



Nyhedsbrev – oktober 2015

Kære medlem af Lindenberg Roklub

Udendørssæsonen er ved at rinde ud for de fleste, så selvom vejret her i starten af efteråret i den grad har vist sig fra den gode side, så går solen nu så tidligt ned, at det for mange er svært at komme ud i hverdagene. Prøv dog stadig at komme ud. Pludselig så står vi ved standerstrygning og temperaturen i vandet kommer under 10 grader, hvor der skal ekstra god vilje til at komme ud. Se regler for vinterroning på hjemmesiden.

Nedenfor findes information for vinterens program og alle opfordres til at støtte op. Det skal nævnes her at der igen tilbydes ergometerroning og rospinning på Efterskolen.

VIGTIGST er dog at vi alle støtter op bag Jørgens vedligeholdelsesplan. Altså at man hver især overvejer hvad man kan tilbyde klubber i form af tanker, en hjælpende hånd, måske to, ja måske endda hele kroppen.

De plejer at være sjovt, når vi er mange om opgaverne. Det går hurtigere og der er altid gode oplevelser at snakke om. Der er i den grad behov for at flere melder sig. Der er tendens til, at det er de samme der kommer hver gang og det kan i perioder være svært at holde humøret oppe, når nogle få gang på gang må stå med byrden selv. Lad os alle give en hånd med, så vi også i 2016 kan nyde godt af vores dejligere klub og fjord.

God læsning!

Kajakhotel

Der blev tidligere på året spurgt ind til hvem der var interesseret i muligheden for at få deres egen kajak opmagasineret i klubhuset. Vi har fået 3 henvendelser, så umiddelbart virker det ikke som om behovet er meget stort.

Vi skal dog huske på, at der kan være nogle som ikke er medlem af netop samme årsag, så hvis vi spurgte ud i offentligheden, kunne det være billedet var et andet.

Bestyrelsen har dog valgt at nedprioritere punktet, men det vil dog hen over vinteren blive bedømt om vi kan finde de 3 pladser, så netop de kunne få en plads. Hertil skal betingelser og placering af kajakkerne i huset drøftes. Mere om det inden standerhejsning.

Åbent hus arrangement

Åbent hus arrangement gav trods dårligt vejr 5 nye medlemmer.

Det er besluttet at vi fremover vil bedømme vejret/vand temp og evt. rykke arrangementet frem til maj. Dette fordi, deltagere ved arrangementet kan være for sent ude til, at komme på begynderhold.

Store legedag

Store legedag var en stor succes. Mange ville gerne have været med, men som pga. var forhindret. Hvis der er tilslutning/opbakning til arrangementer næste år, så overvejes det at vi kunne holde 2-3 Store legedage hen over sommeren. Det er forholdsvis nemt at arrangere og kræver ikke så megen forberedelse, så måske vi skal se frem til Store legedag i juni, juli og august i 2016.

Indkøb af kajaker

Bestyrelsen vil hen over vinteren indkøbe nye/brugte kajaker som supplement/erstatning for vores mere sikre og stabile Tiki line kajaker. Formålet er, i endnu højere grad, at kunne tilbyde netop denne bådtype til vores medlemmer, da vi jo ser de er mange timer på vandet.

Måneskinstur

Måneskinsturen var efter sigende helt fantastisk. Vandet var helt blankt og turen hjem fra mastehuset, hvor månen lyste det bedste den kunne var helt speciel. Deltagerne fra både inrigger og kajak er enige om, at det skal vi gøre igen.

Før turen var der udført nøje sikkerhedsinstrukser, men øvelse gør mester, så evalueringen viser at der skal justeres lidt, for at få en sådan tur helt på plads.

Husk, det er kun dig, der sætter grænser for hvilke turidéer der er. Så gå du rundt med en drøm om en fællestur, så tag initiativ og arranger. Det kan kun blive sjovt. Alle turen, så går ud over klubbens regler, skal selvfølgelig på forhånd godkendes af bestyrelsen.

Program for diverse vedligehold

Arbejdsopgaver efterår/vinter/forår 2015/2016.

