

BUNDPROPPEN

Medlemsblad for Horsens Roklub
FORÅR 2015 42. ÅRGANG



Vinterroning ved Elbæk Strand - med "nye" åreblade!

Indhold

Horsens Roklubs bestyrelse 2015/2016.....	3
Formandens klumme	4
Motionsturneringen - blev en gyser - lige til det sidste.....	5
”ERGOMETER ”	6
Opfordring til de personer, der kunne tænkes at have lyst til at starte i Horsens Roklub.	6
Man kan godt blive omvendt	7
Rundtur på havnen.....	8
Eks. på andre vinteraktiviteter:	9
8'er Grand Prix 2014.....	9
Søndags gå-ture.....	11
Åreregner/Distanceræs/Diplomer	12
Udfordring - til hyldest af Horsens Roklub	12
Ungdomsafdelingen.....	14
Den positive Jantelov i Horsens Roklub.....	15
Jubilæumskalender	17



Horsens Roklubs bestyrelse 2015/2016

<p>Formand Grethe K Jørgensen 22 66 24 14/ gkj1955@hotmail.com</p> <p>Yderligere ansvarsområder: Rochef, rep. i Søsportsudvalget</p>	<p>Næstformand Gitte Enghild 26 71 91 56/ genghild@gmail.com</p> <p>Yderligere ansvarsområder: Webmaster, Ungdomsleder</p>
<p>Kasserer Claus W. Thomsen 24 86 72 71/ cwt1@mail.tele.dk</p> <p>Yderligere ansvarsområder: Sponsor- og tilskud, rep. i Søsportsudvalget, SU for Havnen SU for Havnen</p>	<p>Sekretær Ria Hessler 61 71 14 52/ ria@hessler.dk</p> <p>Yderligere ansvarsområder: Hjemmesideredaktør, Instruktionsansvarlig</p>
<p>Kassereraspirant Lisbeth Frost 21 72 86 33/ frost_rosenvold@hotmail.com</p>	<p>Husforvalter Karen Lauritzen 40 17 41 34/ kl-28@hotmail.com</p>

Materialeforvalter på Fjorden
Eigil Grøn29661398/ eigilg@ofir.dk

Materialeforvalter på Bygholm Sø
Sten Holmbæk 41 15 46 70
[/sten.h@mail1.stofanet.dk](mailto:sten.h@mail1.stofanet.dk)

Nøglekort fås hos
Finn Andersen 22 82 53 57

Horsens Roklubs venner:
Formand: Klaus Hougaard
23401038/ klaushougaarddk@gmail.com

Formandens klumme

Sidste søndag skinnede solen, og der var forårstoner i luften, så jeg tog min bil og kørte en tur langs vores dejlige fjord, og havnede til sidst på Alrø, hvor jeg drak en kop kaffe med mig selv. Men når jeg ser fjorden fra landsiden, får jeg altid frygtelig lyst til at komme derud, og dette var jeg så heldig at opnå den efterfølgende onsdag i det smukkeste solskin - og med en flok glade børn, som legede inde på brinken ude ved Elbækhus.



Så nu er det forår og jubilæumsstanderhejsningstid (det blev et langt ord!)

Vinteren har været aktiv, for nogen mere end for andre - og med en flot 3. plads i 8'er grandprix, tillykke! Vores klub har ikke stået stille på noget tidspunkt. Faktisk har der været nogle ergometerentusiaster, der har lavet vanvittige præstationer for at bruge tallet 125.

Jeg oplever en klub med medlemmer, der udviser et stort engagement og vilje til at få tingene til at ske - samt en stor omsorg for hinanden. Det er rigtig dejligt at se. Hvis vi vil fortsætte denne linje, er det vigtigt, at vi alle fortsætter med at udvise respekt for hinandens forskelligheder og for hinanden som mennesker, både i måden at omgås på og måden at tale til hinanden på og vælge det rette forum til at få klaret eventuelle uoverensstemmelser.

Jeg ser frem til en meget travl sæson, men travl på den gode måde; en jubilæumssæson, der er fyldt med mange spændende festligheder – følg med på jubilæums-kalenderen, der er udarbejdet for at lette overblikket. Jeg håber rigtig mange vil bakke op om festlighederne, og at vi må få nogle gode timer sammen.

