

ROSPORT

Nordens ældste idrætsblad - udgivet af Roklubben Skjold



Nr. 1/2024
120 . årgang

Indhold

3	Forord
4	(Nyt) fra bestyrelsen
5	Nyt fra kajakchefen
6	Nyt fra materielforvalteren
8	UROLige anekdoter - vinterens sysler
9	Seniorudvalget
9	Nivå Nyt
11	Nivaa grunden 90 år
14	Instruktionskurser 2024
15	Luciaoptog i Københavns havn i Kajak
16	Skjolds fødselarer
17	Historien om de fire svanegitre
19	1.sæson med SMART træning
20	Udvalgs-aften en kold januar-aften
20	Skjold repræsenteret ved tronskiftet
22	Kontaktliste
24	Aktivitetskalenderen

Oplag: 290 eksemplarer

Trykkeri: Tryk & Kopiservice v. Kim Nielsen

Forsidebillede: Højvande i Skjold 22 december 2023. Foto: Henrik Jørgensen

Bagsidebillede: Smart Træning. Foto: Inge Seit

Deadline for indlevering af materiale til »Rosport« i 2024

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

Først skal lyde et rigtig GODT NYTÅR til alle Rosports læsere/Skjolds medlemmer! Så er vi allerede nået et par måneder ind i 2024, og vi i redaktionen forestillede os, at det ville være svært at få årets første nummer fyldt ud her i den kolde vintertid. Men der tog vi grundigt fejl, så vi måtte skære ned på antal fotos for at få plads. Faktisk var der stadigvæk ikke plads til det hele. F.eks. fik vi ikke plads til at nævne at Henrik Jørgensen og Poul Nersting er i gang med at arrangere en roferie i uge 35 ved Søhøjlandet - som i mellemtiden er blevet slået op på Memberlink. Det samme gjaldt Benditte Skyhøj Olsens skriv om det første Åbent Hus Arr. i år i Skjold, som jeg pressede hende til at skrive til vores udvalgs-kom-sammen i januar.

Jeg har derfor valgt at afkorte mit forord, så vi når at få det med på denne side. Rigtig god læselyst - også her i 2024!

red./Brian

Åbent Hus i Skjold

Onsdag den 10. januar kl. 17-19 havde vi åbent hus i Skjold, hvor interesserede havde mulighed for at se, hvilke aktiviteter, at vi som roklub kan tilbyde. Arrangementet faldt sammen med, at Arne holdt kursus i bådreparation, så der var trods vintervejret en del klubaktivitet. Fra klubben var vi både kajakfolk og roere, som deltog, og det blev et ganske hyggeligt træf. Vi fik gæster, der dækkede

hele aldersspektret ca. 18 til 74 år.

Arrangementet gentages tirsdag den 6. februar - ligeledes kl. 17-19.

Benditte Skyhøj Olsen

Tilføjelse (af red./Brian)

Det forlyder, at det nævnte andet planlagte Åbent-Hus-arrangement var et kæmpe tilløbsstykke med intet mindre end 30-40 besøgende. Så krydser vi fingre for, at det kaster en masse nye 2024-killinger af sig. Læs i øvrigt endnu mere om årets instruktions-planer andetsteds i dette nummer.

Endelig bringer vi her lige her et foto fra Henriks kæmpe svane-spærre-projekt, som vi ikke plads til ifm. hans imponerende beretning.



(Nyt) fra bestyrelsen



Formand John Skovgaard

Foto: Lilan Nedergaard

Når dette nummer af Rosport rammer din gammeldags Postnord betjente postkasse, er der sikkert allerede sket en udvikling og kommunikeret på andre platforme om mange af de emner jeg kommer ind på her i "Nyt fra Formanden". Derfor kan noget opfattes som gentagelser, men sådan er det, når der gøres brug af kommunikationskanaler med meget forskellig leveringshastighed. Der vil også være gentagelser i de emner, som jeg kommer ind på, men heldigvis er der dog noget udvikling. Men til sagerne:

Bådeliftsystemet

Der er nu monteret nyt bådeliftsystem i 2 gange, som er betydelig lettere at betjene end de gamle kransystemer, som dog stadig findes i den ene gang, da der ikke kunne skaffes finansiering til alle 3 gange. Projektet er blevet gennemført med økonomisk støtte fra Københavns kommune og Nordeafonden. Materielforvalter Arne har stået for alle de praktiske aftaler med smeden og koordinering med medhjælpende medlemmer – Stor tak for

det – både til Arne og alle der hjalp til. Det bliver skønt at kunne håndtere bådene på en langt lettere måde – og ikke mindst at vi forhåbentlig får færre skader på bådene. Om alt det praktiske med håndteringen vil der komme info fra Arne.

