

R O S P O R T

Nordens ældste idrætsblad - udgivet af Roklubben Skjold



Nr. 4/2023
119. årgang

Indhold

3	Forord
4	Nyt fra bestyrelsen
5	Nyt fra kajakchefen
6	Nyt fra materielforvalteren
7	Nyt fra URO'erne
8	Nyt fra Seniorudvalget
9	Poul Lundberg
10	Nyt fra Instruktions-Udvalget
10	Standerstrygning i Nivå
11	Standerstrygning
12	Vi minder om...
13	Skjolds fødselarer
14	Bibiane Wøldike Basse
14	Vinteraktiviter
18	Årets Roer 2023 er...
19	Årets URO'er 2023
20	Årets Kajakroer Nana beretter
22	Kontaktliste
24	Aktivitetskalenderen

Oplag: 290 eksemplarer

Trykkeri: Tryk & Kopiservice v. Kim Nielsen

Forsidebillede: Pakkerne til pakkeleg ved årets julefrokost. Foto: Mona Steensbro

Bagsidebillede: Situationsbillede fra årets julefrokost. Foto: Jette Hansen

Deadline for indlevering af materiale til »Rosport« i 2024

Nr. 1: 5/2 udkommer ca. uge 10

Nr. 2: 7/5 udkommer ca. uge 23

Nr. 3: 20/8 udkommer ca. uge 38

Nr. 4: 29/10 udkommer ca. uge 48

Fotofiler til Rosport skal have opløsning og mål svarende til: 300 dpi og minimum 10 cm på korteste led.

Redaktionen

Forord

“Lille store verden, hvordan skal det dog gå?”

Kaos, krig og uvenskab, hvem har du at stole på?”

synger Rasmus Seebach i sin julekalendersang, der synes mere aktuel end nogensinde før - desværre!

Heldigvis mærker vi det ikke direkte i vores beskyttede hyggelige lille roklub i Skjold, men når jeg læser dette årets sidste nummer af ROSPORT, bliver jeg fyldt med en meget STOR TAKNEMLIGHED over de ildsjæle, som vi har i Skjold. De hænger IKKE på træerne, og det føles som om, der bliver færre og færre af dem rundt omkring - og også hos os.

Igen i år har John taget en kæmpe tørn som formand - og ikke mindst igen alle i bestyrelsen. Arne dirigerer og vejleder bl.a. vinterens teams for bådvedligeholdelse og oveni nyt hejseværk, Steffen har indvilget i fortsat at stå i spidsen for kajak-skolderne, og URO-Ask er ALTID frisk på at skrive, når jeg beder ham om det - selv når han egentlig er på udvekslingstur i Innsbruck. Inge, der har et drive som ingen anden, og igen kaster sig ud i “Spring-for-Livet” og formår at få 60 plusserne med. ALLE er de kendetegnet ved et dedikeret engagement og en forpligtende indsats, der kan få flere til at bakke op om initiativerne. Tak for jer - og tak til jer!

I samme blad kan vi også læse om de tre nye “Årets-Medlemmer”, der alle ligeledes har gjort sig positivt bemærket i det forgangne år. I særdeleshed bliver jeg glad helt ind i hjertet, når Nana f.eks. så fint skriver “allermest er jeg glad for Skjold og alle I dejlige medroere, som altid er imødekommende og har tid til en snak og som er fantastiske at træne med her om vinteren”. Det giver håb for fremtiden og også for Roklubben Skjold, at medlemmer som Elisabeth, Simon og Nana har gjort en forbilledlig indsats for klublivet i Skjold i 2023. TAK - og TILLYKKE til jer!

Endelig er der så Skjolds vinteraktivitetsprogram, der buldrer derudaf. Heller ikke i år er der nogen undskyldning for ikke at holde dig i form. Læs og blev inspireret i dette nummer!

Og så må vi hellere lade Rasmus Seebach slutte af med et par linjer fra sit omkvæd:
*“Det' det der er med december
Der får mig til at tro på
Der ka' være håb selv for mennesker
Når vi gør alt for dem vi elsker”*

Glædelig jul kære skjoldere - og rigtig godt nytår!

Brian/red.

(Nyt) fra bestyrelsen



*Formand John Skovgaard
Foto: Lilan Nedergaard*

Vi har desværre ikke modtaget noget "Nyt fra Bestyrelsen" men bringer her et uddrag af formand Johns tale fra standerhejsningen, der med lidt god vilje måske godt kan tjene som en slags Nytårstale til alle klubbens medlemmer:

Så er rosæsonen slut for året 2023 – og næsten ikke et ord om corona i år! Den findes stadig derude, men er nu at betragte som almindelig sæsonsygdom. Jeg vil heller ikke snakke så meget om Putins krig i år, men dog nævne at energipriserne stadig er højere end vi har været vant til. Så derfor en gentagelse af sidste års opfordring til, at alle minimerer energiforbruget i klubben - dvs. korte bade, huske at slukke lys, undlade at lade døre og vinduer stå åbne osv.

Og nu vi er ved vinduer. Så har I både hørt og læst en del om vinduesudskiftningsprojekt i omkring et års tid nu. Sker der snart noget? Det håber jeg rigtig meget, der gør. Desværre har det vist sig at byggebranchen har mere

travlt end forventet. Men Bjarne Larsen og ikke mindst Per Frandsen arbejder fortsat hårdt på projektet.

