

Saxkjøbing Roklub

NYHEDSBREV

NYHEDSBREV NR. 51 – juli kvartal 2021

VELKOMMEN til et længe ventet NYHEDSBREV for Saxkjøbing Roklub – en orientering, som før Corona, kom en gang i kvartalet. Nu er vi tæt på at nærme os en ”normal” hverdag, så vi vover at udsende et NYHEDSBREV for den resterende del af juli kvartal.

VELKOMMEN til nye medlemmer – håber at I vil nyde alle mulighederne, som roklubben kan byde på. Vi håber også, at vores nuværende medlemmer kommer i klubben igen og benytter mulighederne for motion. Vi holder åbent tirsdage og torsdage kl. 17:30.

Herunder vil Svend Rykær, Morten Borg Jensen og Mai Wandrup fortælle lidt om hvad der er sket:

SVEND RYKÆR - kort om sæsonstart

Sommeren 2021 startede meget forsigtigt med nedlukninger på grund af CORONA

Vi kunne have rospinning i bådehallen med stor afstand, og hvis vejret var fint, blev det udendørs. Der var en del af vores medlemmer, der mødtes tirsdag og torsdag formiddag.

Vi var få, der roede vinterroning, det blev til 4 personer, der roede 355 km og 3.930 km ergometer.

Standerhejsning blev afholdt d. 27. marts.

Så kom der mere aktivitet på vandet i inrigger, kajak og SUP. Roning og SUP. 27 personer har roet og padlet 2.077 km til dags dato (medio juli). 10 personer har roet 297 km i kajak.

Der er en del af vores medlemmer, der er blevet indendørs i ergometrene.

Vi har deltaget i Aktiv Sommer med sommerskole, 2 dage aflyst på grund af få deltagere. Onsdag deltog 5 personer, der fik en god oplevelse. I disse dage afvikles ”Sjov på vand” – en ny slags sommerskole.

MORTEN BORG JENSEN - kort om kaproning

Vi har her i forsommeren været plaget af fortsatte nedlukninger. Det har betydet, at konkurrencerne for David har set noget anderledes ud. Det har været sådan, at man har roet imod forskellige aldersklasser og bådtyper, og derfor har det ikke været en traditionel konkurrence.

Så er David blevet student (TILLYKKE MED DET) og derfor var han ikke med til den første rigtige regatta i år, nemlig Sorø Regatta. Det var til gengæld Carl. Det var hans første af slagsen og som sådan, gik det rigtig flot. Det blev til 2 B finaler, hvor han blev henholdsvis nummer 2 og 4 så alt i alt en god start.

Næste regatta er i Holstebro den 14.-15. august, og så kommer der regattaer de næste 2 weekender henholdsvis testregatta den 21. august og Copenhagen open den 28.-29. august.

MAI WANDRUP - om SUP

I sæsonen 2021 har vi fået en ny disciplin i huset, nemlig Stand Up Paddling, forkortet SUP. Klubben ejer 7 faste boards, der kan bruges af klubbens medlemmer, enten sammen med instruktører på klubaftener eller når man er frigivet i klubben til det, på alle tider indenfor dagligt rofarvand. Når man bruger boardet i klubben kræver det, at man kan svømme 300 meter og at man har fået undervisning i det – enten i klubben eller har et bevis fra en kursus eller lignende.

Stand Up Paddling er en vældig populær strand sport i disse år, hvor man rundt om på strandene ser en del boards. SUP-boardet kan bruges til det, men det kan også bruges til mange andre ting. Det kan bruges til

at sejle langture eller til konkurrencer. De fleste lærer forholdsvis hurtigt at stå på boardet og kan ret hurtigt bevæge sig omkring på det, hvilket er fint til en prøvetur. Det er tilgængeligt og de fleste får hurtigt succes.

Men hvis man vil bruge boardet til andet og mere end at stå i strandkanten, så kræver det noget øvelse. Først og fremmest er det en fordel at sejle lige ud i stedet for en mere slingrende sejlads, hvilket er almindeligt blandt de fleste nybegyndere. Det kræver nemlig noget øvelse at sætte padlen lodret i og lave et lodret træk.

Det er en god træning for mave, ryg og skuldre, idet man bruger alle 3 dele i det korrekte tag på boardet.

Vi har fået nogle nye medlemmer i klubben, der er i gang med at lære at stå på boardet. Jeg håber at også nogle af klubbens nuværende medlemmer har lyst til at komme med ud og prøve en tur, hvilket der er mulighed for på alle klubaftener – tirsdag og torsdag. Det eneste man skal have med er badetøj. Hvis man ikke vil bruge våddragt, kan man vælge at bruge løbebusker og løbebluse – eller noget andet der tørrer forholdsvis hurtigt – i stedet for badetøj. Vil man bruge våddragt forefindes de i klubben.

I denne uge, uge 29, har vi sommerskole for børn i 5.-9. klasse. De første 2 dage har vi haft 8 elever igennem- Det har været med lidt meget vind, så det er ikke blevet til så meget sculleroning, så vi har mest været ude på SUP-boards. Vejrudsigten for de sidste 3 dage ser vindmæssigt bedre ud, så vi håber det også bliver muligt at give eleverne en mulighed for at prøve Edon-bådene og evt. scullerne, så de får fuldt udbytte af roskolen. Skolen er hverdag i uge 29 fra kl. 11.00 til 15.00. Man er velkommen til at kigge forbi og se de dygtige unge mennesker.

