

ÅREBLADET

Medlemsblad for Faaborg Roklub Nr.6 Juni 2016

35. årgang



- Formandens hjørne
- Erfaringer fra skoleidrætsdag
- Skt. Hans
- Madpakketur
- Aktivitetskalender

Faaborg Roklub, tlf. 62 61 07 71, www.faaborg-roklub.dk

Formandens hjørne

Ny bestyrelse:

Jørn Caben har ønsket at udtræde af bestyrelsen p.gr.a. stort arbejdspress. Tak til Jørn for din indsats i bestyrelsen. Vi håber på samarbejde igen senere, når arbejdet ikke fylder så meget.

Første suppleant var Lone Hansen, der har accepteret at træde ind i bestyrelsen med det samme i stedet for Jørn. Lone har tidligere været en del af bestyrelsen.

Bestyrelsen har konstitueret sig på ny.

Alice: Formand

Bente: Næstformand + instruktionschef

Bent: Ro- og materialechef

Lone: Kasserer

Morten: sekretær

Vores nye ergometerrum er (næsten) færdigt og kan bruges:

Rigtig mange tak til alle jer, der har hjulpet med at få etableret så flot et ergometerrum. Uden jeres indsats var det ikke lykkedes. Og ikke mindst tak til Bent og andre for idéen med at udvide ergometerrummet og tak til Bent for at koordinere hele projektet.

Rummet er blevet så flot, og ergometrene er sat derind. Der er etableret ventilation og rummet kan bruges nu til ergometerroning og rospinning. Der mangler kun småting for at rummet bliver perfekt. Vi holder **indvielse af rummet d. 20.8. før festen.**



Velkommen til nye roere:

Med lidt til- og framelding er vi oppe på 10 nye medlemmer, hvoraf 2 er erfarne roere, 6 bliver instrueret lidt endnu og 2 er netop frigivet.

Velkommen til alle nye medlemmer. Vi håber, I bliver rigtig glade for roklubben, både for samværet med de øvrige medlemmer og for alle de aktiviteter, der foregår til vands og til lands. Og jeg håber, at alle tager godt imod de nye roere ved åben roning, på de allerede etablerede hold og på ture udbudt på rokortet.



Instruktører søges:

Jeg har været med til at instruere næsten alle de nye roere de sidste måneder. Det har været spændende, hyggeligt, inspirerende og sjovt, og det koster selvfølgelig også noget tid.

Skulle én eller flere af jer erfarne roere have lyst til at blive instruktør, kan det varmt anbefales.

DFfR laver instruktørkursus i 4 moduler hver af en week-ends varighed. Efter de 2 første moduler kan man efter min mening instruere nye roere. Prøv det! Vi kan sagtens være flere instruktører.

Kurserne er spændende, og det er udfordrende og berigende at være instruktør og dejligt at være sammen med nye mennesker, der gerne vil lære nyt.

Skolernes forårsfestival:

Sabina, Henny, Anni og Lone var til skolernes forårsfestival i Ringe d. 26.5. Stor tak til de 4 gæve kvinder, der havde mod til at stille op og instruere så mange børn og gennemføre arrangementet, som blev en stor succes.

ca. 80 elever fra 6. klasser i kommunen afprøvede, hvordan de kunne ro korrekt i ergometer, og de lavede robattel – konkurrence. Se beskrivelse andetsteds i bladet fra de kvinder, der var var med.

Vision for Faaborg roklub:

På Udviklingsmøder med DFfR gennem efteråret 2015 lavede bestyrelsen en vision for Faaborg roklub- en vision, der gerne skulle være indfriet i år 2025. På sidste generalforsamling d.

24.01.2016 blev visionen for Faaborg roklub forelagt, og der blev nikket ja til den.

Èt af punkterne var samarbejde med andre foreninger. Derfor har jeg været til 3 samarbejds møder

med andre idrætsklubber i Faaborg de sidste måneder. Møderne har drejet sig om, hvordan vi i samarbejde med skolerne kan få skolebørn ind i idrætsklubberne.

Skolernes forårsfestival er én af mulighederne.