Alle både på fjorden og søen ligger pudsede og klar til en ny sæson, hvor allerede de første 3 langture ligger klar. Men skal vi leve op til sidste års standard og nå jorden rundt, så er det jo også med at være klar. Vi har jo også lige har et loppemarked, vi skal have klaret.

R rigtig god jubilæumssæson og god sommer til alle!

De bedste ro-hilsener fra

Grethe

Motionsturneringen - blev en gyser - lige til det sidste.

Ret tidligt på sæsonen vidste vi, at vi var i stand til at kæmpe med "de store" om at ro flest km pr roer - godt hjulpet på vej af vores "kilometerjægere", som skulle ende med at sprænge alle rammer (se andetsteds i Bundproppen).

Og det gik virkelig godt!! Som Leif Thygesen skrev i sin artikel til slutresultaterne: "Medlemmerne i Horsens kan simpelthen ikke få armene ned efter en super sæson med en super slutspurt". I allersidste runde kravlede vi to pladser op og landede på en 4.plads på landsplan, det vil sige i gennemsnit 518,663 km pr roer!!!! Så det blev fejret på sæsonens sidste tur inde i Sundet!



- og vi er klar til at ro med i Motionsturneringen 2015, ikke ????

Gitte

NB: Vinterens ergometerkilometertal står nu på **9260** km!!!!!!!!!!

"ERGOMETER "

Når man på ser på rokort.dk, hvad der sker i løbet af en uge i Horsens roklub i vinterens løb, møder man denne overskrift næsten hver dag - går man en tur i roklubben er man heller ikke i tvivl: de står i lige rækker, temmelig tæt, der er linet op i opholdsrummet, ja ergometerroning er kommet for at blive, den gir klubben liv i vinterhalvåret.

Det gode ved disse romaskiner er, at man kan ro en tur, når man har lyst; det eneste det kræver, er et nøglekort - og de bliver brugt flittigt i løbet af ugen. Der er faste dage til de forskellige personer, sådan så ungdom træner mandag – onsdag, seniorroere tirsdag – onsdag – torsdag – fredag – lørdag. Disse dage er faste; dertil kommer de dage/ tidspunkter, som man selv vælger at ro en tur i ro ergometer; jeg vil ikke nævne dem alle, men ergometrene i Horsens Roklub bliver flittigt brugt.

Der er også i år ergospinning. Det er ergometerroning til musik, roernes pendant til cykelspinning , som nogle kender fra et motionscenter; kort sagt: man ror i takt til musik!.Der er til disse timer instruktør, som så fortæller, at nu skal man ro i tempo 24 de næste 3 min, derefter nyt musik nummer og så lyder det: "Op i tempo 27 i 3min!" osv. En normal ergospintime er på 50 min, hvis man ror kondition - og 40 min, hvis man ror power. Forskellen på disse to programmer er ikke kun længden, men i powerprogrammet er der mange flere ture i højt tempo.

Det gode ved ergometerroning i Horsens er, at det er for alle, også hvis man bare har lyst til at ro en tur i ergometer uden musik, til disse timer er der fyldt op, så alle maskiner er i brug dvs 8 personer hver gang. På de faste timer er der også mulighed for at få pudset sin roteknik af.

Alt dette ergometerhalløj har også givet et løft til det sociale, fredags timen kl 16 går direkte over i fællesspisning, ren hygge - ja og lørdag er man et hold, der møder kl 8 og ror i en time, hvorefter der bliver indtaget kaffe og rundstykker, mens maskinerne bliver overtaget af et andet hold kl 9, som så efter en time også indtager kaffe og rundstykker. Så derfor: ergometerroning er kommet for at blive, selvom de fylder, larmer og griser, men mon ikke disse ting kan løses?

Sten Holmbæk

Opfordring til de personer, der kunne tænkes at have lyst til at starte i Horsens Roklub.

Nu starter der en ny sæson, og jeg vil gerne fortælle om mit forhold til Horsens Roklub. Det er sådan, at jeg var ny kanin i 2010, blevet døbt og taget ind som ligeværdigt medlem - respektfuldt og venligt af alle de hjælpsomme, aktive mennesker, der driver klubben.

