Arbejdsdag - søndag 7. oktober kl. 9-13

På efterårets arbejdsdag er der mange forskellige opgaver, og derfor noget at "rive i" for alle der har tid og lyst til at gi' en hånd med. Som altid slutter vi med frokost.

Bestyrelsen ønsker alle en god vintersæson, og håber, at mange vil deltage i vinteraktiviteterne. Måske er der ønsker om flere eller andre aktiviteter - så er det bare at sige til.

godt kendt.

5 Brug evt. de våddragter der hænger i bådhuset.

ALLE SKAL RO MED SVØMMEVEST - i perioden 1. oktober til og med 30. april.

Første vinter

Er du friroet i år må du ro mellem stenene mod nord og den Permanente mod syd. Da kysten fra Gallo-huset til den Permanente er meget stenet kan man evt. vende ved det grønne Gallo-hus.

Vinteraktiviteter (de faste)

Klubaften, onsdagsroning og -træning

Vi viderefører sommerens klubaftener, og mødes på onsdage omklædt kl. 17. Vi skiftes til at lave mad på samme vis som til handicap.

Man kan ro en tur, fx lære at ro intervaller eller træne på land med ergometer, løb eller cirkeltræning.

Søndagsroning kl. 9

Omklædt kl. 9 - og så ror vi en tur.

Havneræs

Den første søndag i vintermånederne er der havneræs. Det er et hyggeligt arrangement, hvor man kan ro 5 eller 10 km i det tempo

man vil. Nogle ræser og nogle ræser ikke...

Efter løbet er der lodtrækningspræmier og man kan købe noget varmt at spise for omkring 30 kr. Der er tilmelding senest onsdagen før løbet.

Svømning

Svømning på fredage kl. 20-21.30 på Ingerslev fra 2. november til 29. marts. Igen i år deler vi livreddervagten med Viking og de tre rokubber, og vi har 5-6 vagter i løbet af vinteren. Hvis man vil hjælpe med en vagt og evt. tage den prøve der er forudsætningen for vagten kan man henvende sig til Nanna.

Kajakture

- UNGDOMSTUR, BRABRAND-SKJOLD - 21. OKTOBER
- EFTERÅRSTUR TIL SILKEBORG VANDREHJEM - 27.-28. OKTOBER

Løb og stævner

- STØT BRYSTERNE (KVINDELØB)- 6. OKTOBER
- HAVNERÆS HORSSENS - 4. NOVEMBER
- HAVNERÆS RY - 2. DECEMBER
- HAVNERÆS RANDERS - 6. JANUAR
- DM ERGOMETER, LYNGBY
- HAVNERÆS SILKEBORG - 3. FEBRUAR
- HAVNERÆS ODENSE - 3. MARTS
- HAVNERÆS AARHUS - 7. APRIL

Vigtige datoer

- ARBEJDSDAG, SØNDAG 7. OKTOBER KL. 9-13
- GENRALFORSAMLING - 24. JANUAR 2019