Vinduesprojektet

Efter en længere proces omkring tilbudsindhentning er der lavet kontrakt med tømrer- & snedkerfirmaet VGS. Vinduerne er bestilt og skulle lande på Skjolds grund i uge 9. Husudvalget har holdt møde om de mange opgaver, som klubbens egne medlemmer skal stå for, og der vil blive indkaldt til nogle arbejdsdage for at få alt klaret. Der ligger i skrivende stund ikke nogen fast tidsplan for arbejdet, men dette vil blive kommunikeret ud på en af de lidt hurtigere platforme, så snart der er nyt. Alle må dog nok indstille sig på nogle forstyrrelser af aktiviteterne mens arbejdet står på. Det håber jeg alle har forståelse for. Med vinduesprojektet sker der nogle udseendemæssige forandringer af klubhuset, da der er taget udgangspunkt i en række af det oplæg som kommer fra ombygningsudvalget, og en betingelse fra Københavns Kommune, der støtter projektet økonomisk, at vinduesmodulerne kan genbruges i det videre ombygningsforløb. De største forandringer er at alle vinduer mod vandet bliver til skydedøre, som i den del, der åbner, bliver afdækket, og dermed vil fungere som en slags fransk altan. Den

eksisterende udvendige trappe vil blive nedtaget, da døren her bliver erstattet af et vinduesparti. Til gengæld vil der blive sat en platform og trappe op ud for den skydedør, der kommer for enden af klublokalet ned mod vandet.

Og det løse

Det er også snart tid til generalforsamling og inden længe også tid til at komme på vandet igen. Og modtagelse af nye roere der skal på kursus og sluses godt ind i klubbens aktiviteter. Det håber jeg mange vil deltage i, og ikke mindst at vi kan sikre, at der altid er styrmænd til rådighed. For at sikre dette har jeg nogle tanker omkring brugen af rokokotil at sikre dette – men det skal lige på plads.

Slutteligt må jeg dele en sag med jer, som bestyrelserne i alle roklubber der ligger på By & Havns områder kæmper med. Inden jul modtog vi alle den årlige tilskudsopgørelse – og den var skåret ned til sokkeholderne. Der har været holdt fællesmøde mellem de berørte klubber og der er rettet fælles henvendelse til kommunen omkring situationen. Der vil blive orienteret mere om denne sag på generalforsamlingen.

Men for nu – lad os se frem mod foråret, dejlige roture og klart udsyn gennem snart nye vinduer.

*John Skovgaard
Formand*

Nyt fra kajakchefen



Kajakchef Steffen Lundstrøm

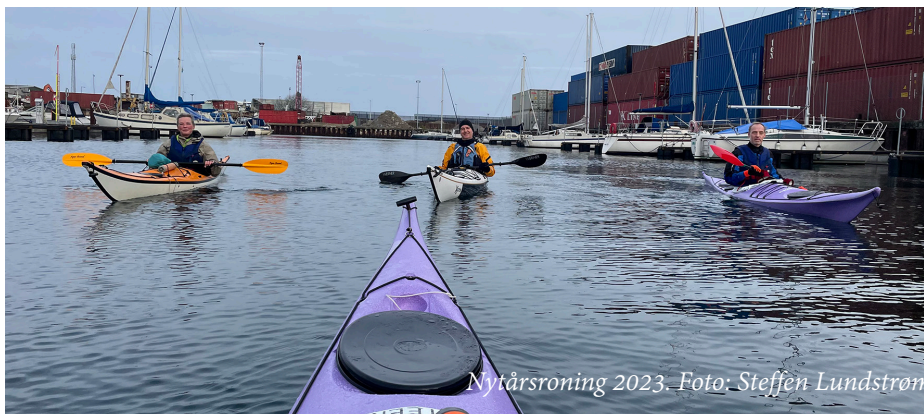
Foto: Steffen Lundstrøm

Nytårsaftensdag fik vi genoptaget en hyggelig tradition efter flere års pause. Kl. 11 blev fire kajaker således søsat, så vi atter kunne nyde den friske luft på bølgen blå. Vinden var kølig og lige frisk nok, men da den kom fra sydøst, kunne

vi ligge i læ af Nordhavnen hele vejen.

Der var overordentlig god plads på vandet og traditionen tro, fik vi – denne ene dag – set nogle steder, hvor vi ellers ikke ror. Efter fem skønne kilometer var vi atter hjemme i varmen, og det varede ikke mange minutter, før der var mandler, chokolade, kransekage og boblevand på bordet. En perfekt opvarmning til en royal overraskelse og nytårsfester senere på dagen.

I forbindelse med åbent hus-arrangementet i januar tog Nana initiativ til en brainstorm over mulige aktiviteter i 2024. Det har efterfølgende resulteret i en



aktivitetsoversigt, der kan tilgås via et link øverst i Facebook-gruppen ”Roklubben Skjold - Kajak”. Der er mange sjove og spændende aktiviteter, bl.a. mulige langture og genoplivning af SUGRO (Skjolder-Udvalget for Gastronomiske Ro-Oplevelser).

Støt op om initiativerne og meld dig gerne som tovholder, så vi kan få ført så mange aktiviteterne som muligt ud i livet.

*Steffen Lundstrøm
Kajakchef*

Nyt fra materielforvalteren



*Materielforvalter Arne Lund
Foto: Arne Lund*

Vejledning til optagning af både fra slæbestedet:

Inden I kører bådvoغن ned for optagning af båd, gør jer selv den tjeneste at fjerne det tang der ligger på slæbestedet, for der må ikke sidde noget på bådvoغن, når den bliver hejst op

i båd tårnet. Det sparer jer selv for en masse rengøring. Der vil blive stillet en løvrive til disposition for opgaven.