D. 6.6. var Sabina og jeg til et inspirerende foredrag/drøftelse vedr. samarbejdet mellem skolerne og idrætsklubberne, hvilket er blevet meget aktuelt med skolereformen. Søren Østergaard, førende forsker indenfor området, fortalte, drøftede med os, gav gode råd og ”sparkede lidt” til os i klubberne. Han sagde bl.a., at hvis samarbejdet med skolerne skal lykkes, skal idrætsklubberne arbejde sammen. Vi skal tilbyde forløb på 4-6 gange for skolebørn. Instruktørerne kan sagtens være ”modne” roere på 60+, der har tid og lyst til det. Vi skal koordinere med de øvrige idrætsklubber i kommunen, hvilke aldersgrupper, vi ønsker at give tilbud til og hvornår. Med den nye ”åbne skole” og med nye mål for idrætsfaget, er det oplagt at tilbyde roning eller ergometerroning til skolebørn i de ældste klasser. De roklubber, der allerede har gjort det, har fået mange store skolebørn som nye medlemmer. Et andet punkt i vores vision er planen om medlemsfremgang. Måske er skolebørn én af vejene? Der er endnu ikke konkrete aftaler, men vi arbejder videre med det.

Rospinning er en anden vej til at få nye medlemmer. Det lykkedes fint i januar, og vi sætter ind igen i oktober til vintersæsonen.

Husk: **VI mangler instruktører til rospinning også. Måske er det noget for dig?** Nye medlemmer kan også blive instruktører. Klubben betaler gerne et instruktørkursus (week-end kursus)

Outdoor Sydfyn d. 19., 20. og 21. august – der er brug for dig:

Reservér week-enden og især d. 20. august.

I forbindelse med Outdoor Sydfyn tilbyder Faaborg roklub også aktiviteter i form af åbent hus med mulighed for at prøve rospinning og roning på vand lørdag d. 20.8. kl. 12-16. Vi skal have mange både på vandet, så kom og vær med.

Se programmet på www.OUTDOORSYDFYN.dk

Kl. 17 bliver der indvielse af ergometerrummet og om aftenen d. 20.8. bliver der fest for medlemmer med mand/kone/kæreste. Det er samtidig er velkomstfest for vores nye roere.

Medlemmer til PR udvalg søges:

Bestyrelsen ønsker et PR udvalg nedsat blandt medlemmerne. Vi har brug for hjælp til at lave pjecer, pressemeddelelser mm samt opdatering af hjemmeside (det sidste i samarbejde med Gert) Hvem vil? Det er da en spændende opgave.

Skriv i Årebladet:

Og hermed også en opfordring til alle medlemmer om at skrive indlæg i Årebladet. Fortæl, hvis I har oplevet noget spændende, som andre roere kan blive inspireret eller glade af, f.eks. en særlig god rotur, en god idé, oplæg til en god debat. Hvordan er det at være ny roer? Husk bare, at Årebladet ligger på hjemmesiden, som er offentlig tilgængelig.

Medlem, der søger indflydelse specifikt efterlyses:

Er du til god vin til en fornuftig pris er jobbet som indkøber af vin til festerne ledigt. Henvend dig til én fra bestyrelsen og få nærmere at vide. Det er ikke et tidskrævende job.

Alle ønskes en fortsat god ro sæson:

73 roere fra Faaborg roklub har ind til nu roet 704 ture og i alt 6712 km.

Og vi har roet både i fantastisk sommervej med sol og blankt vand og i bølger med skyer på himlen.

Jeg håber på meget mere af det fantastiske sommervej med stille vand og vil ønske jer alle en dejlig sommer med mange flotte roture i vores fantastiske rofarvand.

Venlig hilsen
Alice

Skoleidrættens Forårsfestival afholdt den 26. Maj i Midtfyns Fritidscenter

Som skrevet i april nummeret af Årebladet deltog Faaborg Roklub ved ovennævnte festival, og her er et referat af vores oplevelser:

Festivalen var arrangeret i samarbejde mellem lokale foreninger og Dansk Skoleidræt kreds Fyn. Der var 13 foreninger repræsenteret. 305 elever deltog fra 10 forskellige skoler i Faaborg-Midtfyn kommune.