Tidsmæssigt er det svært at sige noget, og det kan ikke udelukkes, at det kan komme lidt i konflikt med de indendørs vinteraktiviteter, men det må vi finde løsninger på undervejs. At udskiftningen er tiltrængt, er der ingen tvivl om, og vi var da nogen der holdt vejret lidt, mens oktoberstormen i efterårsferieugen rasede – heldigvis blev alle ruder siddende.

Et andet projekt er der dog lidt bedre tidsplan på – og det er udskiftningen af bådehejs-systemet. Smeden er i fuld gang hjemme på værkstedet og det forventes han kommer og monterer i slutningen af november. Inden da skal klubben selv have demonteret de gamle stativer m.m. hvilket Arne er tovholder på, så husk at melde ind, når han efterlyser hjælp.

Men nu skal vi snakke roning og rosæsonen. Jeg vil ikke snakke om omlægningen af rokort, andet end at der i løbet af vinteren kommer en aften hvor vi tager en gennemgang, så alle bliver lidt mere trygge ved det.

MEN – roningen. Hvordan ser det ud? Det samlede kilometertal inkl. dagens ture er: 36.528 km her i 2023.

I 2022 var tallet 35.505 og i 2021 var tallet knap 31.000 – i 2018 var det hele 45.000

Der er nu fuld gang i vintersæsonen, og den er kendetegnet ved et, som sædvanlig fristes man til at sige, omfattende program. Stort tak til Petra, der har aftalt med eksisterende lærere og fundet nye, hvor det var nødvendigt – og tak til Inge og Arne for hjælp med kontrakter m.m.

Et nyt indslag i år er SMART træning som Inge og Lone står for. De har nemlig været så smarte at blive uddannede SMART-instruktører. Det er jo smart når vi kan trække på egne kræfter.

Husk også e-roning. Der ligger en vejledning og der vil snarest blive annonceret en intro aften som erstatning for den, som måtte aflyses i uge 43 pga. strømproblemer.

Så ingen undskyldning for at kravle hjem på sofaen – der er masser af fysiske udfoldelser at kaste sig ud i.

Rigtig Godt Nytår!

Formand John Skovgaard

Nyt fra kajakchefen



*Kajakchef Steffen Lundstrøm
Foto: Steffen Lundstrøm*

Rosæsonen 2023 er overstået, og forhåbentlig deltager alle nu aktivt i nogle af de mange vinteraktiviteter, som Skjold tilbyder.

Aktiviteten på vandet var temmelig skuffende i år, da der kun er registreret 4.039 km i kajak, hvilket er godt 700 km mindre end sidste sæson. Statistikken havde desuden været markant mere kedelig uden Hanne og Nana, da de to alene stod for næsten 2.600 km (64%). Vel roet, piger!

I forbindelse med standerstrygningen blev Nana i øvrigt kåret som årets kajakroer. Formanden begrundede bl.a. valget med, at Nana tog gode initiativer i forbindelse med langturen til Stubbekøbing, og derudover har hun har sørget for, at vi nu endelig har en havkajak i Nivå. På dagen stod hun også for at grille pølser til alle de fremmødte.

Næste år vil Carsten Rohde og Søren Bech afholde havkajakkursus i weekenden den 20.-21. april 2024. I må meget gerne reklamere for kurset, så vi kan få tilmeldinger nok. Det koster kun 1.000 kr. at deltage, og nye kajakkursister skal kun betale halvt kontingent resten af 2024.

God jul og godt nytår!

Steffen Lundstrøm, kajakchef

Nyt fra materielforvalteren



Materielforvalter Arne Lund

Foto: Arne Lund

Sidst i november er der blevet skrevet ud til de respektive bådformænd, der hver især har ansvaret for, at deres respektive tildelte både bliver klar til foråret, hvor rosæsonen går i gang. Arbejdet kan tidligst gå i gang efter uge 50 i år. Det betyder, at der desværre ikke er så megen tid til at få gjort bådene klar til den nye sæson, som der plejer, men med lidt god vilje tror jeg, at det nok skal gå alligevel. God arbejdslyst allesammen!

Det aflyste bådseminar vil blive afholdt onsdag d. 10 januar fra kl 17.00.

Vedr. bådtårne.

I uge 49-50 vil bådtårnene blive monteret, så en gruppe medlemmer har arbejdet lidt hårdt for at få dem op at stå. Vi takker Kultur- og Fritidsudvalget samt Nordea Fonden for støtten til projektet, som vil være med til at ældre og yngre ikke skal løfte på bådene og med de risici, der er for at blive klemt i gangene. Der var jo ikke meget plads, når vi skulle hægte løftegrejet på med det hidtidige hejsesystem.

Der skal lyde en stor tak til de fremmødte medlemmer, der kunne deltage i Store Bådvaskedag. Vi var hurtigt færdige med det hele til kl 13, da det var tid til den obligatoriske suppe køkkenholdet havde frembragt.

Arne Lund, Mat.forvalter



UROlige anekdote

(Selvom Ask var på udvekslingstur i Innsbruck, da der var deadline på dette nummer af Rosport, formåede han alligevel at sende os en ny gang UROlige Anekdoter:)

Velkommen tilbage, kære læser, til endnu en fantastisk fortælling fra vor skønne ungdomsafdeling!