Kontaktperson og koordinator. Jørgen

Både

- Borrevejle
 - Slibning og lakering indvendig.
Fremstille åreholdere. (Bo og Hans)
- Osvald.
 - Slibning og lakering indvendig.
Fremstille åreholdere. (Bo og Hans)
- Trunshøj
 - Slibning og lakering af træværk.
- Gershøj
 - Fremstille åreholdere. (Bo og Hans)
- Hyldeholm
 - Fremstille åreholdere. (Bo og Hans)

Klubhus.

Sikring af tagkonstruktion mod mus, rotter og andre større dyr. (Montering af trådnet under tagudhæng.)

Færdiggørelse af udskiftning af tagplader og rygningplader. Inden vinter.

Tætning mod vand indtrængen mellem betonbalkon og trægavl.

Afrensning og maling af loftsbrædder i herrerens omklædningsrum.
Montere udluftning fra herrerens bruserum. Udbedring/udskiftning af loftsbeklædning.
Montere skyderigle på den store port.
Opmure og pudse huller i syd væg lille bådehal. Afrense maling og male/kalke væg.

Forsyne plæneklipper med ny startersnor.

Pontoner.

Skrotning af lille ponton umiddelbart efter optagning primo november.

Lad os få sat nogle navne/sammensat hold til aktiviteter. Send e-mail til grastrup@privat.dk
Jørgen G

Vinter ergometer roning

ERGOMETERRONING & ROSPINNING

Lindborg Roklub kan igen til vinter tilbyde ergometerroning og rospinning på Efterskolen Lindborg (i kælderen i hallen) i perioden 2. november 2015 til 26. marts 2016 i følgende tidsrum:

Mandag kl. 8.00 -10.00,

Mandag kl. 19.00 - 21.00, kl. 20.00 – ca. 21.00 rospinning ved Jacob Meden,

Tirsdag kl. 19.00 - 21.00, kl. 19.00 – 20.00 rospinning ved Erik Borup,

Torsdag kl. 8.00 – 10.00 og

Lørdag kl. 10.00 – 12.00.

Tilmelding sker via kalender, se vores hjemmeside for yderligere info. Deltagelse i rospinning kræver tilmelding, da der er 8 roergometre til rådighed.

Hvis der skulle være låst, når du kommer, kan vagthavende lærer kontaktes på tlf.nr. 60 10 81 68.

Efterskolen Lindborg holder ferielukket:

- 19/12 2015 – 3/1 2016 begge dage incl.,

- 13/2 2016 – 21/2 2016 begge dage incl., og

- 24/3 2016 til 27/3 2016.

Hvis du ikke er medlem af Lindborg Roklub, og kunne du tænke dig at prøve rospinning, så kontakt Lisette Jørgensen på lire@postkasse.com eller på tlf.nr. 40 92 55 60 for at aftale en prøvetime. Du kan få 2 prøvetimer, inden du melder dig ind i roklubben. Prisen er 750 kr. frem til 26. marts 2016.

Rospinning er:

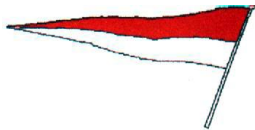
- en træningsform, hvor en instruktør guider deltagerne igennem et træningsprogram i takt til god musik,
- effektiv træning af hele kroppen og en god måde at forbedre kondition, styrke og dermed fedtforbrænding på,
- sjovt!

Du skal medbringe træningstøj, du nemt kan bevæge dig i, indendørssko og drikkedunk. Der er mulighed for omklædning.

Standerstrygning

Indikationen på at rosæsonen ændre status sker søndag d. 25. oktober kl. 14.00, hvor traditionen tro formanden holder en tale og flaget tages ned. Vi ser tilbage og frem med lidt godt til ganen, så kom og du vil med garanti komme i godt humør.

På gensyn ved arbejdsdagene eller standerstrygning 😊



På klubbens vegne
Bestyrelsen
af Jan Thor Larsen



HUSK - forudsætningen for vores lave kontingent bygger på, at vi selv deltager i klargøring og reparation af både og klubhus.