.....

Så kom en periode, hvor der ikke var plads i mit liv til at være aktivt medlem. Jeg stoppede - og SAVNEDE det..... og FORDI alle er så rare, rummelige, forstående og accepterende, så turde jeg godt melde mig ind igen.

Igen blev jeg godt modtaget. Igen viste det sig, at jeg ikke kan komme til så meget, som jeg selv kunne ønske og fællesskabet kunne fordre/håbe på/forvente.

Mit motto er: "Hellere være med lidt engang imellem end ingenting".



Og tænk engang: DET ER DER PLADS TIL I HORSENS ROKLUB!
Jeg deler gerne dette, da jeg håber at kunne inspirere andre.
Og da jeg samtidig får sendt en taknemmelig hilsen til alle de
arbejdssomme og imødekommende personer, der tegner Horsens
Roklub.

Med venlig hilsen

Britta Grove

Man kan godt blive omvendt

"Hej Sten vi har samlet et ret godt hold til 8ér GP roning, vil du ikke være med?"

Ja, sådan lød et spørgsmål til mig for bare 2 år siden, mit svar var kort og kontant: "Nej, jeg gider ikke ro i ergometer!"

Der gik et år - vi var til standerhejsning - der stod en person, som jeg aldrig havde set før; okay jeg forhørte mig lidt rundt: "Nå jo, Poul Erik, han er fra Jels Roklub, han ville prøve noget nyt og så valgte han at begynde at ro i Horsens, han er forresten god til ergospinning; han har lært Carl Johan op så vi nu har 2 instruktører til vinter!"- "Ja god fornøjelse med det!" var mit svar, "jeg gider ikke ro i ergometer. "

Foråret gik og sommeren kom, vi roede fra tid til anden i faste hold, især lørdage blev brugt; jeg selv havde også sådan et hold bestående af Hanne Andersen, og Susanne Blæsbjerg - og så mig selv. Vi kom engang i klubben og det blæste. "Skal vi ikke ro i ergometer i stedet for?", lød det, "øh, bøh, jo lad os da det!!". Dette var min første time med ergospinning.....Ja man har et standpunkt til man tager et nyt.(kvindeligt).

Sidste efterår kom før omtalte Poul Erik og spurgte mig, hvordan jeg havde det med at ro i slide. "Øh ikke godt!," jo kom nu, det er sjovt!"- "nå ja, så lad os da prøve bare en gang!"- Det var sjovt, så sjovt at vi har roet en del i slide siden; vi aftalte at træne hele vinteren. "Nå ja," kom det usikkert fra mig, "jeg kunne vel også prøve en af dine ergospinning - timer!".

Og det gjorde jeg så, jeg blev temmelig bidt af det, så meget at da der blev spurgt til 8 - GP igen i år, meldte jeg mig sammen med 7 andre, og vi klarer os fint; vi er pt nr 3 i vores række, og har vundet en af runderne.

Ja, jeg blev så glad for ergospinning, at da der i juledagene var en naturlig pause, så måtte jeg sende sms til Poul Erik, om der ikke snart var ergospinning igen. (Der faldt efterfølgende nogle muntre bemærkninger).

Vi er i Horsens Roklub en ret stor gruppe, der roer i ergometer- på hver vores plan - der er plads til alle, og de faste timer er der fuldt hold, nogle kommer hver gang, ja der opstår nogle gange kaotiske optrin ved pc'en i klubben, for lige så snart der er slået en ergospintime op, er der straks 3 - 4 der melder sig på med det samme; det er som regel de samme personer, og det er lige før vi har faste pladser, hvilket Fessor fik at føle, da han ved et uheld kom til at tage en andens maskine, hvilket bragte ham i BAD STANDING i en uges tid.

Jeg selv er blevet fuldstændig omvendt fra ikke at gide ro i ergometer, til nu at ro 3-4 gange om ugen, ja jeg har da oplevet, at jeg er taget i roklubben en søndag formiddag i regnvejrsfor at ro i ergometer i en hel time.

Så pas på: man bliver faktisk afhængig!!!!