Denne gang skal vi stille uret tilbage til en kold og blæsende torsdag aften i oktober, hvor vor trofaste ungdomsroere som altid stod klar til et eventyr på Øresundets vande. Der var dog noget der var anderledes, da det var den allersidste ungdomstræning på vandet i denne sæson, nemlig luffe-roningen.

Traditionen tro blev der derfor sat ud på bølgen blå, for at markere dette på bedste luffe-roervis. Så sæt Dem godt til rette, for her følger netop denne fantastiske fortælling:

Vinden suste i bådmasterne, og dunkle skyer hang over Svanemøllen Havnen, da tre 4-åres robåde torsdag den 26. oktober stævnedes ud fra Skjolds ponton - alle iklædt huer og vanter. Grundet den, traditionen tro, foreliggende skodde-konkurrence, var der intet rør på bådene, så hvor erfarne styrmænds kommandoer, var det eneste der sikkert skulle navigere skuderne ud gennem den snævre havnepassage. Dette var dog

ingen sag for de stærke Skjoldere, der efter en lille runde ud til Fiskerihavnen snart befandt sig liggende klar til start inde i havneindløbet.

Starten gik, og de stærke Skjoldere skoddede af alle kræfter, i håbet om at det var deres tur til at tage den prestigefyldte sejr i år. Dog var det de regerende mestre: Aksel, Marius og Ask, der akkompagneret af nyt blod i form af Simon og Asger, løb med sejren igen i år.

Herefter vendte de nu trætte roere ind til Skjold, hvor der ventede dem varm kaffe og kakao, samt de lækre og traditionsrige kannelsnegle. Akkompagneret af Rune, blev luffedigtet traditionen tro reciteret. Stemningen blev kun bedre og bedre som aftenen skred hen, der blev sunget skjolderverser og snakket om sæsonen der var gået, og om vintersæsonen der skulle til at starte. Med ergometertræning, og de mange andre tilbud i Skjold, var vore ungdomsroere fast besluttet på at vende tilbage til den næste sæson, endnu bedre og stærkere end den forrige.

Vel URO'et!

Ask Høyer Splittorff

Spring for Livet 14/9 2023



Inge Seit

Foto: Jette Hansen

Spring for Livet 14/9-23

For at vise omverden, at Roklubben Skjold tilbyder en fantastisk sport, og at vi er mere end "bare" en roklub, så valgte vi igen at deltage i Messen for 60+ "Spring for Livet" i Nørrebrohallen torsdag den 14. september 2023.

Sidste års dårlige oplevelse gjorde, at klubben var skeptisk og vægelsindet mht. deltagelse i år. Heldigvis var

arrangøren DGI også klar over sidste års dårlige forløb, og udstillerne blev inviteret med i planlægningen. Det var en positiv oplevelse, og Skjold fik en god standplads. Tak til DGI for at lytte til stadeholderne.

Poul lagde bil til transport t/r af 2 ro-ergometre samt div. brochurer og bannere og derudover var vi seks medlemmer, der var til stede hele dagen, og talte med potentielle nye medlemmer.

Seks interesserede deltagere kom til klubbens efterfølgende informationsmøde mandag den 18. september, og derudover har vi via DGI fået yderligere 5 kontakt-ønsker.

Tak til hjælperne i Skjold.

Inge Seit



Kunder i butikken ved 'Spring for livet' arrangementet. Foto: Inge Seit

Poul Lundberg



Alle husker Poul Lundberg (Spille Poul) - Skjolds husmusikant. Var klubbens klaver klar, kunne man være sikker på, at Poul var i nærheden. Utallige var de klubarrangementer hvor Poul akkompagnerede, når der skulle synges og i særdeleshed, når klubsangen skulle afsynges.

Poul kunne med sin livsglæde og humør løfte stemningen, hos både unge som ældre, når han deltog i klubbens aktiviteter. Poul var altid leveringsdygtig med en god historie ofte serveret med en fin vel afbalanceret humoristisk sarkasme og med et godt øje til klubbens damer.

Da roningen blev lagt på hylden, mødtes Poul sammen med andre gamle Skjoldere om tirsdagen til en snak og noget godt til ganen og maven.

I de sidste år kneb det med bentøjet og balancen, så besøgene i klubben blev sjældnere, men livsglæden og humøret holdt ved.

Poul sov stille ind den 12. oktober efter længere tids sygdom.

Æret være hans minde.

*Steen Rasmussen
Oldermand*

Nyt fra Instruktions-Udvalget

Der er kommet nye kræfter til at styre og koordinere instruktions indsatsen i Skjold. Det er Birgitte Schousboe og Johanne Schousboe, der i den kommende sæson 2024 vil stå for at

fuldføre instruktions tilrettelæggelsen. Velkommen til! Dejligt med nye kræfter og måske nye tiltag. Tag godt imod dem!

Arne Lund

Standerstrygning i Nivå

Nivå-udvalget inviterede til den årlige standerstrygning i Nivå den sidste weekend i september. De beskrev det således: "Som fejring af den dejlige langtursrosæson, holder vi standerstrygning i Nivåhuset den 30. september."