Ved optagning af båden på bådvoغن, skal der stå en person på pontonen med en bådshage for, at trække eller skubbe agterenden på plads i den bagerste vugge, så den ligger lige på bådvoغن. Den forreste vugge skal ligge korrekt ved forskottet. Det gælder både 2'er og 4 årers bådene. De nye bådsøjler er monteret med microswitche, som forhindrer, at bådene kan køre sammen ved betjeningen.

Betjeningen sker med den gule boks

ved forstavn og er sikret med ekstra kontakt, som skal udløses førend der kan køres forbi microswitchen ved op- og nedkørsel. Der vil være ophængt vejledning ved hver enkelt række. Den gang ved motionsrummet er kun til 4 årsers både og ikke nogen båd i midten.

I midtergangen tæt mod 4'erne skal coastelbådene ligge, og mod værkstedet vil der komme til at ligge 2'ares. I gangen mod værkstedet skal der kun ligge 2'ares, hvor der fortsat skal bruges lift, indtil vi får etableret bådtårne i den gang. Midlertidigt vil der ligge 2'ares i midtergangen indtil de sidste lifte bliver opsat.

I gangene er der ikke så meget plads, så vær obs når I kører bådene ind og ud af bådhallen. Der er malet gul pile-markering og tekst med skrift hvor hjul skal være, når bådvoغن skal skubbes ind på plads, sørg for inden i løfter båden op, at bådvoغن er inden for vangens endetap.

Vejledning i betjening af bådtårnene:

1: Tag kontrol-boksen fra væggen bag båden

2: Kør båd ned ved at trykke på nederste grønne knap

3: Kør båd op ved at trykke på øverste grønne knap

4: For at køre hylden forbi "spærring": Tryk på den gule knap i max. 2 sek. samtidigt med at du holder enten op eller ned knap inde.

5. Afbryd akut ved at trykke på rød knap øverst

Der hænger en vejledning ved hver kontrolboks med foto. Det nye system vil

give høj sikkerhed og lettere tilgang for alle klubbens brugere.

Bådklargøringen

Vi vil ikke kunne nå, at blive færdige med alle bådene til starten af rosæsonen, som nærmer sig. Det skyldes forsinkelsen med etablering af bådtårnene, men så bruger vi april måned til at gøre de sidste både færdige. Det skulle nok kunne lade sig gøre.

Værkstedet vil stå til rådighed for lake-ring af bådene. Hvis I gør det, at lakere den indvendige side først, vender båden og slutter med den udvendige lakering, så vil det kunne gøres på ca. 4-5 timer. Er vejret godt kan I jo afslibe båden udenfor bådhallen.

Husk at rydde op efter jer inden I forlader lokalerne. Det er jo rart selv at komme ned til en arbejdsplads, hvor det ikke flyder med alt.

Alle klude der er brugt til at rense pensler med skal smides i metalspandene og lakken ind på plads i fyrrummet.

Redningsveste

Redningsvestene er gennemgået og fundet i orden, så de er klar til rosæsonen, men for en sikkerheds skyld skal I altid kontrollere, om der er en grøn markering i højre side nederst i det gennemsigtige plastik. Skulle det ikke være der, læg den da ind på værkstedet og send materieludvalget en mail med nr. på vesten og dit navn, så sørger vi for at få den ordnet.

Arne

UROLige anekdoter - vinterens sysler

Velkommen tilbage til endnu et afsnit af Urolige Anekdoter fra den mørke og kolde vintertid, hvor sneen ligger tykt udenfor.

Det kolde vejr har sat en stopper for sommerens aktiviteter, og det har for vores ungdomsroere været nødvendigt at finde nye og spændende indendørs aktiviteter, til at hjælpe dem gennem de hårde vintermåneder. Og det er ikke helt dumt, det de har fundet på, herunder kan De selv få lov til at leve Dem ind i de skønne ungdomsroeres vintersysler.

Det er helt essentielt for de unge at holde deres flotte roform, så de så snart standen ryger til tops, kan komme ud på flere spændende eventyr på de store oceaner. Derfor høres den karakteristiske summen af et varierende antal ergometre fast hver mandag og torsdag fra kl. 17, hvor der ros hårde intervaller, der giver selv den mest erfarne roer sved på panden. Der holdes et vågent øje af vor to erfarne trænere, således at alle får den mest optimale træning og teknik indarbejdet.

De varme og svedige roere trænger selvfølgelig til afkøling oven på sådan en hård gang træning, og det er der heldigvis råd for. Det dejlige Øresunds

vand, strækker sig jo hele vejen ind foran klubhuset, og dette udnyttes ofte til et koldt dyp. Efter et sådant dyp, må der naturligvis tændes op i saunaen, så man kan få varmen igen, og denne skønne varmecyklus, kan ofte gentages flere gange på en aften.

Mindre kolde dyp, kan ungdomsroerne dog også finde, når de hver tirsdag kl. 18:30, svømmer utallige baner, stærkt anført af vores dejlige svømmetrænere. Endnu en essentiel færdighed, som de skønne uroere må sørge for, at holde ved lige, så de bliver klar til sommerens længe ventede strabadser.

