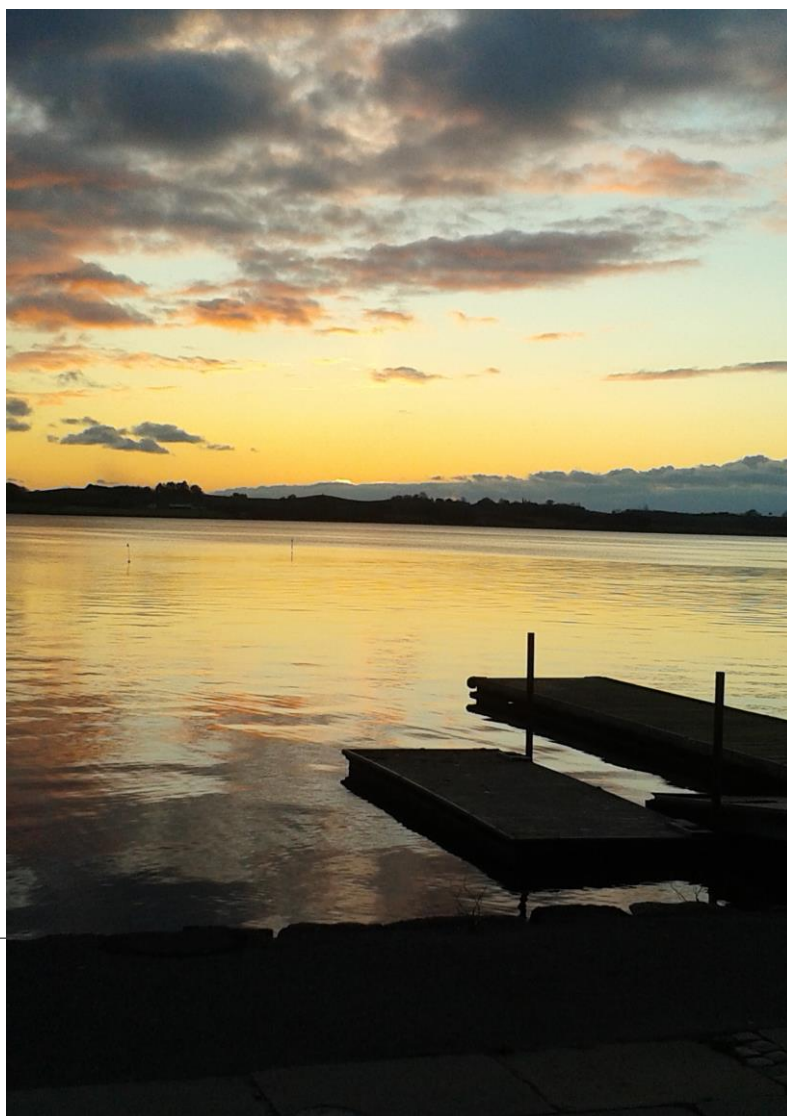


ÅREBLADET

Medlemsblad for Faaborg Roklub

Nr. 11. Nov. 2016

35. årg.



- Bådeklargøring
- Gåtur, gløgg og rotur i New York
- Aktivitetskalender

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

Formandens hjørne.

Lige nu sidder jeg og ser ud på det flotteste vinterlandskab med sne på alle træer og buske. Og det er kun få dage siden, at vi havde nogle dejlige roture i det smukke efterårslandskab rundt omkring i Faaborg fjord.

Sommerrosæsonen er slut, vi har haft standerstrygning, og vinterrosæsonen er begyndt. Læs inde i bladet om ændrede regler for vinterroning.



Det har været en **fin rosæson**. Det bedste, der er sket er, at vi har fået **15 nye aktive roere**, som sammen med de tidligere roere er med til at gøre Faaborg roklub til en aktiv, attraktiv roklub, hvor der er fine muligheder for motion, spændende naturoplevelser på vandet og på land samt hyggeligt socialt samvær.

Og dejligt, at klubben har fået nye medlemmer, for der er også mange, der er stoppet med at ro.