Standeren blev strøget kl. 16:00, hvorefter der blev budt på en dejlig aftensmad

(mod tilmelding). De tre ungdomsroere Ask, Simon og Elias roede derop - mens andre aktive skjoldere også fandt derop men ad landevejen frem for vandvejen. Som det fremgår af Inges foto fra dagen, var det et rigtigt hyggeligt og vellykket arrangement.



Trængsel ved gryderne til standerstrygningen i Nivå. Foto: Inge Seif

Standerstrygning

Lørdag den 28. oktober blev der traditionen tro afholdt standerstrygning i Roklubben Skjold. Indtil flere friske skjoldere skulle ud på den sidste rotur for i år - og Ask sikrede sig dermed i sidste sekund sin sølvvåre. Det meste af formand Johns tale har vi bragt under (Nyt)Fra Bestyrelsen, men vi mangler lige at bringe den sidste del.

Herunder skal vi da lige hædre de mest roende skjoldere i rosæsonen 2023:

2678 km Hanne Effersøe Pih

2169 km Peter Skov

1242 km Kim Kjørnæs

1146 km John Jansson

948 km Nana Friis Madsen

938 km Annelise Northved Elf

894 km John Erik Jensen

847 km Birger Nielsen

841 km Simon Hartvig Schousboe

820 km Annette Andersen

799 km Cay Berg Nielsen

786 km Elisabeth Rockenschaubg-Lueger

760 km Henrik Jørgensen

759 km Erik Lomholt Bek

752 km Ask Høyer Splittorff

Men der er jo traditionen tro også andre hædringer ved standerstrygningen.

Den første er årets roer som er en roer der kun har været medlem i 2 år, er meget engageret og bringer en masse god og glad energi i klubben. Desværre også



Formand John i gang med sin tale.. Foto: Brian Haas

en roer på vej ud af klubben - Årets roer er Elisabeth Rockenschaubg-Lueger.

Årets kajakroer har udmærket sig med gode initiativer i forbindelse med langturen til Stubbekøbing og andre praktiske forhold omkring kajakkerne – og ikke mindst grilning af pølser her til standerstrygningen. Årets kajakroer er Nana Friis

Sidste hædring er årets ungdomsroer – en roer der altid har et stort smil og godt humør, roer med alle i klubben, og har allerede her i sin 1. sæson roet rigtig meget. En rigtig humørbombe. Årets ungdomsroer er Simon Hartvig Schousboe

Nu skal vi så have standeren strøget. Til det vil jeg gerne bede et medlem, der har brugt rigtig megen tid på et af de store projekter her i klubben, og at tage standeren ned. Per Frandsen vil du tage standeren ned?

Det ville Per Frandsen heldigvis gerne, hvorefter talen blev afsluttet med det traditionelle “Skjolder-Hurra”.

Dernæst var der pølser samt kaffe & kage til alle fremmødte, hvor årets kajakroer Nana Friis var super god til at styre grillen, så der var lune pølser til alle.

Vi minder om...

JUNI-NIVÅ-TUR - sæt X i kalenderen!

Hanne Pihl har bedt os gøre ekstra opmærksom på, at Poul og Hanne er ved at arrangere en Nivå-rotur den 12-14. juni 2024. Så sæt allerede kryds i kalenderen NU!

Det gode forsommer-vejr er bestilt, så det bliver en fantastisk tur.

RO-FINGRENE VÆK fra køleskabet!

Siden sidste nummer udkom, er der desværre igen blevet konstateret lange rofingre i klub-køleskabet.

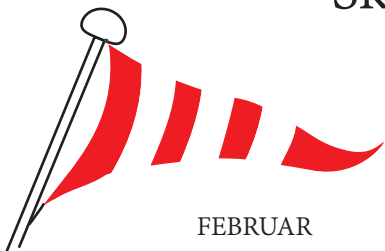
Som Steen Rasmussen med rette indigneret beskrev det tilbage i oktober:

“Hold fingrene væk fra maden i køleskabet, hvis den ikke er din. Nu har vi igen oplevet at fx onsdags-frokostens ost er blevet spist.

Det er bare IKKE i orden!!!!

Det kan ikke være rigtigt, at vi skal have videoovervågning af køkkenet.

Skjolds fødselarer



FEBRUAR

8/2	Kennie Falk Havn	60 år
20/2	Mikkel Hybel Fønsskov	40 år

MARTS

3/3	Dorit Schlunssen	70 år
10/3	Hannah Ferdinand	70 år
19/3	Annette Andersen	70 år
20/3	Uffe Groes	80 år
23/3	Lise Alsbirk	65 år
26/3	Helle Christiansen	50 år

APRIL

12/4	Synne Høyer Svendsen	50 år
28/4	Ruben Frelle Brandsborg	20 år
30/4	Joan Krøier	75 år

MAJ

2/5	Jørgen Ulrich Ramhøj	80 år
7/5	Birgit Lund	70 år
9/5	Steen Bodholdt	75 år
16/5	Iben Puls	70 år
20/5	Inge Seit	70 år
22/5	Helle Wallach Kildemoes	65 år
28/5	Inger Kuch Poulsen	70 år

JUNI

4/6	Stefan Baun Hørløck	20 år
9/6	Jan Brunak	65 år
11/6	Aksel Buch Hansen	20 år
25/6	Anne-Marie Jacobsen	70 år

Bibiane Wøldike Basse



*Bibiane Wøldike Basse
Foto: Nicolai Sandager*

I forrige nummer af Rosport bragte vi Erik Sandagers nekrolog for Bibianne Wøldike Basse. Desværre var der af pladsmæssige hensyn ikke medtaget det medsendte foto af hende. Bibianne var som det stod beskrevet Roklubben Skjolds aller første kvindelige medlem (1968) samt en af de bærende kræfter for, at der kom kvindelige medlemmer i Skjold, og nåede næsten 55 års medlemskab.