Vel Uroet!

Ask



Der har i perioder været rigeligt med vand til vinterbadning. Foto: Kim Kjørne

Seniorudvalget



Inge Seit

Foto: Jette Hansen

Seniorudvalget minder om den hyggelige fælles buffet, som finder sted:

Hver ONSDAG kl. 12:15

Alle kan deltage. Deltag først i gymnastikken og romaskinerne! - kom

derefter frisk til frokosten.

Du kan også deltage i frokosten, selvom du ikke har været med til gymnastikken. Du behøver ikke at have meldt dig til forhånd – men det vil være en hjælp i planlægningen, med din forudtilmelding på memberlink.

Vi skiftes til at arrangere frokosten med hjælp fra de ”garvede”. Det skal være så nemt som muligt.

Tag din kalender med, så du kan se, hvornår du kan hjælpe med at arrangere buffeten.

Inge Seit

Nivå Nyt

I sæson 2023 kom der nye friske unge kræfter i Nivå udvalget og det har bl.a. resulteret i at brændeskuret er fyldt op med brænde. Drengene har brugt MANGE timer i deres ansigts sved og indtil efterårsmørket faldt på med både sne og slagregn med at save, hakke, kløve og stable. Helt fantastisk – tak til Ask, Elias, Simon og Erik for kørsel.

I vinterens løb har flere af os været oppe og checke huset både før og efter stormen Pia og holdt øje med, at den hårde frost ikke ødelagde noget i huset. Så alt vel på den front.

Hvordan og hvornår kan medlemmerne bruge huset? Som medlem kan du til enhver tid låne huset. Enten på dagstur eller flere dage med overnatninger.

Ved dagtur så skriv dig på gæstelisten der ligger i huset – det er kun for statistikken. Kode til nøgleboksen finder du på hjemmesiden eller spørg en af medlemmerne i udvalget.

Ved overnatning skal du forinden forespørge Nivåudvalget. Se hjemmesiden eller kontaklisten i Rosport, hvem du skal kontakte. Nivå udvalget noterer det i aktivitetskalenderen i Memberlink. I

aktivitetskalenderen kan du se om der er andre medlemmer i huset. I kalenderen er det angivet med: NIVÅ, navn på ”låneren”, mobil nr., så I evt. kan kommunikere om fælles brug af huset. Ingen kan låne huset eksklusivt for sig selv og husk altid lagen ved overnatning – også selvom du sover i sovepose.

Priser for brug og overnatning finder du på hjemmesiden eller på opslagstavlen i klubben.

Er du i huset, så opfordres du til at give et nap med med forskellige opgaver i huset. Feks. havearbejde i form af græsslåning, ekstra afkalkning affliser i badeværelserne eller grundig støvsugning af sofaerne eller hvad du ellers kan finde på, og har lyst til. Nogle gange har edderkopperne holdt fest i huset, og så skal guirlanderne fjernes.

Her følger nogle datoer for kommende arrangementer i Nivå, som du skal sætte ind i din kalender. Det er i første omgang kun datoer – mere information og detaljer samt tilmelding bliver slået op på Memberlink.

Arbejdsweekend: Lørdag den 27/4 kl. 10:00 (og måske søndag den 28/4). Du deltager i det omfang du har tid. Vi starter med kaffe og rundstykke, mens vi fordeler arbejdsopgaverne. Fælles frokost på husets regning og aftensmad/morgenmad for egen regning og gratis overnatning.

Standerhejsning i Nivå lørdag den 4/5 kl. 16:00. Dvs. denne dag starter den

officielle langturssæson. Der arrangeres rotur til Nivå fra Svanemøllen lørdag den 4/5. kl. 9:30

Kr. Himmelfartsdag torsdag den 9/5, måske med morgenmad, men kl. 9:30 er der afgang fra klubben. Traditionen tro ror Skjold til Struckmanns Parken og mødes her med alle de andre københavnske roklubber. Så bliver der guffet egne medbragte madpakker, og den obligatoriske tovtrækning mellem klubberne løber af stablen.

Konkurrencen hvor vi kan vinde flotte langtursflag til klubben. Også i år vil Skjold ro videre til vores hus i Nivå og tage 1-2 overnatninger inden der ros hjem til Svanemøllen. Så fredag/lørdag kan der ros til Helsingør eller Snekkersten. I år er alle de andre københavnske roklubber inviteret til også at fortsætte til Nivåhuset når ro-træffet i Struckmanns Parken er slut – så det bliver spændende at se, hvor mange vi bliver og møde andre roere. Her kan kajakker også fint deltage, idet der vil være mange følgebåde.

Nivå husets 90 års jubilæum: Lørdag den 1/6 – søndag den 2/6.

Festen er om lørdagen og starter først på eftermiddagen. Der inviteres til en festlig dag med et anderledes program for dagen. Der forventes udefra kommende specielt inviterede gæster og forhåbentlig rigtig mange roere. Der er jo plads til at lægge rigtig mange både op på stranden og plads til mange telte på teltpladsen/strandengen. Det bliver en fantastisk dag!

- og så har vi søndagen til at rydde op og ro hjem i god ro og orden.

