

# Sakskjøbing Roklub

## Nyhedsbrev



### NYHEDSBREV NR. 31 – januar kvartal 2016

Kære medlemmer – rigtig godt NYTÅR og velkommen til 2016. Vi håber, at alle er godt i gang med vintertræningen og trodser kulde og vind.

### STANDERSTRYGNING LØRDAG DEN 14. NOVEMBER

Det var rigtig "surt" efterårsvejr med regn og blæst denne lørdag. Så ingen vovede sig på vandet til årets sidste rotur, men vi var heldigvis mange til et overdådigt kagebord (mange tak til kagesponsorerne!).

Pokalerne: KM-pokal: Leif Bilslev-Jensen, KM-ungdom: Kasper Hofsø, JENSEN-pokal: Jette Lohse, Langturspokal: Svend Rykær, Figther-pokal: Eigil Juhl, Kammeratskabs – pokal: David Wandrup. Claus Pedersen skal passe GRISEN indtil standerstrygning 2016. Svend Rykær havde også lavet statistik på alle de flittige brugere af motionsrummet. Opgørelserne kan ses på hjemmesiden. **STORT TILLYKKE til alle!**

### UNGDOMS- og SKOLERONING

Ungdomstræningen kører efter "vinterkøreplanen": tirsdage 16:30 – 18:00 og fredage fra 15:30 – 16:30. Efter træning fredag følges man ad til svømning, som er fra 17:00 til 18:00. Her har Jette lavet en plan for svømmetræning, så alle er klar til at aflægge svømmeprøven på 300 meter inden sæsonen på vandet starter. Ergometertræningen giver også mulighed for at deltage i LF - mesterskaber i ergometer i februar.



Fredag op til standerstrygning havde vi ungdomstræf med spising, spil og overnatning.

Svend Rykær har ansvaret for skolernes træning i ergometer i forbindelse med Robattle – projektet, og 3 7. klasser fra Sakskjøbing Skole deltager. Klasserne træner på skift om tirsdagen. Tidspunkt er udmeldt pr. e-mail og opslag. Held og lykke med træningen.

### KLUBAFTENER

Klubaften tirsdag den 12. januar – kl. 19:00 – Kom og fortæl en historie fra "det virkelige liv". Aftenens "tovholder" – Søren Sandfeld starter. Der serveres kaffe og kage.

Klubaften tirsdag den 9. februar – kl. 19:00 - genopfriskning af 1. hjælp herunder hjerte-starter (HUSK batteri) og gennemgang af redningsveste.

Klubaften tirsdag den 8. marts – kl. 19:00 - ordinær generalforsamling. Mød talstærkt op – vi har brug for din stemme.

### ROSPINNING – LYNGE HAR EN PLAN

Rospinning er tirsdagens gode VINTER – TILBUD. Start kl. 18:00. Lynge er instruktør. KOM OG VÆR MED!!!



**HOLD ØJE MED OPSLAGSTAVLEN OG DIN MAILBOKS!**



## ÅRETS JULEOPTOG – VI VAR MED

Vi deltog med TRIP TRAP – nisser. Tak til de deltagende ungdomsroere mfl., hjælpere med opbygningen, levering af flotte "nisser" og halmballer samt til Henrik for at udlåne bil med chauffør og trailer.

Det var en kold "fornøjelse" at være TRIP TRAP – nisse og sidde stille på traileren, men alle klarede det godt.

## SVØMNING FREDAGE KL. 17:00 – 18:00

Sammen med de andre vandklubber har vi svømmehallen til rådighed hver fredag (undtagen langfredag den 25. marts) til og med fredag den 1. april.

HUSK at træne dig op til at aflægge svømmeprøve (principielt en betingelse for at komme på vandet). Der er mulighed for at få tjekket ens færdigheder (roning → 12 baner = 300 meter og/eller kajak → 24 baner = 600 meter) fredag den 11. og 18. marts. "Opsamlingsheat" på sidste svømmedag den 1. april. VEL MØDT!



## ARBEJDSDAG LØRDAG DEN 5. MARTS KL. 10:00

Vi rydder op i bådehallen, depotrum mv., vasker både og gør klar til sæsonstart. Der udsendes særskilt indbydelse på et senere tidspunkt.

## STANDERHEJSNING LØRDAG DEN 2. APRIL KL. 15:00

Pga. påsken har vi i år planlagt sæsonstart den 2. april. Vi håber på dejligt, solrigt og stille forårsvejr. Der udsendes særskilt indbydelse på et senere tidspunkt.

## KONTINGENT – betalingsfrist for januar kvartal er den 31-01-2016

- 55 kr./mdr. for medlemmer under 18 år, 165,00 kr./kvartal
- 95 kr./mdr. for voksne, 285,00 kr./kvartal
- 85 kr./mdr. for pensionister (over 65 år) 255,00 kr./kvartal
- 170 kr./mdr. for par (gælder 2 voksne på samme adresse) 510,00 kr./kvartal
- 150 kr./mdr. for pensionistpar (2 pensionister (over 65 år) på samme adresse) 450 kr./kvartal
- 195 kr./mdr. for familie (gælder 2 voksne og børn > 18 år på samme adresse) 585,00 kr./kvartal
- Passiv medlemskab 125,00 kr. pr. år (betales 1. maj)

Kontingent betales kvartalsvis til **Nordea – Reg.nr. 0677 Kontonummer 07 27 16 46 42** eller **Jyske Bank – Reg.nr. 0704 Kontonummer 28 35 64 96 44**. Betales via Netbank eller bankoverførsel. Hvis du har spørgsmål, så kontakt kasserer Erik Ringsing (51 33 06 41).

## OBS – OBS – MEDLEMSGODE – leje af klublokalet

Som aktivt seniormedlem kan du leje klublokalet for 500 kr. **Herudover betales et depositum på 500 kr., som tilbagebetales hvis alt er i orden. Der fratrækkes evt. pris for ødelagte ting/manglende rengøring.** Du skal forinden have været medlem af klubben 1 år eller have betalt for 1 års medlemskab. Du kan kun leje lokalet, hvis det er din egen fest/dit eget arrangement, og du skal selv være til stede under afviklingen. KONTAKTPERSON Kirsten Sandfeld – mobil **22 92 92 93**.

## HUSK AT BRUGE KLUBBENS SAUNA

Der kan købes poletter – pris 20 kr. Kontakt Søren på telefon 23 38 30 11.

## HUSK du har mulighed for at leje et smårumsskab

Det koster **200 kr.** heraf får du 100 kr. retur, når du afleverer nøglen igen ved udmeldelse/fracflytning eller lignende. Søren Sandfeld (telefon 23 38 30 11) er ansvarlig for nøgler/udlejning.

**HUSK vores hjemmeside:** <http://www.saxkjoebing-roklub.dk> – Vores redaktør efterlyser indlæg, billeder mv. Det er fint, at lægge billeder op på Facebook, men husk også at sende til Palle Tørnqvist. I kan også bruge siden til ros og ris samt gode ideer.

**Har du en e-mail-adresse?** → Svend: [svend.rykaer@gmail.com](mailto:svend.rykaer@gmail.com) eller Ulla: [ulla@bp-u.dk](mailto:ulla@bp-u.dk).

*Mange hilsner – Saxkjøbing Roklub v/ Ulla*