Endnu en gang Æret være hendes minde!

Vinteraktiviteter

Gymnastik - 2 dage med dobbeltlektioner

Hver mandag og onsdag er der gymnastik i Skjold kl. 10:00 - 11:35, som er opdelt i to sessioner. Du behøver ikke at deltage i begge - men kan evt. bytte den ene session ud med en tur i ro-maskinerne.

Hvad går formiddagens gymnastik ud på i Skjold? Til musik arbejder vi kroppen igennem med bevægeligheds- og muskeltræning, hvor vi bl.a. bruger redskaber. Der vil være balancetræning og altid stræk af krop til slut.

I år har vi fået nye gymnastikundervisere: Mandag er det Helle, der underviser. Helle er en garvet lærer i motionsgymnastik. Onsdag er det Ditte, der er 2. årsstuderende på Gotvedskolen, som underviser.

Som vinteraktivitets-udvalget så fint skrev det "Gode lærere hænger ikke på træerne- så pas godt på dem!"

HUSK at tage din egen drikkedunk med.

Inge og Eva har sendt os et foto fra hhv. mandags- og onsdagsgymnastikken, så I lige kan få et ansigt på de to nye lærere



*Ditte og onsdagsgymnastiholdet.
Foto: Inge Seit*



*Gymnastik Helle
Foto: Eva Kucharski*



*Pilateslærer Lotte.
Foto: Lilan Nedergaard*

Pilates

Hver Mandag kl. 17:30–19:00 er der Pilates i Skjold.

Pilates er en træningsform, hvor der er fokus på holdning, vejrtrækning og kvalitet i øvelserne. Vi arbejder primært liggende, og øvelserne foregår i et langsomt og glidende tempo.

I år har vi fået en ny Pilates-lærer i Skjold, som hedder Tora. Tora er uddannet fysio-pilateslærer.

Lilan Nedergaard fra Rosportredak-

tionen kiggede forbi mandag den 20/11 2023, men nåede kun lige at få en oplevelse af den afsluttende afspænding. At dømme fra ansigterne på holdet inkl. vores nye underviser Tora efter aftenens træning, var det en vellykket og velbesøgt pilates-mandag, men med plads til endnu flere glade skjoldere.



*Skjolds pilates hold.
Foto: Lilan Nedergaard*

Effektiv Træning

Hver torsdag kl. 17:00–18:30 er der Effektiv Træning

Her bydes der på træning af hele kroppen med cirkeltræning og glade rytmer. Vi får pulsen op, mens vi styrker kroppen både med dens egen vægt, men også med diverse redskaber såsom bolde, håndvægte, elastikker m.m. Vi slutter af med mave- og rygtræning samt udstrækning. Alle kan deltage, da hver øvelse tilpasses den enkeltes form og styrke.

Undervisningen varetages af Sandra, som har stået for holdet med “Effektiv Træning” i Skjold gennem flere år. Sidste år bragte vi i Rosport en fængende beskrivelse fra Sandra, om hvordan hun allerede som 25-årig blev erklæret invalid pga. en bindevævssygdom. Men

med motion og drastisk kostændring formåede hun at blive både symptom- og medicinfri. Hun har en lang række instruktør-uddannelser bag sig, og driver idag sit eget lille holdtræningssted.

Som hun så præcist beskrev det med at undervise i Skjold: “... -og ja jeg elsker det! Min mission i år er, som de andre sæsoner, at gøre motion sjovt, uanset hvilket niveau du er på og mærke, hvad du kan opnå bare med en smule træning



*Underviser Sandra stikker hovedet frem under Effektiv Træning.
Foto: Mona Stensbø*

hver uge. På vores hold er der plads til ALLE - også hvis du har nogle småskader, for så finder vi bare en alternativ øvelse du kan lave!”

Vi bad Mona Steensbro, der er mangeårig deltager på holdet med Effektiv Træning, tage et par fotos fra træningen i uge 43, hvor du også kan se vores engagerede instruktør Sandra. Men som Mona sagde, så behøver I ikke lave alt for meget reklame for holdet, for det er allerede ret populært. Den nævnte uge var der intet mindre end 19 skjoldere, der “trænede effektivt” igennem.

Så pst lad det blive mellem os!..

SMART træning = Hjernetræning.

Hver fredag kl. 10:00 - 11:00 er der SMART træning, som kører i ialt 12 fredage (med start fredag 3/11).

SMART-træning er lette øvelser for hjernen og balancen med fokus på koordination, hukommelse og opmærksomhed, og alt som gør at hjernen kommer på ny og anderledes arbejde.