Sten Holmbæk

Rundtur på havnen

Horsens Havn inviterede på guidet busrundtur på havnen fredag den 6.3. med start og slut ved Dollys. Direktør for Horsens Erhvervshavn, Peter Larsen og formand for Horsens Erhvervshavn og Konservativ Folkepartis repræsentant i byrådet, Per Løkken var guider på turen.

Det var medlemmer af Horsens Roklub og Horsens Netværk der fyldte bussen.

Vi startede turen på den nordlige del af havnen, hvor Per Løkken fortalte lidt om, hvilke bygninger der skulle rives ned. Jeg havde personligt håbet på at høre lidt mere om kommunens planer for den del af havnen, hvor vi holder til, men det blev ikke omtalt. Direkte adspurgt, kom der et vagt svar, hvorefter vi kørte over til den sydlige del, hvor Peter Larsen fortalte om de forskellige virksomheder der holder til der. Vi var helt ude ved Witttrups nye muslingefabrik og det område af havnen, der er ved at blive fyldt op. Per Løkken udpegede, hvor han kunne tænke sig en dæmning over åmundingen til sydsiden, så trafikken fra Vestvejen kunne føres direkte ned til havnen. Vi benyttede lejligheden til at bede dem om at huske roerne, så det bliver muligt at ro igennem ind til åen.

Det var interessant at høre om virksomhederne bag de forskellige bunker af sten, grus og skrot vi kan se, når vi ror forbi.

Turen sluttede ved Dollys, hvor Karen havde bestilt bord og mad til os, et fint alternativ til fredagsfællesspisningen.

Ria Hessler



Eks. på andre vinteraktiviteter:

- Et spændende foredrag om trekking i Himalaya,
- den traditionelle – men spændende – postkortaften
- en temaaften i forlængelse af medlemsmødet i januar, hvor vi lige fik repeteret de vigtigste knob og knuder.



8'er Grand Prix 2014

Igen i år er det lykkedes os at stille med et hold i Concept2's vinterkonkurrence på ergometer. Efter et år med 4'er Grand Prix, gik det i år let at stille et hold med 8 interesserede, og det lykkedes tovholderen at få indberettet alle resultaterne til tiden.

Disciplinerne var de samme som tidligere år:

1. runde: Hver roer ror 2 x 500 m
2. runde: 25 km i alt, hver roer skal have roet mindst 1000 m
3. runde: Hver roer ror 2 x 1000 m
4. runde: 8 x 2000 m
5. runde: 8 x 15 minutter

Det hele bliver roet på et ergometer og skiftene tæller med i tidsforbruget. Det er en del af udfordringen, at få skiftene til at glide så nemt som muligt. I 25 km disciplinen f.eks., ror vi et minut ad gangen, for at kunne give den max gas og kaster os ned på en madras, så den næste kan komme til. Der er en, der holder sædet for den næste, og to der holder fødderne på spændholtet, der er ikke tid til at sætte foden ordentligt på plads.

Det er sjovt og udfordrende og til tider vanvittigt hårdt.

De mange timers ergometertræning i år har givet bonus. Vi forbedrede tiderne i forhold til tidligere år og endte på en flot samlet 3. plads. I 3. runde var vi nr. 1 foran Furesø og Varde som sluttede som nr. 1 og 2.

Selv om jeg ser frem til at forsvare 3. pladsen næste år, er det vigtigste, at vi har det hyggeligt og er med. Dog først efter en lang, god sommer på vandet. Det er og bliver nummer et, for de fleste af os.

Carl Johan Runge Andersen



Lisbeth må ikke falde af!!



Søndags gå-ture

I skrivende stund lakker det mod enden: kun 1 søndagstur er der tilbage. – Igen i år har det været hyggelige ture til såvel gammelkendte, som nye steder med tilslutning fra 3 til 12 deltagere.

Jeg vil lade billederne tale og er klar til at tilrettelægge næste vinters ture i samarbejde med Karen og Netværk Horsens.