Pinsen: Den 19- 20/5 – her kan roturen derop startes fredag den 17/5 kl. 17:00 eller lørdag den 18/5. kl. 9:30 og er dermed over 3 dage. Det er med andre ord ideelt at ro til Nivå og holde pinsefrokost i klubbens fantastiske omgivelser i Nivå eller udvide turen med en T/R Helsingør. Vi mangler en tovholder til denne tur. Kontakt gerne undertegnede hvis du vil stå for turen.

Rotur til Nivå: Onsdag den 12/6 kl. 09:30 – Fredag den 14/6 kl. 16:00.

Om torsdagen forventer vi at ro t/r Helsingør Vi er fælles om indkøb og madlavning.

Rotur til Nivå: Afgang fredag den 12/7 eller lørdag den 13/7. Hjemtur søndag den 14/7.

Vi mødes i Nivå.

Hej hej fra Inge

Nivaa grunden 90 år

Den 2. juni 1933 underskrev Roklubben Skjolds bestyrelse en købekontrakt, hvor Tømrrermester J. P. Olsen sælger og overdrager til Roklubben Skjold, Matr. Nr. 52 og 3c Daugelykke By, Asminderød Sogn samt af den udfor Parcellen liggende Dæmning og Forstrand en Strimmel af c. 20 m's bredde.

Prisen var kr.1,25 pr. kv.alen (=3.945,10 cm²) for grunden. Dog kostede forstranden kun kr.0,25 pr. kv.alen. I alt kr. 3.920 incl. "det løse" svarende til ca kr. 150.000 i nutidskroner. Roklubben Skjold var blevet ejer af en lejrgrund.

Hvorfor ønske om en lejrgrund?

Forud for købet var, der foregik en længere debat i klubben og i Rosport om behovet for egen lejrgrund. I et indlæg i Rosport fra 1933 fremgår det bl.a., at det var en "uskik med, at ro 1 time

til Tårnbæk og gå og daske rundt med hænderne i lommerne i 8 timer, så atter en times roning, hvorefter man kommer hjem i Bådehuset (dengang i Langelinie) og giver partiet som hårdkogt og udholdende langtursroer". Af skribenten kaldet "Taarbæk jamseri". Endvidere anføres det, at "Nivaa er ret besat et passende mål for en heldagstur" (tag lige den !!!), og så er det billigere med egen lejrgrund, hvor man selv kan medbringe fornødenheder.

Bjælkehytten

Forud for købet af Nivaa grunden fremlagde Bestyrelsen på Generalforsamlingen den 21. april 1922 et forslag til at købe en grund med en bjælkehytte ved Skodsborg. Forslaget blev nedstemt med 38 stemmer for og 46 stemmer imod, blandt andet fordi bestyrelsen

og dirigenten (10 stemmer for købet) undlod at stemme for forslaget.

Argumenterne for at afvise forslaget var flere, blandt andet, at grunden lå for langt fra stranden og for nær civilisationen. Endvidere var bjælkehytten for moderne indrettet og havde indlagt wc. Hvad var der galt med telte? - der er masser af teltpladser langs Øresund. Endelig var grunden for dyr og "i fremtiden vil grundværdierne langs Strandvejen falde. I særdeleshed hvis Skjold vil få weekendgrund her, hvor Roerne jager alle andre mennesker væk."

Nivaa grunden

Afvisningen slog ikke bestyrelsen af pinden, og allerede på bestyrelsesmødet den 18. april 1933 var der opstået en ny mulighed for anskaffelse af en lejrgrund. Det var dog ikke enighed i bestyrelsen. Nogle var imod lejrgrundstanken, og andre ville ikke tage stilling.

Det blev så foreslået, at forelægge



Stridens æble. Rosport, 1933, nr. 4, p. 67

spørgsmålet på et medlemsmøde som blev afholdt allerede 3 dage efter på Grand Cafe fredag 21. april 1933, kl 20:30. Her viste afstemningen enstemmighed for at købe lejrgrunden. på Grand Cafe. Bestyrelsen kunne gå videre.

Så gik det stærkt. Grunden indtages. Allerede inden købsaftalen var underskrevet drog søndag den 30. april 1933, kl. 8:30 en 4-åres inrigger afsted fra Langeliniehavnen med Th. Hermannsen, Ejvind Christensen, Kay Christensen, Asger Olsen og H. A. Thomsen ombord for, at tage nyrehvervelsen i besiddelse. Det var holdets første langtur i 1933.

Efter 2 timer og 55 min. roning steg holdet i land og kunne plante DFFRs flag og Skjolds stander på grunden. Hjemkomsten til Langelinie Havn skete samme dag kl. 19:00 efter 3 timer og 5 min. roning. Holdet havde dermed bevist, at Nivaa grunden sagtens kunne nås på en dagstur.

I pinsen inviterede Skjold til Fælles Pinsetur med deltagelse af danske og svenske roklubber.

Da standeren blev strøget for sæson 1933 var havde mere end 300 skjoldene har været på Nivaa-grunden. Nivaa grunden var godt og grundigt taget i besiddelse.