Fra DFfR deltog Ronja Egmose (projektleder for Robattle – flere unge i dansk roning), Louise og Kåre.

Fra Faaborg roklub deltog: Annie, Lone, Sabine og Henny.

Vi skulle være i Midtfyns Fritidscenter kl. 08.00 til ankomst, kaffe og rundstykker. God start.

Da vi nærmede os fritidscenteret, kunne vi godt se, at der var ankommet 300 elever, som var særdeles morgenfriske og klar til udfordringerne, så kaffe og rundstykker blev hurtigt indtaget, og vi skyndte os ind i lokalerne, hvor vi så også lige skulle nå at sætte roergometre op.

Alt gik fint – vi nåede også at deltage i opvarmning på græsarealerne udenfor- og så gik vi i gang. Sammen med projektlederne fra DFfR havde vi kort gennemgået forløbet af timen, som vi havde med hvert hold. Vi skulle have 4 hold i løbet af dagen – hvert hold med ca. 20 elever til 12 romaskiner.

Hvert hold skulle starte med at se en video om rotaget. Dyb koncentration på alle holdene. Det var imponerende at se.

Så gik man to og to til ergometrene og prøvede at ro, og man må sige, at de var særdeles lærenemme.

Derefter skulle de igen se en video, denne gang om rostafet, hvor man er 5 eller flere om at ro en distance, hvor det selvfølgelig gælder om at komme først. Man roede på 3 maskiner, der var koblet på en skærm, der på et lærred viste, hvor langt man var kommet, så man kunne følge med hele tiden.

Det var noget, der satte gang i maskinerne. Hold da op. De roede så sveden sprang, og de røg af sæderne af bare iver. Og der blev hujet og heppet.

Konklusion:

Det blev en rigtig dejlig og positiv oplevelse. Da ingen af os er instruktører, var vi lidt skeptiske fra starten, men det gik over al forventning. Men uden de 3 fra DFfR havde det været svært.

Af dem og af selve arrangementet fik vi set, hvordan vi kan ”køre” sådan et forløb, hvor vi kan vise skoleelever, hvad roning går ud på i hvert fald i roergometer, og vi kunne jo så håbe på, at vi derigennem kunne få nogle stykker til at starte med at ro sammen på vandet.

Det ville være rart at høre, hvad eleverne synes, de fik ud af det.

På vegne de fire:

Henny

Breaking news: Ronja fra DFfR har lige sendt en mail med oplysning om, at en lærer fra Nordagerskolen i Ringe har meldt ind, at de ønsker at låne en trailer og sætte roning på skoleskemaet for deres idrætslinjeklasser samt 6 andre klasser i overbygningen og 6 klasser på mellemtrinnet.



"Lige et par ord om skoleidrætsfestivalen i Ringe fra Sabina, Faaborg Roklub:

Det bedste var helt sikkert at opleve børnenes entusiasme, gå-på-mod og samarbejdsvilje i ro-stafetten. Det var rigtig godt at se, at ergometer-roning er en sport, hvor alle kan være med - faktisk havde de børn, der var lidt store i det en fordel i og med, de kunne sidde bedre fast på sædet og trække

bedre igennem, når de havde noget mere pondus. Så forhåbentlig fik de en oplevelse af at kunne være "de gode" - på trods af, at de måske ikke til daglig er de største idræts- og sportsudøvere, og ikke sædvanligvis er dem, der henter størst status i skolernes idræstimer.

Desuden kunne vi se, at ro-sporten er et rigtig godt alternativ til de elever, der har det svært med den mere traditionelle hold-idræt.

I ergometer-roning er det forholdsvist overskueligt, hvad man skal - der er ikke en masse komplicerede regler og en hel masse man skal forholde sig til, og det er tydeligt om det man gør er rigtigt, da resultaterne straks kommer op på monitoren; hvor hurtigt og hvor langt man ror.

