

# Saxkjøbing Roklub

## NYHEDSBREV

### NYHEDSBREV NR. 61 – JANUAR KVARTAL 2024

GODT NYTÅR TIL ALLE. Så har vi taget hul på et nyt år – vi håber, at I er kommet godt ind i det, og at det bliver et aktivt år.

Håber at I vil hjælpe bestyrelsen med at finde en ny kasserer. Arne T. Larsen, der de seneste år har været en særdeles kompetent kasserer uden for bestyrelsen, har desværre valgt IKKE at genopstille ved forårets generalforsamling. Så meld tilbage til en fra bestyrelsen, hvis du kan/vil hjælpe.

### AKTIVITETER: ROSPINNING, TRÆNING, KAPRONING/UNGDOM MV.

Mandage kl. 17-18 v/ Morten Borg Jensen – der er plads til flere.

Tirsdage kl. 9-10 v/Karen Bressing. Mød gerne op, der er plads til flere 😊

Tirsdage kl. 10:15 – 11:15 – v/Ulla Petersen – hold – få pladser.

Onsdage kl. 17-18 v/ Morten Borg Jensen – holdet er fuldttegnet!

Torsdage kl. 8-9 – holdet fortsætter egentræning.

Torsdage kl. 10-11 – v/Ulla Petersen – der er plads til flere.

Fredage kl. 16-17 (inden svømning) v/ Morten Borg Jensen – der er flere pladser.

### ARBEJDSDAG OG STANDERHEJSNING LØRDAG DEN 6. APRIL

Der er arbejdsdag lørdag den 06.04.2024 kl. 10.00 og standerhejsning kl. 14.00.

Der sendes indbydelse ud senere og sættes tilmeldingsliste op i klubhuset. Der er altid opgaver, som vi ikke nåede eller som skal gentages. Så vi håber på stor opbakning.

### GENERALFORSAMLING TIRSDAG DEN 12. MARTS 2024 KL. 18:30

Sæt et STORT X i kalenderen, vi får brug for din opbakning. Indkaldelse udsendes senere.

### KLUBAFTEN ONSDAG DEN 7. FEBRUAR KL. 18:30

En aften med mulighed for at grille sin aftensmad på gasgrillen og spise sammen i klublokalet.

Efterfølgende evaluering af deltagelse i juleoptøget – FLOT vogn, synes formanden.

### KLUBAFTEN ONSDAG DEN 6. MARTS KL. 18:30

En aften med mulighed for at grille sin aftensmad på gasgrillen og spise sammen i klublokalet.

Efterfølgende drøftes forslag til behandling på den kommende generalforsamling.

### KAPRONING – DET DREJER SIG NU OM ERGOMETERKONKURRENCER

Carl Dunch og Morten Borg Jensen deltager den 20/1 i DM i ergometer i Gladsaxe. Weekenden efter er der LF-mesterskaber i Nakskov skibsværft – spørg Morten, for at høre nærmere. Endelig er der "Nordic Indoor Championships" den 2. marts og det er der hvor jeg har inviteret alle kredsens klubber til at komme og ro i Saxkjøbing Roklub. I kan følge med på rokubbens Facebook-side.

### SVØMNING ER I FULD GANG

Vi har fortsat mulighed for svømmetræning i Saksjøbing Svømmehal sammen med de andre vandklubber i gammel Saksjøbing Kommune – fredage kl. 17:00 – 18:00. Der kommer nogle fredage, hvor de har lukket omkring uge 7, der kommer besked.

## **KONTINGENT – frist for juli kvartal er 31-01-2024 – 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 Ulla Petersen svarer gerne på spørgsmål vedrørende kontingentindbetaling. Det samme gør vores kasserer Arne T. Larsen (arnetlarsen@gmail.com)

**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).

**HUSK: udmeldelse skal ske skriftligt til et medlem af bestyrelsen – gerne med 1 måneds varsel.**

## **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@nexel-dk.dk](mailto:ssa@nexel-dk.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 Bach – 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. Karen Bressing er ansvarlig for nøgler/udlejning.

## **MEDLEMSGODE: saunaen kan nu bruges – køb poletter!**

Opvarmning af vores sauna kræver nu kun en polet til 20 kr. Så slå dig sammen med de andre på dit rospinningshold eller andre. Morten Borg Jensen og Karen Bressing står for salget af poletter.

## **VEJLEDNING i brug af den elektroniske rojournal – se [www.elog.dk/sax/](http://www.elog.dk/sax/)**

Vi er nu i fuld gang med ergometersæsonen og der bliver roet mange kilometer hver dag i roklubben. For at I og vi kan følge med i, hvor mange kilometer der faktisk bliver roet, har vi i klubben et program der hedder Elog og det er at finde på IPaden, der hænger i træningslokalet.

De fleste registrerer deres træning her, men der er stadig nogen, der bruger papir til registrering. Vi vil rigtig gerne have alle kilometer registreret på IPaden. Hidtil har vi haft nogen til at taste det ind for dem, der ikke selv gjorde det. Bestyrelsen vil gerne opfordre til, at man selv taster sin træning ind, så derfor har vi lavet en vejledning, som nu hænger i klubben ved IPaden. Spørg, hvis du er i tvivl.

Hvis man har en smartphone, kan man også taste det ind via sin telefon på [www.elog.dk/sax/](http://www.elog.dk/sax/) og der kan man bruge den samme vejledning.

**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 at give besked hvis du ændrer e-mailadresse, medlemsstatus eller andet**

Karen Bressing er ansvarlig for roklubbens medlemsliste. Så giv Karen besked på ændringer: [kmhbressing@gmail.com](mailto:kmhbressing@gmail.com).