I 2015 var der 78 medlemmer i Faaborg roklub, der roede i alt 17.330 km fordelt på 1.662 ture

I 2016 var der 79 medlemmer i Faaborg roklub, der roede i alt 20.601 km fordelt på 2.039 ture

Dertil kommer, at der begge år har været ca. 60 gæsteroere, der har roet ca. 2.000 km

I alt blev det i 2016 til 22.836 km, og kvinderne har roet de fleste km!

Vintersæsonen er begyndt.

Til det hører **bådklargøring**, og på første arbejdslørdag var 8 medlemmer mødt op. Rigtig mange tak til jer for jeres arbejde med bl.a. at vaske både. Dejligt I ville, trods det kedelige vejr. Og på arbejdsformiddagen i går fik vi vasket de sidste både, og de første dele er blevet lakeret. Så vi er godt i gang med bådklargøring. Og der er fortsat brug for hjælp, for at få både og hus i fin stand igen.

Rospinning og ergometerroning er i gang. Der er god plads på mange hold til rospinning. Det er hyggeligt, det giver rigtig god motion, og rospinning er blevet endnu bedre, efter vi har fået det nye lokale, nyt musikanlæg, ny musik og så den smukke udsigt ud over Faaborg fjord.

Husk at melde jer til på "holdsport". Og meld gerne til Bente, hvis I vil have oprettet flere hold med eller uden musik. Og husk at skrive jeres roede ergometerkm tal på rokort. "Sæson 20161" er beregnet til at tælle roede ergometer km.

Gåturene er også begyndt som et tilbud til medlemmer af Faaborg Roklub gerne med jeres kone, mand, kæreste m.fl. Det plejer at være hyggeligt, og vi får fine naturoplevelser, frisk luft, god motion og hyggeligt samvær. Nogle af turene er med madpakke.

Første gåtur er søndag d. 13.11. i Sandholts Lyndelse. Se inde i bladet.

Madaftener fortsætter ca. en gang om måneden.

Husk julemadaften d. 18.11. Tilmelding på opslag i klubben eller på rokort. Det er rigtig hyggeligt. Vi får god mad og spiller banko med fine gevinster. Medbring en pakke hver til ca. 30 kr. Hold i øvrigt øje med **aktivitetskalenderen i Årebladet**. Der er tilbud om at deltage i mange spændende oplevelser i Faaborg roklub vinteren igennem.

Venlig hilsen
Alice



Julemaddag I Roklubben

Fredag den 18. November 2016 kl. 18.30

Menuen vil bestå af:

Flæskesteg og julemedister med tilbehør
Risalamande med kirsebærsovs og mandelgave
Kaffe og småkager

Efter spisning er der bankospil.
Medbring en gave til en værdi af 30 kr.

Tilmelding:

Senest søndag den 13. november kl. 20.00
Anne Grethe Caben tlf. 41820680 eller på Rokort.



Arbejdslørdag d. 5. november 2016

7 roere dukkede op på denne blæsende og regnfulde dag.

På trods af vejret nåede vi at få vasket og demonteret 6 både. **Godt gået af de fremmødte.**

Arbejdet med bådklargøring fortsætter ifølge den udsendte plan (en ugentlig formiddag).

Når vi når ind i det nye år, annoncerer vi en ny **arbejdslørdag** i håbet om, at endnu flere medlemmer dukker op og giver en hånd med.

Hilsen

Materialeudvalget



LYT OG RO

LUK ØJNENE - ELLER NYD UDSIGTEN

Mandag morgen kl. 7.30 vinteren igennem sætter jeg musik i gang i ergometerrummet. Jeg nyder, når musik og bevægelse går op i en højere enhed. Derfor består musikken på de CD'er, jeg sætter sammen, af hele numre, så rytmen ikke konstant afbrydes. Nummeret kan nydes i sin helhed. De fleste musikudgivelser har højst et par brugbare numre til ergometerroning, så det bliver typisk "en god blanding".

LYT OG RO er et alternativ til den rospinning, som DFfR instruerer i; men det giver mig en langt større glæde ved motionen. Den vil jeg gerne dele med andre. Og det kræver ingen særlige forudsætninger at være med. Man behøver ikke at holde øje med noget – bare lyt til musikken og ro efter den.