Gitte



Åreregning/Distanceræs/Diplomer

Som skrevet på hjemmesiden blev uddeling af distancemærker på Generalforsamlingen til en sand "åreregning":

Ikke mindre end 5 roere fik guldåren for at have roet mere end 2000km - 11 fik sølvåren for: længere end 1000 km. –

Da der ikke er "finere" årer end guld, måtte vi finde på noget nyt, da 2 medlemmer havde roet mere end 3000km: det blev til et diplom og et emaljearbejde. –

Samme blev også uddelt til Jørgen "Fessor" Vestergård, som slog klubrekorden – og som noget helt nyt har vi et medlem på 80+, som har roet længere end 800km!!! Det udløste også et diplom og et årblad!

Imponerende!!!

Om de ovenstående resultater er udtryk for en jagt på "Månedens førertrøje" skal være usagt, men vi har besluttet, at det nu er en tradition.

Ligeledes er "Den grønne høne" (til en/nogle roere, som har ydet en særlig indsats!) også kommet for at blive (så længe hønen er intakt!!!)

Gitte

Udfordring - til hyldest af Horsens Roklub

i anledning af 125-års jubilæum

Det hele startede i januar mdr. 2015, det år Horsens Roklub har 125 års jubilæum i juni.

Det skulle selvfølgelig fejres, og da vi ikke kunne ro endnu, lavede Carl Johan en udfordring: vi skulle ro i ergometer - hver måned en ny udfordring, som havde noget med 125 at gøre:

- Januar måned: **125 minutter i et roergometer alene**

Det blev taget godt imod; dog mente nogle at det var for langt, men den blev gennemført af 7 personer i roklubben - ikke på samme tid, men sådan løbende over hele måneden, ja nogle lavede den 2 gange, da vedkommende fik ondt bagi efter den første, fik så købt en ny ropude og mente, at han var nødt til at gøre det igen, for at se om det virkelig kunne passe.

- Februar måned var der to; **125 sek.** og **125 meter.**

Nu er dette en hyldest til Roklubben så her er der ikke tider med, men det hurtigste var 560 meter, og 23,5 sek.!!!

- Og så ventede vi alle på Marts mdr. udfordring og den kom: **125 km i ergometer**

1. "Jamen det tager jo en dag", sagde jeg, "Det er der da ingen der kan!" "Man måtte godt lave et hold, eller ro det selv. "I er bindegale," sagde jeg, "Ja jeg gider ikke bruge 10 timer på at ro så langt!", indtil en dag efter ergometertræning, hvor jeg bare skulle været gået hjem, men lige ville sige ordentlig farvel, og efter en omgang overtalelse og lidt kvindeligt, hørte jeg mig selv sige: "Jamen så lad os da gøre det!" Vi lavede 2 hold og Carl Johan ville ro den selv; vi andre var Fessor og Lisbeth og Poul Erik og så mig selv.

- Så Søndag den 15. marts var vi klar, godt bevæbnet med frugt, energibar, energidrik og for nogle: kanelgifler, ja roklubben lignede et fødevarerdepot.

Kl 8 gik starten, og vi kom godt i gang. Holdene havde lavet en turnus: vi skulle ro 6.250 km pr gang, så der var 10 ture til os hver. Det kunne vi gøre på 27- 30 min, Carl Johan havde også delt det op i 6,250km; han roede bare alene, men holdt da pauser ind i mellem. Jeg vil ikke beskrive hele dagen, men efter hver time lavede jeg nogle små stikord om, hvordan jeg følte dette lidt vanvittige projekt, papiret lå fremme så alle kunne give deres indtryk med.

Tur nr 1: min første tur er gået godt, men hvad laver jeg egentlig her ?

Tur nr 2: har lagt lidt for hårdt ud, men stadig: hvad laver jeg egentlig her?

Tur nr 3: færdig, svag tur er begyndt at mærke det, men fedt at være med !

Tur nr 4: R = med PAUSE fandt Lisbeth ud af, fedt at være med, nu kører det!

Tur nr 5: ikke for at gentage mig selv, men hvordan mon de næste ture går ?

Tur nr 6: nu kan man snart se en ende på det !

Tur nr 7: inviteret til en tur i fjorden, når vi er færdige, men nej, det kører !

Tur nr 8: nu kan det mærkes!!!! mangler 12,5 km men videre - lidt træt!

Tur nr 9: godt brugt!

Tur nr 10: slidt, gammel mand!