Hjernen kan trænes hele livet igennem. Du bliver ikke forpustet eller svedt og skal ikke have træningstøj på - det foregår stille og roligt - mens vi får os en masse gode grin.

Det er Lone og Inge der står for undervisningen. Begge er uddannet af DGI som SMART træningsinstruktører.

Efterfølgende tager vi en kop kaffe til dem, der har tid og lyst.

Tilmelding ikke nødvendig. Vel mødt!

PS. Din nabo eller ven/veninde må gerne komme med og få en prøvetime.

Bordtennis

Tanken er at gøre mandag efter gymnastikken til en fast bordtennistid. Man skal ikke melde sig til, men bare møde op. Har man været til gymnastik inden, er det måske en ide at medbringe lidt frokost. Der er højst plads til at 6 (måske 8) personer kan spille ad gangen. Vi kan dog sagtens være det dobbelte, fordi der også er brug for (kaffe-) pauser og boldopsamlere.

Tilmelding ikke nødvendigt, men ses gerne!

Så denne opfordring er hermed givet videre fra Poul Nersting

Svømning

Hver tirsdag er der svømning i Hillerødgade svømmehal kl. 18:30 el. 19:15

Skjold har reserveret baner i tidsrummet kl. 18:30-20:00, hvor det primært er URO'erne der undervises fra 18:30-19:15 og voksne fra kl. 19:15-20:00.

Voksne må gerne komme kl. 18.30, men må så svømme diskret langs kanten.

Det foregår i Hillerødgade Bad & Hal, Sandbjerggade 35, 2200 København N.

Der er gratis adgang for skjoldere. Du går bare ind. Husk dit medlemsnummer. Det skal Michael-svømmelærer bruge til deltagerlisten.

De første tre kvarter kører vores svømmeunderviser Michael et program, som du kan komme og følge, og de sidste tre kvarter kan alle svømme efter eget hoved eller træne noget teknik med læreren.

Michael er tidligere konkurrencesvømmer, og kan undervise i de forskellige svømmestilarter - også butterfly. Han giver gerne et fif eller to, hvis du f.eks. gerne vil have mere "glid" i vandet, eller vil forbedre dit svømmetag.

Hvis du vil tage den årlige svømmeprøve, så sig til Michael, at du enten vil tage en 300 m eller en 800 m svømmeprøve.



*Svømmelærer Michael.
Foto: Lilan Nedergaard*

HUSK at vi ALLE SKAL kunne bevise, at vi som roere kan svømme mindst 300 m - og som kajak-roere mindst 800 m for at kunne deltage i de respektive bådtyper på vandet i rosæsonen. Så husk at kigge forbi Michael i Hillerødgade Svømmehal og bliv registreret mindst en gang i løbet af vintersæsonen!

Årets Roer 2023 er...

Som John afslørede i sin tale til standerstrygningen, blev Årets Roer 2023: Elisabeth Rockenschaubg-Lueger og som så desværre var på vej ud af klubben. Vi kontaktede Elisabeth, som var rar at sende os denne lille afskeds-hilsen til ROSPORT:

Kære rokammerater!

Tak til alle for en dejlig tid i Skjold!
Det var en stor overraskelse, at jeg blev



*Elisabeth på vej for at modtage sit
diplom..
Foto: Brian Haas*

vil aldrig glemme turene på vandet .Også det sociale fællesskab i Skjold har betydet rigtig meget for mig. Jeg vender tilbage som gæste-roer til sommer.

Kh Elisabeth

Rosport ønsker STORT TILLYKKE til Elisabeth Årets RO'er 2023

Årets URO'er 2023

Redaktionen har haft fat i Simon Hartvig Schousboe, der blev udnævnt til Årets Uro'er 2023, og bad ham om at sende os en lille artikel, om hvordan han nåede dertil, og hvad der var baggrunden for, at han meldte sig ind i Roklubben Skjold.

Simon skriver:

I år blev jeg årets ungdomsroer. Det var min allerførste sæson, så jeg var meget beæret. Jeg har kun roet i omkring ni måneder, men har roet rigtig meget i den tid, jeg har været her.

Jeg startede, fordi jeg havde sunget i Københavns Drengekor, men min stemme var gået i overgang. Så havde jeg pludselig en masse fritid. Min bror og søster havde roet i Skjold i henholdsvis 4 og 6 år. Så prøvede jeg det af, og det var bare noget for mig. Jeg er kommet til ungdomstræningerne og har også roet en masse ture uden for træningerne. Jeg styrketræner også og svømmer om tirsdagen.



Simon med diplomerne.

Foto: Brian Haas

Årets Kajakroer Nana beretter

“Noget at varme sig på en råkold lørdag i oktober!”

Det er lørdag. Solen er så småt begyndt at titte frem. Alligevel er det råkoldt med vind fra øst. Der er varmt under dynen, og det lokker at blive liggende. Men kort tid efter jeg springer ud af sengen, for kajakken kalder. Det er sidste chance for rotur i denne sæson. Standerstrykning står for døren.

Det er nok lige på grænsen med hensyn til blæst at tage ud og ro – men jeg vil så gerne beholde min 5. plads, så hvis dem, der er lige i hælene på mig, tager ud i dag, så ryger jeg ned af listen. Så ud med kajakken og afsted med mig med kurs mod badeanstalten. Bølgerne er lidt til den heftige side og ved Tuborg Havn, må jeg opgive at ro længere nordpå. Jeg sunder mig lidt – og tænker det nok kunne have været smart at ro sammen med nogen, sådan en dag som i dag.