Dageløkkehuset

Allerede året efter nemlig den 27. maj 1934 kunne Skjold indvie sin "Weekendhytte" Dageløkkehuset/Nivaa Huset. Historien om Dageløkkehuset/Nivaa Huset kommer senere på året.



Fem »Okkupister« paa Nivaa-Grunden.

Venstre: Okkupister.
Rosport, 1933, nr. 3, p. 52.

Under: Fælleslejr Nivaa,
Rosport, 1933, nr. 5, p. 80.

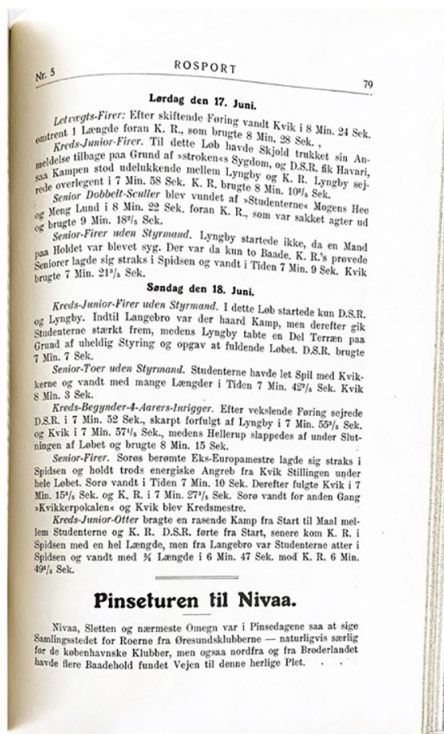
Da Dageløkkehuset/Nivå Huset således i år har 90 års jubilæum har klubben besluttet at fejre denne runde dag lørdag den 1. juni 2024. Så husk, at sætte kryds i kalenderen denne dag. Tag op og se denne perle, som du som medlem af Skjold kan gøre brug af, og deltag i festlighederne.

Kilder:

Rosport 1933 og 1934

Bestyrelsesreferater fra 1933 og 1934

Steen Rasmussen



Instruktionskurser 2024

Vi (mor-datter-duoen, Johanne og Birgitte) har overtaget posten som chefer for instruktionskurserne i Skjold. Det er med stor ydmyghed, at vi påtager os ansvaret for klubbens nye medlemmer efter Arne Lund, men heldigvis er det en opgave, som gode gamle kræfter vil løfte sammen med os.

Hvem er vi?

Johanne: Jeg har været ungdomsroer i 7 år, og de fleste kender mig nok som "den blonde" af de to Johanne'ér. For få år siden blev jeg uddannet instruktør, hvilket jeg indtil nu kun har brugt i ungdomsafdelingen. I sommer blev jeg student og har været ude at rejse, men når jeg kommer hjem i løbet af foråret, får jeg mere tid til klubarbejdet - og jeg glæder sig til at skyde sæsonen igang til foråret!

Birgitte: Jeg har kun været med i Skjold i et år. Jeg blev lokket ind i klubben af mine børn og fanget ind af torsdagstræningen hos Sandra. Den gode atmosfære og træningen både inde og ude på vandet

har fået mig til at falde for Skjold, og nu vil jeg gerne bidrage. Jeg er derfor på vej til at blive uddannet instruktør.



Jeg har tidligere undervist nybegyndere på ski og brænder netop for den første introduktion til begyndere. Desuden er jeg optaget af, hvordan vi får flere 30-60-årige medlemmer i klubben.

Kurserne i 2024

Sammen står vi for det administrative omkring afholdelse af instruktionskurserne, og vi kan love jer for, at vi allerede har gang i det helt store Excel-ark!

I år har vi fået nogle af ungdomsroerne med på instruktør-holdet, og udover at det er med til at styrke den helt særlige Skjold-ånd med aktiviteter på tværs af aldersgrupper, betyder det også, at langt de fleste instruktører kun skal bruge en weekend hver.

Kurserne bliver tilrettelagt, så et næsten fast team af instruktører underviser om torsdagen. På den måde sikrer vi, at alle nye medlemmer har fået den samme information og grundteknik, når de går i bådene lørdag morgen. For at sikre en ensartethed over alle weekenderne, har vi inviteret en underviser fra DFFR til at deltage i opstartsmødet for instruktørerne. Hun vil bidrage med de nyeste principper og genopfriske, hvordan instruktionen ideelt skal foregå.

Kurserne afholdes:

Torsdag d. 18/4 kl. 19 - 21 Teori og ro-bassin
Lørdag d. 20/4 kl. 9 - 15 Første tur på vandet
Søndag d. 21/4 kl. 9 - 15 Træning på vandet
- - -

Torsdag d. 25/4 kl. 19-21 Teori og ro-bassin.

Lørdag d. 27/4 kl. 9-15 Første tur på vandet

Søndag d. 28/4 kl. 9-15 Træning på vandet

- - - -

Torsdag d. 6/6 kl. 9-21 Teori og ro-bassin.

Lørdag d. 8/6 kl. 9-15 Første tur på vandet

Søndag d. 9/6 kl. 9-15 Træning på vandet

Vi glæder os til den kommende sæson, så hjælp os gerne med at sprede det glade budskab til alle interesserede!