Man kan hoppe af og på holdet, som det passer en; men hvis man vil være helt sikker på at få en maskine, skal man melde sig til i forvejen. Det gøres på nettet. Kontakt Bente Aalund. Har man ikke fået den formalitet på plads så prøv at tage chancen. Foreløbig er der 4 ledige maskiner. Der er ialt 7 pladser.

Mit ønske er at gøre ergometerroning så let tilgængelig som muligt. For mig bliver det en ren fornøjelse at vedligeholde fysikken til næste sæson på vandet. Måske kan jeg undgå overbelastningsskader til foråret.

Mange hilsener
Karen Margrethe

Gåtur i Sh. Lyndelse

Vi har planlagt en gåtur for roklubben's medlemmer med "påhæng"

søndag d. 13.11. kl. 10.00.

Vi mødes på Sandholtvej 32 (Alice+Torben's adr.) kl. 10.00. Der er fælleskørsel fra Roklubben kl. 9.45.

Vi går ca. 12 km i den smukke natur i og omkring Sandholts Lyndelse.

Vi indkøber lidt brød, pølse og ost, så alle er velkomne til - for 25 kr - at få lidt mad + drikke, når vi kommer tilbage til Sandholtvej 32 ca. kl. 13.00.

Vi krydser fingre for tørvejr og glæder os til at vise jer, hvorfor vi bor i Sandholts Lyndelse.

Hilsen

Torben og Alice



HOLDSPORT

Jeg kan se at der er mange der er begyndt at spinne og holdsport har nu kørt i et par måneder. Jeg ved der har været udfordringer med at komme på, så hvis det driller så skal i bare ringe til mig.

Jeg vil opfordre jer til at melde jer til på Holdsport og det er der flere årsager til:

- Den enkelte er ikke bundet af at komme den samme dag, men kan komme på det tidspunkt der passer ind i kalender
- Alle kan se hvornår der er et ledigt ergometer
- Coach/instruktøren ved hvor mange der kommer
- Der er ingen der skal køre/komme forgæves
- Dem der ønsker at ro uden coach/instruktør/musik kan se hvornår lokalet er ledigt.

Der har været en enkelt forespørgsel på at oprettet et hold i weekenden, hvis der er flere der ønsker hold i weekenden, skal i bare kontakte mig, så vil jeg prøve, om vi kan få et hold op at stå.

Linket er: www.holdsport.dk - hvis jeres kode er blevet væk, kan I bestille en ny eller kontakte mig.

Hilsen

Bente

Tlf. 25 54 74 77

Så har vi igen været i byen - og mødt en RIGTIG roer.



Roklubbens hjemmeside - www.faaborg-roklub.dk

Gåtur i Faaborg – rotur i New York – gløgg – æbleskiver



**Vi mødes i roklubben søndag d. 4. december kl. 13.00 og går
en tur i Faaborg by.**

**Selvom du ikke vil deltage i gåturen, er du/I velkommen til
gløgg og æbleskiver kl. 15.00.**

**Lizzie kommer og viser billeder og fortæller om sin rotur i
New York**



**Af hensyn til indkøb af gløgg og æbleskiver er der tilmelding
senest d. 1. december på rokortet – pris ca. 25 kr.**

**Hilsen
Tur og Motionsudvalget**

Igen i år har Faaborg Roklub og Assens Roklub haft fælles tur løvfaldstur på Gudenåen.

Bente fra Assens har lavet nedenstående referat.

Løvfaldstur Gudenåen 15.-16. oktober

Kulde og blæst - jo løvet faldt. Glade mennesker med en åre i hånden - jo humøret var i top.

Med Silkeborg Roklub som base havde 17 roere igen en super hyggelig weekend på Gudenåen og søerne. Utroligt at vi gider - men det gør vi!!

Grå nuancer, men også de flotte brogede farver i træerne - kolde tæer og røde næser



Lørdag blæste det ret godt, så turen over Juelsø til Ry var udelukket - men, men, men vi gi'r ikke op, og fik en fin rotur langs lækyster og med afstikkere ind til småsøerne og broer i læ. Gåtur rundt om Danmarks reneste sø Slåensø og gode pauser. Frokostpausen med et lille bål til at varme fingrene.