Det er jo også rigtig hyggeligt, som da vi for et par måneder siden var fem kajakroere fra klubben på weekendtur

i Stubbekøbing. En fantastisk tur med supervejr og gode lange rodage. Cafebesøg og fælles madlavning og hygge lørdag aften. Nå, men jeg må nok se at få gang i kajakken igen, så tilbage gennem Svanemøllebugten og en tur forbi Fiskerihavnen. Måske det kan lykkes at tage en tur til Nordhavnstippen. Nej. Umuligt! Alt for store bølger. Lidt slukøret sætter jeg kursen tilbage mod Skjold.

Vel hjemme i klubben og kajakken på plads er det tid til at gøre klar til at grille store mængder pølser og brød. Jeg har nemlig fået æren af at være grillmester, og det er ikke den værste tjans. For vinden suser stadig koldt, men bag grillen er der varmt. Standeren bliver strøget, formanden holder tale og uddeler guld og sølvpagajer til de af os, der har fået nok kilometer i armene i løbet af sæsonen til en sådan udmærkelse.

For mit vedkommende er den af sølv – 948 km blev det til i år. Og så – til min store overraskelse – får jeg også æren af at blive årets kajakroer 2023.



*Årets Kajakroer med Sølvpagaj.
Foto: Brian Haas*

Nu ved jeg ikke helt hvad der skal til for at kvalificere sig til det – men tænker det er noget med at yde noget særligt for klubben, det sociale eller noget i den dur. Og jo, jeg har været meget i klubben – men mest for at ro, og jo, jeg stod for indkøb til vores tur til Stubbekøbing, og jo, jeg har repareret lidt på kajakerne – men mest af alt er det blevet til at have styr på alt det, der skal fikses, og jo jeg pakkede alt udstyr ned da sæsonen sluttede – og så har jeg været så heldig at få lov til at ro en havkajak til Nivå – og har boet der et par omgange, hvor jeg har slået græs og vasket mug af væggene – men altså det meste har jo bare været hyggeligt og alt for lidt i forhold til, hvad jeg egentlig synes, jeg burde gøre – og ikke mindst

hvad der skal til for at få titlen. Måske jeg har fået den forlods i forhåbning om, at jeg i denne sæson kommer ind i kampen, og får fikset kajakerne og får arrangeret en tur eller to. Lysten er der – så må vi se om det også lykkes at finde tiden til at omsætte det til handling.

Men jeg er glad for titlen – men allermest er jeg glad for Skjold og alle I dejlige medroere, som altid er imødekommende og har tid til en snak og som er fantastiske at træne med her om vinteren, hvad enten det er, når Sandra “svinger piskeren”, og sveden hagler af os, eller når vi lidt forfrosne får trænet vores core til Toras kyndige vejledning.

Tak til alle for at bidrage til det helt særlige fællesskab, som Skjold er gjort af, og som er det, der giver varmen en råkold lørdag i oktober.

Nana Friis
Årets Kajakroer 2023

Rosport ønsker STORT TILLYKKE til Nana Årets Kajakroer 2023 (og også med sølvpagajen)!

Kontaktliste

Har du lyst til at deltage i arbejdet, så henvend dig til bestyrelsen eller udvalgsformanden. Frivilligt arbejde er altid velkomment.

NB Husk at meddele evt. ændringer i klubbens underafdelinger/udvalg til både Rosport rosport@roklubbenskjold.dk og bestyrelsen bestyrelsen@roklubbenskjold.dk

Bestyrelsen:

Bestyrelsen: bestyrelsen@roklubbenskjold.dk
Medlemskab: medlem@roklubbenskjold.dk

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand:

John Skovgaard Sørensen 4056 3737
formand@roklubbenskjold.dk

Kasserer:

Cay Berg Nielsen 2849 9883
kasserer@roklubbenskjold.dk

Sekretær – Kommunikation:

sekretær@roklubbenskjold.dk
VACANT - mail der sendes til sekretær vil dog blive sendt til andet bestyrelsesmedlem.

Kajakchef:

Steffen Lundstrøm
kajakchef@roklubbenskjold.dk

Seniorgruppe-repræsentant Inge Seit 5071 7994
senior@roklubbenskjold.dk

Johanne Rütter Würtzen 3581 4458
(johanne.ruwu@gmail.com)
Stefan Baun Hørlock
Lone Gry Lomholt

Skjolds Revisorer

Inge Hansen 2237 6854
Kim Askgaard

Roklubbens underafdelinger Kajak udvalg

Kajakchef Steffen Lundstrøm
kajakchef@roklubbenskjold.dk

Roudvalg

Rochef: vacant
rochef@roklubbenskjold.dk
Cay Berg Nielsen 2849 9883

Instruktion

Instruktion koordinator: vacant
instruktion@roklubbenskjold.dk
Birgitte Schousboe
Johanne Schousboe

Ungdomsudvalg

Ungdomschef Arne Lund
ungdomschef@roklubbenskjold.dk
Ungdomstræner Johanne Rütter Würtzen 3581 4458