Disse var bare nogle tanker, der er skrevet ned, lige når jeg stiger ud af maskinen.

Pauserne blev brugt til at indtage mad, derefter smide sig på vores yogamadrasser med benene opad og et tæppe over benene, ja på et tidspunkt lignede roklubben en sovesal, men det hjalp - og så var man klar, når makkeren råbte 1000! - et tegn på at han manglede 1000 meter, ca 4,5 min, så kunne man nå at gøre sig klar til sin næste tur.

Vi gennemførte alle 5: de hurtigste på 9 timer 35 min, næste hold på 10 timer 13 min og Carl Johan på 9 timer 54 min. Han havde også roet det hele selv, stor respekt til ham for det. Så det var 5 trætte roere, der fejrede det hele med et glas boblevand kl ca 18,00 søndag, ja så var den dag da gået



En stor tak skal lyde fra os alle til dem som kikkede ned i løbet af dagen og støttede op . - Også en tak til Poul Erik for at ro med mig; til Lisbeth for, at du overtalte mig, til Fessor: "Du er sku for sej!" og Carl Johan: "Du er bare lidt sejere!".

Skrevet af Sten på vegne af de 5 lidt gale roere.

Ungdomsafdelingen.

Antallet af klubbens unge roere er steget støt og roligt de sidste 3 år. Emilies "pisk" har hængt over dem, indtil hun den 1.1.måtte sige fra, da hendes arbejde og trænerjobbet ikke kunne forliges. Poul Erik, som har været fast medtræner, holdt heldigvis ved, og jeg indvilligede – igen – i at hjælpe med at holde "skruen i vandet".

I vinter har den daglige træning bestået i ergometerroning , kombineret med udendørstræning – i al slags vejr.

Der har desuden været forskellige andre arrangementer :

- Vi har trænet med kajakklubben nogle gange – spændende!
- Nogle af roerne har deltaget i ergometerroning i Gladsaxe – m fine resultater
- Nogle få . men ihærdige gæstelærere. har været på banen (teknikken er i top nu)
- Fællesspisning
- Årebladslakering

Emil har taget ungdomslederuddannelse her i vinter og står klar til at komme med nye input, med støtte fra voksne instruktører.

Der er en rigtig god stemning, højt humør og – frem for alt – en iver efter at få bestilt noget!!!

Det bliver spændende at se, hvad det betyder, når de om kort tid skal i de rigtige både!!!!



Arthur koncentreret om kajakergometer.



Der lakeres åreblade

Gitte

GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED www.brittagrove.dk



Britta Grove
Autoriseret Psykolog
Coach & Supervisor

Nattørgalevej 2, 8700 Horsens
Mail: britta@brittagrove.dk
Tlf.: 26 80 13 34

 Medlem af Dansk psykolog Forening · Specialist i psykoterapi

Den positive Jantelov i Horsens Roklub

- *Du skal vide, vi andre regner med dig*
- *Du må indse, at mindst 2 eller 4 mennesker af dine ro-kammerater er helt afhængige af dig*
- *Du skal vide, at vi ved, der er noget godt og værdifuldt i dig, som vi har brug for*
- *Du skal vide, du har nogle menneskelige egenskaber, som vi holder af*
- *Du skal vide, at du hører sammen med os*
- *Du skal vide, at vi vil gøre meget for dig*
- *Du skal tro, at dit liv og vores fællesskabs beståen er meget afhængig af din indsats*
- *Du skal vide, at vi andre også har prøvet at ro i en båd uden bundprop og at vi - du og jeg - kan løse udfordringer i fællesskab*

Der er altid en grund til, at man melder sig ind i et fællesskab. I vores klub er det helt oplagt motion, frisk luft og fællesskab. Gik man ikke efter fællesskabet, kunne man vælge så meget andet – en løbetur alene i bakkerne, måske.

Derfor er det vigtigt, at vi ikke prioriterer nogen af de tre dele mere end de andre to.

Måske er det i virkeligheden fællesskabet, vi skal passe bedst på, de to andre – motion og frisk luft kommer lige som af sig selv.

Jeg mødte den Positive Jantelov et andet sted og gik og tyggede lidt på den i forhold til roklubben. Jeg har omskrevet den en lille bitte smule.

