

Motionsrum

I oktober måned begynder aktiviteterne på fjorden så småt at dale i takt med vandtemperaturen og antallet af lyse timer. Klubbens motionslokale giver mulighed for at bygge videre på sommerens gode form med træning i ergometer suppleret med styrke-, smidigheds- og balancetræning.

I en romaskinerne kan du øve og forbedre din teknik i roligere omgivelser end i en båd eller kajak på fjorden.

Ungdomsroerne

Efter aktiviteterne på fjorden er lukket ned for i år, tilbydes der fortsat træning til ungdomsroerne tirsdage fra kl. 18:30. Ungdomstrænerne vil sende nærmere information ud.

Teknik kan hjælpe dig med at komme hurtigere frem, men den bør i første omgang hjælpe dig udenom skader.

Træn alene eller hjælp hinanden igennem træningen. Vintertræning giver et godt grundlag for at komme i gang igen til foråret.

Motionslokalet er forbeholdt ungdomsroerne tirsdage fra kl 18:30.

Andre vinteraktiviteter

Bestyrelsen opfordrer klubbens medlemmer til at komme med forslag til aktiviteter, der kan være til glæde for alle medlemmer. Forslagene kan blive oplået på hjemmesiden.



Generalforsamling

Onsdag den 25/2-2015 kl. 19:00



Nyhedsbrev nr. 3 - 2014

Hobro Ro- og Kajakklub

Oktober 2014

Indhold :

- Sæsonen går på hæld
- Kassererens note
- Skal du ud at ro - note
- Svømmehalsaktiviteter
- Standerstrygning
- Motionsrum
- Julefrokost
- Generalforsamling

Nyhedsbrevet

"Nu falmer skoven trindt om land, og fuglestemmen daler, alt flygted storken over strand, ham følger viltre svaler."

Det er måske ikke helt de samme tegn fra N.F.S Grundtvigs tekst, der her 170 år efter varsler, at rosæsonen 2014 går på hæld, men der er andre tegn: Det er svært at nå ud og ro efter aftensmad. Vandet er blevet mærkbart koldere. Den første nattefrost er faldet.

Men vi kan se tilbage på en sæson med mange arrangementer og med stor deltagelse:

I maj havde vi et fuldt booket opstartshold i turkajak. Heldigt at vi kort forinden havde fået sponsoreret to nye kajaker. Derudover er hele to hold kajakroere blevet opgraderet til EPP2 i havkajak. Det bliver spændende at se, hvad det

bringer af nye aktiviteter i klubben.

I juni var vi mange, der havde håbet på en flot rotur rundt om Fur. Men blæsten gik frisk over Limfjordens vande, og vi måtte "nøjes" med at ro i læsiden. Det til trods havde vi en hyggelig dag og aften.

I juli var der to inriggerroere afsted til smukke Sognefjord i Norge. Efter sigende en uforglemmelig oplevelse.

Igen i år var der stor tilslutning til sommerfesten og til arrangementet der gik forud.

Overnatningstur til Hadsund, endagsture til Nørre Å, Sct. Hans aften og diverse madpakketure; tilbuddene har været mange - mange flere end hvad der er nævnt her. En stor tak til initiativtagerne og arrangører der har stået bag.



Kassererens note

Skifter du adresse, mail-adresse eller telefonnummer, så husk at give kassereren besked på mail, telefon eller sms.

Skal du ud at ro mere i år, se lige her..

Vandet er ved at blive koldt. Med blæst, regn og kolde nætter, falder temperaturen i vandet hurtigt. Husk lidt tørt skiftetøj når du skal på vandet. Ro langs kysten, hvis du er alene. Vurdér altid vind og vejr før du går ud.

Vinterreglementet gælder fra standerstrygning til standerhejsning. Husk telefonen.



Svømmehalsaktiviteter - vintersæsonen 2014-2015

Kajakpolo

En polokajak er utrolig manøvreduktig, og svømmehallens store bassin danner fine rammer for en god kombination af sport og leg. Vi starter typisk med at spille to hold mod hinanden, hvorefter der er fri leg og kajakøvelser. Der er flyvende udskiftning, så alle kan være med.