Seniorer 60+

Inge Seit, 50717994
senior@roklubbenskjold.dk
Eva Kucharski
Birger Nielsen
Benditte Skyhøj Olsen
Poul Nersting - Bordtennis

Festudvalg

Michael Sommer 5053 4472
fest@roklubbenskjold.dk
Steffen Lundstrøm 9955 9739
Annette Andersen
andholstein@gmail.com

Grillaftener

Jan Hoffmann Jørgensen

Husudvalg: Bygning og drift

Vicevært Per Frandsen pgfrandsen@msn.com
2726 4564
Bygning vedligehold Per Frandsen
Udearealer og bro Steen Müller
birgitsteen@bellahoej.net 2482 3108
Fejl og mangler meddeles Steen Müller

birgitsteen@bellahoej.net 2482 3108
Inventar Bjarne Henning Larsen
olufsvej@outlook.dk 6055 6111
Indkøb Bjarne Henning Larsen
olufsvej@outlook.dk 6055 6111
Græsslåning mv. Annelise N Elf
Græsslåning mv Kim Ø. Andersen
Varme og vand Per Frandsen
Varme og vand Erik Sandager 2010 6361

Husudvalg: Husholdning

Vicevært Jette Hansen
jettehansen47@hotmail.com
Køkken Benditte Skyhøj Olsen
Køkken Birte Molbech
Tilsyn med rengøring Jette Hansen
Tøjvask Jette Hansen
Opfyldning "Loppe" Leif Johansen
Sprit Klaus Bahl Andresen
Øl og vand Jens Dahl

Kap- og outriggerroning

vacant

Materieludvalg

Inriggeransvarlig Arne Lund 2513 0249
Inriggeransvarlig Birgit Lund
Kajakansvarlig Nana Friis Madsen
nanafriis@gmail.com
Fitnessmaskiner og roergometre Niels Wagner
piaognielswagner@gmail.com

Nivå udvalg

nivaa@roklubbenskjold.dk
Udlejning: Birgit Sahlgreen 4035 4303. Ring ikke
efter kl. 20, oleogbibber@webspeed.dk
Mie Due larsen (Tovholder), Hans Fenger, Ask
Høyer Splittorff, Asger Øjelund og Jonathan
Lewenhaupt Vilholm

Redaktionsudvalg Rosport

Redaktør Brian Haas 2894 8073
rosport@roklubbenskjold.dk
Lilan Nedergaard, 5174 9775
Layout Dorte Sommer

IT - PC og Netværk i klubben

John Skovgaard Sørensen 4056 3737
formand@roklubbenskjold.dk

Udlejning

udlej@roklubbenskjold.dk
Kontakt og kontrakt Vakant
Tovholder og vært Jette Hansen
Vært Annette Andersen andholstein@gmail.com
Udlejningskasserer Vakant

Vinteridræt

Planlægningsansvarlig Petra Larsen 35 83 96 96
pe3larsen@yahoo.com

Administrative opgaver

Bogføring Hanne Effersøe Pihl
Fondsansøgninger Birgit Lund, Karin Askgård og
Nana Friis Madsen
Kalender Anne Christiansen
udlej@roklubbenskjold.dk
Medlemsregistrering Hanne Roj-Larsen
medlem@roklubbenskjold.dk
Nøgler: VACANT - Foreløbig kontakt
bestyrelsen.
Rokort Arne Lund arbilund@gmail.com
Hjemmeside Svend Vermund
svend@vermund.dk

Skjolderlauget

Steen Rasmussen 20 42 00 54, Oldemand
ulasra@gmail.com
Lissie Hall 40 32 24 23, Skatmester og Skriver,
lissiehall@gmail.com
Alicja Brynier Nielsen 24 23 08 49, Bisidder,
bralicja@gmail.com
Niels Wagner 22 42 10 08, Bisidder,
piaognielswagner@gmail.com
Bisidder: Vakant
Bisidder: Vakant
Birger Nielsen, 50 57 10 97, Posekigger,
Mail: bn@kongshvile.dk

Roklubben Skjolds Fond

Formand Steen Rasmussen 2042 0054
Kasserer Conny Sørensen 3961 0803
Sünje Rüter
Rene Geertsen 51 74 74 22
Arne Lund 2513 0249
Jan Christensen
John Skovgaard Sørensen 4056 3737

Aktivitetskalenderen

JANUAR

- 10/1 17:00-19:00 Åbent Hus for nye medlemmer
- 10/1 17:00 Bådseminar med tips til bådklargøring
- 19/1 Laugsaften

FEBRUAR/ MARTS

- 17/3 Skjolderlaugets gen.forsamling

VINTER-AKTIVITETS-OVERSIGT

- Hver MANDAG kl. 10:00 og kl. 10:50 Gymnastik
kl. 10-13 Bordtennis
kl. 17:30 Pilates
- Hver TIRSDAG kl. 18:30 Svømning URO'ere
kl. 19:15 Svømning voksne
- Hver ONSDAG kl. 10:00 og kl. 10:50 Gymnastik
- Hver TORSDAG kl. 17:00 Effektiv Træning
- Hver FREDAG kl. 10:00 SMART-træning

ALLE ANDRE DAGE/TIDER: E-roning, ergometre og div. træningsmaskiner til fri disposition