Johanne & Birgitte Hartvig Schousboe

Luciaoptog i Københavns havn i Kajak

Den 13. december 2023 gjorde René Geertsen og hans gode kammerat Johannes Fonvig deres kajakker klar til at deltage i optoget.

Det var ikke en almindelig klargøring, for det var med lys og grill på bagdækket, som indeholdt intet mindre end 40 æbleskiver! De klargjorde inde ved Kanonbådsskurene, og roede derfra til Nyhavn og ventede på resten.

René anslog, at der var ca. 250–300 kajakker, og det var virkelig flot - og meget koldt. René siger, at han aldrig har set så mange deltagere.

Mens de ventede på de andre kajakker kom Havnerundfarten sejlen, og der var et kor, som sang alle mulige julesange. Desværre kan vi ikke lægge videoer ind her i Rosport, men det var virkelig fint.

De 40 æbleskiver bragte jubel der, hvor de nu lagde til undervejs. De to gæve kajakroere delte med både andre roere og turister. Nogle af turisterne havde spurgt, hvad han havde på bagdækket og friskt havde René svaret, at hans kajak var atomdrevet!

Man kan i hvert fald sige, at Luciaoptoget

er blevet en begivenhed, som tiltrækker masser af tilskuere, og der havde vist aldrig været så mange som i år. Det sjove ved sådan et optog er, at man ofte møder mange deltagere, som man har stødt på gennem tiden til andre arrangementer. For eksempel mødte René blandt andet en gammel kollega, som han ikke havde set siden 1996. Sidste gang René og Johannes deltog var i 2018, så det har udviklet sig.

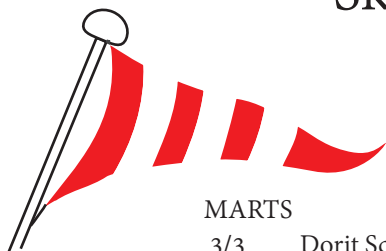
I 2019 deltog René i Luciaoptoget i Malmø, som er noget mindre, men også meget hyggeligt.

Lilan Nedergaard



De 40 æbleskiver i den atomdrevne kajak. Foto: Johannes Fonvig

Skjolds fødselarar



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 Alsbrink	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

JULI

5/7	Frank Erichsen	70 år
-----	----------------	-------

Historien om de fire svanegitre

Det hele startede med, at jeg i foråret 2023 tilfældigt mødte Steen Møller i bådhallen. Han nævnte, at han sidste sommer havde forsøgt sig med plastikkæder, der skulle holde svanerne væk fra ramperne, men det blev vist ikke rigtig nogen succes. Så han spurgte mig om jeg havde nogle ideer til, hvad der kunne gøres, og jeg lovede ham at se på sagen.

Jeg nævnte mine planer om at lave svanegitre i Skjold overfor min kone, som ror i Gefion, og der gik ikke lang tid, før de sagde "ja tak sådan nogle ville de også gerne have!". Så nu hang jeg på den, så to svanegitre var pludselig blevet til fire.

Det gav startskuddet til at komme igang først og fremmest med at opmåle de fire ramper og gennemtænke forskellige løsningsmodeller, og hvilke materialer det skulle laves af. For ikke at stå helt alene med alle beslutninger, fik jeg involveret Erik L. Bek i projektet, og vi blev rigtig gode til at ping-ponge om, hvordan det kunne laves.

For at konkretisere projektet så meget som muligt stillede vi nogle præmisser op for den endelige løsning.

1. De skal forhindre svanerne i at gå i land og i at opholde sig på den øvre del af ramperne.
2. Det skal laves af nogle materialer, der kan tåle langvarig påvirkning af sol og saltvand.
3. Det skal være nemt at betjene af en person og ikke kunne flyde væk, hvis det

bliver meget højvande.

4. Det skal være nemt at fjerne når rosæsonen er slut.

5. Og så må det gerne se godt ud.

Med de fem punkter i tankerne begyndte jeg at lave de første tegninger og overveje hvilke materialer, der skulle bruges. Saltvand og sol er en heftig cocktail for de fleste materialer. Træ rådner, jern ruster og aluminium går i opløsning i kontakt med saltvand. Øvre hos Gefion havde de i flere år haft nogle træ gitre lavet af trykimprægneret fyrretræ, der egentlig fungerede meget godt, bortset fra at de kunne flyde væk ved højvande, så der var kæde i dem, for at det ikke skulle ske. For at undgå dette, tænkte jeg, hvad nu hvis man fastgjorde gitrene i den ene side? Så ville de ikke kunne flyde væk og så ville de også blive lettere at løfte da det kun er den halve vægt. Der skulle så bare lige konstrueres et hængsel der kunne bevæge sig i to retninger.

Til at starte med tænkte jeg på at lave gitrene i Jatoba træ som typisk bruges som gulvbelægning på altaner, da det er meget vejrbestandig; men efter en del overvejelser besluttede jeg at lave det i rustfrit syrefast stål for at få en løsning, der kan klare både sol og salt, troede jeg på det tidspunkt. Det var først hen mod slutningen af projektet og efter læsning af forskellige artikler om rustfri ståltyper, at jeg indså at rustfri syrefast stål godt kan ruste på overfladen, hvis det ikke bliver overflade behandlet med en proces, der

hedder elektroplatering.