I vores klub synes jeg, at følelsen af at være velkommen, uanset hvor ofte du kommer, er en af de vigtigste. Jeg har ikke mulighed for at komme så tit, alligevel føler jeg aldrig, at det har indflydelse på min status i klubben. Jeg er naturligt en af mange og ikke hende, der lige skal have et navneskilt på og have at vide, at 200 km om året altså er lige lidt nok.

Mit bidrag til klubben er helt bevidst en positiv holdning til de fælles beslutninger, der bliver taget. Jeg vil gøre hvad jeg kan, for at bidrage til fællesskabet. Vi har nogle, der har stillet sig i front og holder fællesskabets formalia på plads. De får min respekt og deres beslutninger kan jeg stille spørgsmål ved, der hvor det passer sig – til medlemsmøderne. Jeg tror på dialog og åbenhed og allermest tror jeg på fællesskabet – ellers må jeg løbe mig en tur i bakkerne.

Tina Torp

Horsens Roklub
125 år den 16.6.2015
Se mere i kalenderen!



**Kom og gør et fund på Horsens Roklubs
traditionsrige
loppemarked!!!**

Lørdag den 11. April kl. 10 - 16

**Der er også café med salg af kaffe, kage, pølser,
øl og vand**

Vi holder igen vores årlige store Loppemarked. Vi starter dog allerede ugen før - lørdag 4. april med klargøring af bådhal, at stille telt op og hænge skilte op - og så går det ellers slag i slag med udpakning af lopper. Som noget nyt skal vi ikke køre rundt og samle lopper på villavejene, men vi har givet tilbud til vores medlemmer om, at vi kan hente store lopper tirsdag den 7. april efter kl. 17.00. Hvis du vil have hentet store lopper (inden for bygrænsen) skal du skrive det på rokort og også adressen, hvor det skal hentes.

Sidste års overskud var på ca. kr. 48.000,00 - hvilket er et helt forrygende resultat. Hvis vi skal nå det samme igen, har vi brug for dine, din families, kollegaers og venner lopper - sæt dem i bådhallen eller se ovenfor. Vi har også brug for din hjælp hele ugen med de forskellige opgaver og især lørdag den 11. april mellem kl. 10.00 - 13.00, har vi brug for alle de hænder, der tilbyder sig - også meget gerne fra din familie, kollega, venner eller bekendte. Husk at skrive dig på rokort, eller kontakt Claus på tlf. 7565 6490 eller Karen på tlf 4017 4134.

Jo flere vi er, jo sjovere bliver det. Det "plejer" at være ret festlig og pengene er vigtige - også i forhold til at skulle søge fonde. Yder vi selv en indsats, er det lettere at få andre til at bidrage.

Mange hilsner og på gensyn.
Claus og Karen

- *Glæd jer til jubilæumsnummeret,*

som kommer i forbindelse med

roklubbens 125-års jubilæum

den 16.juni 2015!!

Jubilæumskalender

28.3., kl. 14	Standerhejsning
11.4., kl. 10 - 16	Jubilæumsloppemarked
16.4., kl. 18	Introduktion for nye roere
1.6.	Jubilæumsbundprop udkommer
14.6., kl. 10 - 16	Regatta
15.6., kl. 7	125-timers roning skydes i gang
kl. 18:30 – 19:30	Opdatering af dagens resultater
16.6., kl. 18:30	125 års Jubilæum, klubaften med støtteroning til 125-timersbåden efterfulgt af lagkage til medlemmerne
17.6., kl. 9:00 - 12	Støtteroning til 125-timersbåden
kl. 18:30 – 19:30	Opdatering af dagens resultater
18.6., kl. 18:30	Klubaften med støtteroning til 125-timersbåden og opdatering af dagens resultater
19.6., kl. 18:30	Opdatering af dagens resultater, grillen tændes, medbring selv maden
20.6., kl. 9 – 12	Kaffetur, vi følger 125-timers båden i mål
kl. 12:00	Afslutning af 125-timers roning
kl. 13:00	Reception
kl. 18:30	Fest



"Sølvøjet"
pudses
til den
store
fest!!!

(Arbejdsdagen)