Vi ses til en træningsaften i roklubben.



KLUBAFTENER OG ANDRE TILBUD

Tirsdag den 3. august kl. 19:30 er grillen klar: medbring kød til grillen, tilbehør og drikkevarer (der kan købes drikkevarer i mindre omfang i klubben). Du kan nå en tur på vandet først. Tilmeld på opslagstavlen eller til ulla@bp-u.dk.

Tirsdag den 7. september SPECIALTILBUD: kl. 17:30 – du sejles ud for at aflægge **svømmeprøve** – 300 meter (roning og SUP) eller 600 meter (kajak). **Kl. 19:30 er grillen klar:** medbring kød til grillen, tilbehør og drikkevarer (der kan købes drikkevarer i mindre omfang i klubben). Du kan nå en tur på vandet først. Tilmeld på opslagstavlen eller til ulla@bp-u.dk.

Lørdag den 14. august – indbyder Rokredsen til grillehygge på Alstrup Strand. Se opslag på opslagstavlen. Spørg nogle fra bestyrelsen om arrangementet.

Lørdag den 21. august kl. 11:00 – 15:00 – indbyder roklubben til ÅBENT HUS med motion for hele familien – mere om det på e-mail og opslagstavlen nærmere på dagen.

ROSPINNING ER I GANG / GENOPTAGES HEN OVER EFTERÅRET

Der er gang i nogle af rospinningsholdene – instruktøren melder ud. Vi flytter romaskinerne lidt rundt afhængig af vejret. Hen imod efteråret melder instruktørerne ud om hvornår holdene starter. **HUSK også mulighed for selvtræning.**

KONTINGENT – frist for juli kvartal er 30-07-2021 – betal gerne for ½ år

- Medlemmer under 18 år: 165 kr./kv./330 kr./ ½ år
- Voksne: 330 kr./kv./660 kr./ ½ år
- Pensionister (over 65 år): 300 kr./kv./600 kr./ ½ år
- Par (gælder 2 voksne på samme adresse): 600 kr./kv./1200 kr./ ½ år
- Pensionistpar (2 pensionister (over 65 år) på samme adresse): 540 kr./kv./1080 kr./ ½ år
- Familie (gælder 2 voksne og børn u. 18 år på samme adresse): 675 kr./kv./1350 kr./ ½ år
- Passivt medlemskab: 125 kr./år (betales 1. maj)
- Husnøgle koster **200 kr.** heraf får du 100 kr. retur, når du afleverer nøglen igen/stopper.

Kontingent betales til Nordea – Reg.nr. 0712 Kontonummer 07 27 16 46 42.

Der udsendes IKKE indbetalingskort, men Svend Rykær eller Ulla Petersen svarer gerne på spørgsmål vedrørende kontingentindbetaling.

PGA. CORONA har nye medlemmer fået en periode med kontingentfrihed – så I skal betale i henhold til e-mail fra Svend Rykær.

NB: Det er MEGET vigtigt, at du skriver dit medlemsnummer på din indbetaling, og på den måde gør det nemt for os at registrere din indbetaling korrekt!!!

OBS: er du fyldt 18 år, men studerende på SU eller lignende, har du mulighed for at sende en ansøgning til bestyrelsen om at få nedsat dit kontingent til satsen for juniorer (under 18 år).

KAJAKHOTEL – MULIGHED FOR AT LEJE PLADS TIL EGEN KAJAK

Er du interesseret i at leje en plads til egen kajak i containeren, så tag kontakt til Søren Sandfeld på ssa@cerius.dk, - (telefon 23 38 30 11). Søren kan fortælle meget mere om betingelser og priser.

MEDLEMSGODE: DU KAN LEJE KLUBLOKALET

Som aktivt seniormedlem kan du leje klublokalet for 500 kr. + depositum på 500 kr., som tilbagebetales, hvis alt er OK. Der fratrækkes evt. pris for ødelagte ting/manglende rengøring. Betingelse: medlem af klubben min. 1 år eller have betalt 1 års medlemskab. Du kan kun leje lokalet, hvis det er din egen fest/arrangement, og du skal selv være til stede. KONTAKT Kirsten Sandfeld – 22 92 92 93.

MEDLEMSGODE: DU KAN LEJE ET SMÅRUMSSKAB

Det koster 200 kr. heraf får du 100 kr. retur, når du afleverer nøglen igen ved udmeldelse/fracflytning eller lignende. Svend Rykær (mobil 25 70 60 16) er ansvarlig for nøgler/udlejning.

HUSK at bruge den elektroniske rojournal – se sax.roseddel.dk

Du SKAL (meget gerne) bruge den elektroniske rojournal –Svend Rykær viser gerne tilrette. ALLE typer både/træning kan noteres. På den måde sparer Svend en masse tid med indtastning – så hjælp ham.

HUSK vores hjemmeside: <http://www.saxkjoebing-roklub.dk> – Vores redaktør Palle Tørnqvist efterlyser altid nye indlæg, billeder mv. Fint med billeder på Facebook, men send også til Palle Tørnqvist.

HUSK hvis du ændrer e-mailadresse

Svend Rykær styrer vores medlemskartotek, så hvis der sker ændringer i din e-mailadresse, så skriv gerne til svend.ry14@gmail.com.