Optændingsvæske: lys rom.

Optændingsbriketter: paptallerkner - det virkede!!



Vi var ude fra klokken 9 til 16 om lørdagen, næsten uden regn - og det var skønt at komme i hus til varm kaffe, bad og for en lille flok også sauna. Hot tai-ingefær-karrygryde satte lige temperaturen i vejret og kenderne glødede om kap med efterårsløvet. 24km blev det til om lørdagen. Vi var godt tilfredse.

Søndag var der lidt mindre blæst og vi fik faktisk en tur ud på den store Juelsø med huller i tågen til Himmelbjerget - det så meget eventyragtigt ud. Og så var der ellers bestilt frokost på Ålekroen i Svejlbæk, som vi så mange gange er roet forbi. Der var strøm og at få 4 både lagt til var lidt af en opgave.



Med fendere, liner, håndklæder og snilde lykkedes det - og så var det ellers dækket bord til os i krostuen.



Prøv lige at se, hvor glade vi er for serveringen - en flæskeende med stegt flæsk, persillesovs, kartofler, rødbeder, og en fiskeende med stjerneskud mit ganze molevitten - uhm.



Den sidste times roning tilbage til Silkeborg i medstrøm og mindre vind var lige til at klare - selvom det var svært at klare det med fyldt bug!

I alt fik vi roet 46km - fint for årstiden, kulden og vinden. Mange tak til Faaborg Roklub, fordi vi igen måtte komme med. Håber der bli'r en tur igen næste år.

Bente L.C.



VINTER-RONING

Bestyrelsen har på sidste bestyrelsesmøde besluttet at give alle ”frigivne roere” med en gyldig svømmeprøve en personlig tilladelse til vinter-roning.

Tilladelsen gælder fra standerstrygning 2016 til standerhejsning 2017.

Medlemmer med svømmeerklæring skal dog stadig godkendes af formanden eller rochefen.

DFfR’s vejledning og vores ro-reglement skal overholdes (se opslagstavle eller klubbens hjemmeside).

Følgende regler skal overholdes:

-Styrmanden skal have **langtursstyrmandsret** (vinter-roning betragtes som langtur).

-Alle skal bære **oppustelig vest** under hele turen.

-Vinter-roning kan kun finde sted fra en **½ time efter solopgang til ½ time før solnedgang.**

-Rofarvandet strækker sig fra Nab til Dyreborg skov.

-Der roes **kystnært maks. 200 meter** fra kysten.

-Følgende både må anvendes til vinter-roning: **LUNA og LILLEBÆLT**

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Aktivitetskalender Faaborg Roklub		
Dato	Kl.	Aktivitet
November 2016		
Ons. 16.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Fre. 18.	18.30	Julemaddag (Anne-Grete Caben og hjælpere)
Tors. 24.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Tirs. 29.	9.00-12.00	Arbejdsdag
December 2016		
Søn. 4.	13.00	Gåtur, Gløgg, Æbleskiver – Lizzie fortæller om og viser billeder fra rotur i New York.
Lør. 31.	17.45	Nytårsaften i Roklubben
Januar 2017		
Søn. 8.	9.30	Gåtur på Helnæs
Tirs. 10.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Ons. 18.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Tors. 26.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Fre. 27.		Herreaften (Bent, Palle Johansen + hemmelig ass.)
Tirs. 31.	9.00-12.00	Arbejdsdag
Februar 2017		
Fre. 3.		Pigeaften (Annie, Lene Immerkær, Tina Hvidtfeldt, Susanne Q og Elsebeth F.)
Søn. 5.		Gåtur

Roklubbens bestyrelse 2016

Alice Laursen, formand, tlf. 22 57 42 50 alicelaursen@ofir.dk
 Bente Aalund, næstformand og instruktionschef, tlf. 25 54 74 77 aalundbente@gmail.com
 Lone Hansen, kasserer, tlf. 28014035058 loh.lonehansen@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

Redaktion:
 Ingrid Hviid, 26 74 31 22, ingridhviid@gmail.com
 Karen Bertelsen, 20 13 90 85, bertelsen.karen@gmail.com