Det var første gang, vi var med, så vi oplevede også, at vi selv i løbet af de 4 hold vi havde i løbet af dagen, blev tydeligere i vores instruktion og selv fik mere styr på tingene. Så det var også godt, at vi fik lov til at gentage vores "program" flere gange i løbet af dagen.

Det jeg gerne ville have haft bedre mulighed for var at få kontakt med de respektive idrætslærere fra skolerne, så vi kunne få hilst på hinanden, udvekslet kontaktoplysninger og få sat gang i et konkret samarbejde."

Sankt Hans

Vi nærmer os Sankt Hans, som fejres i Roklubben torsdag den 23. juni 2016 på sædvanlig vis med fælles spisning, hyggeligt samvær og bål.

Vi sørger for:

- Varm grill – klar til brug kl. 18.30
- Borddækning
- Nye kogte kartofler
- Græsk tzatziki el.lign.
- Sennep, ketchup og remoulade
- Dessert (Is og jordbær)
- Kaffe/te.
- Mini Sankt Hans-bål



Udgifterne hertil deles mellem deltagerne.

Vi har brug for 2-3 personer, der vil medbringe hver en slags salat. Hvis du er én af dem, beder vi dig kontakte Annie på tlf. 41281620 eller mail anniehenriksen@stofanet.dk, evt. skrive det under bemærkninger, hvis du tilmelder dig på rokortet.

I sørger selv for:

- Kød til grillen

Tilmelding senest den 20. juni 2016 på opslagstavlen, rokortet eller til Annie på tlf. 41281620 eller på mail anniehenriksen@stofanet.dk.

God sommer
Festudvalget m.fl.



MADPAKKETUR FOR NYE – GAMLE ROERE

Torsdag den 30. juni er der madpakke tur. Vi ror forhåbentlig til enten Avernakø eller Lyø, spiser madpakke og får måske en lille en til halsen, husk kaffen og evt. vadesko.

Vi mødes kl. 18 og sætter hold

Tilmelding senest d. 28 juni på rokortet

Spørgsmål til Bente på 25 54 74 77 eller aalundbente@mail.com



Roklubbens bestyrelse 2015

Alice Laursen, formand, tlf. 22 57 42 50 alicelaursen@ofir.dk

Lone Hansen, kasserer, tlf. 28 14 35 58 loh.lonehansen@gmail.com

Bente Aalund, næstformand og instruktionschef, tlf. 25 54 74 77 aalundbente@gmail.com

Morten Dahl Nielsen, sekretær og kajak, tlf. 22 95 91 09 mnibib@gmail.com

Bent Gregersen, rochef og materialechef, tlf. 23 41 65 92 begregs@gmail.com

Akvitetskalender Faaborg Roklub		
Dato	Kl.	Aktivitet
Juni 2016		
To 23.	18.00	Skt Hansaften – Grill (Medbring kød/øvrige opgaver fordeles)
To 30.	18.00	Madpakketur
Juli 2016		
Uge 31		Sommerferietur – Flensborg Fjord
August 2016		
Lør. 20.		Velkomstfest for nye roere /besøg af tidligere roere
20. og 21.		Outdoor Sydfyn
26.-28.		Fællestur til København
September 2016		
30.9-2.10.		Løvfaldstur
Oktober 2016		
Lør. 29.		Standerstrygning (Evt. Eva)
November 2016		
Fre. 18.		Julemaddag (Anne-Grete Caben og hjælpere)
December 2016		
Lør. 31.	17.45	Nytårsaften i Roklubben
Januar 2017		
Fre. 27.		Herreaften (Bent, Palle Johansen + hemmelig ass.)
Februar 2017		
Fre. 3.		Pigeaften (Annie, Lene Immerkær, Tina Hvidtfeldt, Susanne Q og Elsebeth F.)

Roklubbens hjemmeside - www.faaborg-roklub.dk

Redaktion:
 Ingrid Hviid, 26 74 31 22, ingridhviid@gmail.com
 Karen Bertelsen, 20 13 90 85, bertelsen.karen@gmail.com
 Medlemsregister:
 Gert Flensberg 41 60 11 42, gertminor@gmail.com