Polokajakkerne er forbeholdt klubbens medlemmer, men kender du nogen, der kunne være interesseret i at prøve at ro kajak så aftal en prøvetime med arrangørerne.

Tiderne i svømmehallen er søndage kl. 9-10. Hold dig nærmere orienteret på klubbens hjemmeside www.hobroroklub.dk, se under kalender og søndag.



Svømning

Svømning er god motion i månederne, hvor både og kajaker er på land. Der er ingen konkurrence og kun én til at sætte tempoet - dig selv! Svømmedagene er for hele familien, og børnebassinet er åbent for de små (og de dovne).

Som noget nyt bortfalder den årlige obligatoriske svømmeprøve. En frigivet roer skal kunne svømme 300-600 meter uden ophold, men ansvaret for dette påhviler det enkelte medlem, og ikke klubben. En præcisering af dette vil følge af klubbens vedtægter.

Selvom svømmeprøven ikke længere er obligatorisk, opfordrer bestyrelsen alle medlemmer til at bevise svømmefærdigheder overfor sig selv og andre klubkammerater ved en af de frivillige svømmeprøver angivet i kalenderen nedenfor.

Dato	2. nov.	9. nov.	16. nov.	23. nov.	30. nov.	7. dec.	14. dec.	21. dec.	28. dec.	4. jan.	11. jan.	18. jan.	25. jan.	1. feb.	8. feb.	15. feb.	22. feb.	1. mar.	8. mar.	15. mar.	22. mar.	29. mar.	5. apr.	12. apr.	19. apr.	26. apr.
Kajakpolo	•		•		•		•			•		•		•		•		•			★		▨	★		
Svømning		•		•		•		•	•		•		•		•		•		•	▲		•	▨		▲	•

Standerstrygning

Lørdag d. 25. oktober, kl. 9:00

Den **25/10 kl. 9:00** mødes vi i klubben for at rydde op efter en god sæson.

Kl. **9:00** er der kaffe og rundstykker, samt fordeling af dagens opgaver:

- Udvendig maling af klubhus (hvis vejret tillader)
- Rengøring og oprydning indendørs og udendørs på klubbens område
- Rengøring og vedligehold af både/materiel.

Kl. **12:00** serveres der frokost.

Kl. **13:00** er der standerstrygning ved formanden og kåring af årets roer.

ALLE ER VELKOMNE - Vi glæder os til at se dig !!!



www.hobroroklub.dk

Brug hjemmesiden til at orientere dig om aktiviteter i klubben. På siden "kun for medlemmer" findes telefonliste på alle medlemmer, diverse referater, oversigter og rostatistikker. Adgang kan fås ved henvendelse til Jan Provstgaard.

Kurser

Ønsker du et instruktørkursus, eller ønsker at arrangere et specialkursus, så henvend dig til bestyrelsen

▲ Frivillig svømmeprøve

★ Workshop: Kajak og inrigger

Bestyrelsen

Formand:	Michael Christiansen	72 69 03 00
Næstformand:	Irma Østergaard	40 42 99 19
Kasserer:	Jan Provstgaard	28 26 57 17
Sekretær:	Inge Stentoft	86 14 44 23
	David Thue Brøner	28 68 69 93
	Torben Nielsen Fristrup	40 16 01 88
	Carsten Gyldstoft Hansen	60 95 74 19
1. suppleant:	Tøger Sørensen	60 18 04 45
2. suppleant:	Birgit Nordstrøm	29 24 85 34

Følgende poster er desuden fordelt i henhold til vedtægterne :

Ro- og langturschef:	Jytte Fleischmann	25 78 58 20
Kajakchef :	David Thue Brøner	28 68 69 93
Børne-/ungdomsleder:	Peter Schaarup	98 52 15 24
Materialeforvalter - inrigger:	Torben Nielsen Fristrup	40 16 01 88
Materialeforvalter - kajaker:	Per Larsen	21 90 48 29
Husforvalter:	David Thue Brøner	28 68 69 93
Udearealer:	Carlo Rasmussen	21 48 36 71
Køkken og rengøring:	Ulla Demmers	35 10 94 44