Da jeg tegnede beslagene, der skulle holde gitteret fast på betonavæggen, valgte jeg at lave dem i 5 mm tyk syrefast rustfri stålplade for at være sikker på, at de var stive nok. Jeg snakkede med Erik om, hvordan vi skulle udskære de enkelte dele af den plade, som jeg havde købt hjem til formålet. Han mente, at det måtte kunne skæres ud med en båndsav, men efter nogle forsøg indså vi hurtigt, at vores skærende værktøj slet ikke kunne håndtere det hårde materiale, så der skulle vælges en helt anden løsning.

Vi havde begge hørt om, at man kan skære stål ud med en laserstråle, men det var ikke noget, vi havde nogen erfaring med. Så jeg ringede rundt til nogle firmaer og fandt et, der gerne ville lave det. De skulle bare have nogle tegninger, så var det ikke noget problem. Jeg spurgte, hvilke slags tegninger, det skulle være, og de svarede, at det bare kunne være en målsat håndtegning eller endnu bedre en computertegning i DXF format, for så ville den kunne skæres direkte ud med laserskæreren ligesom en printer til papir. Efter en del undersøgelser fandt jeg ud af, at et program, der hedder FreeCat, og som er gratis, meget nemt kan lave DXF filer. Så det var ikke til at få armene ned, da jeg fandt ud af, hvor nemt det var.

Erik og jeg havde en del diskussioner om, hvordan beslagene skulle samles. Skulle de svejses eller skrues sammen? Erik fortalte, at hvis vi svejsede bliver

strukturen i det rustfri stål ødelagt og så skal stålet efterbehandles med noget giftigt stads. Jeg valgte derfor skrueløsningen hvilket jeg senere ikke har fortrudt. Beslagene valgte jeg at lave i en blanding af rustfri syrefast stål og noget der hedder POM som er en plastic type der er meget stærkt. Det er det samme som skinnerne i nogle af både er lavet af.

Svanegitrene er lavet af 42,3 mm Ø og 10 mm Ø rustfri syrefaste stålrør, hvor der i de tykke rør er boret en række huller, som de lodrette 10 mm Ø rør er skruet fast i. Her igen var der mange udfordringer. F.eks hvordan borer man en række lige huller i et rør uden at de bliver skæve? Og så skulle der også lige bores et sted mellem 1000 og 2000 huller, hvilket jeg var nødt til at købe specielle kobolt behandlede bor til, da almindelige bor ville blive sløve med det samme.

Til sidst kom den helt store udfordring nemlig at bore huller til beslagene i beton siderne i løbene. Hvert beslag skulle fastgøres ved hjælp af tre gevindstænger, som skulle sidde meget præcist lige og lodret. Men væggene var ikke lige og lodrette, så jeg måtte opfinde en helt specielt konstrueret borelære for at lave hullerne præcise nok. Til formålet havde jeg købt en serie diamantbor i forskellige tykkelser for at kunne lave de rigtige huller. Da væggene består af en blanding af beton og forskellige stenarter, var det meget hårdt at bore store huller i - selv for diamantbor. Der stod på pakningen at diamantborene kunne køre high speed, hvilket jeg synes lød helt ulogisk.

Både Erik og jeg var enige om, at det nok var lige modsat, nemlig langsom skærehastighed og så vandkøling af boret. Det virkede helt perfekt, det tog bare rigtig lang til pr. hul.

Da jeg var færdig med hullerne tre dage senere, skulle jeg så montere gevindstængerne i hullerne. Det foregik med en speciel to komponent lim som man sprøjter ind i hullerne og så har man maksimalt 2-3 minutter før det hærdner, så der skal man være disciplinær og holde fokus. Det var en stor fryd at samle det hele til sidst og montere

gitrene i beslagene og se, at det fungerer fuldstændig som planlagt.

Til sidst vil jeg dog lige nævne, at opfindelsen og fremstillingen af de fire svanegitre har været en af den slags projekter, hvor jeg vil sige, at hvis jeg fra starten havde vidst, hvor udfordrende og tidskrævende, det ville blive, var det nok aldrig blevet til noget. Men det har trods alt været spændende og en fagligt udfordrende opgave for både Erik og mig.

*Henrik Jørgensen / 4S
Skjolds-Svane-Spærre-Specialist*

1.sæson med SMART træning

Så fik vi afprøvet Skjolds nye tilbud om at få styrket og trænet hjernen med SMART træning.

Træningen styrker især hukommelse, balance, koncentration, koordinering og fokus. Øvelserne er ikke fysisk hårde og du får ikke sved på panden.

Her følger lidt udtalelser fra de skjoldere, der turde prøve vintersæsonens helt nye aktivitet med SMART-træning:

- "Det er sjovt at mærke at min balance er blevet bedre og min hjerne er blevet mere fokuseret." Jørn
- "Det er godt at få trænet hjernemusklene." Kim K."
- Det er sjovt! - hukommelse og koncentration trænes godt." Dorte

- "Mindst 80% af Skjolds 60+'ere burde komme til SMART træning (- hvis de kan huske datoen Ha Ha)" Steen R.
- "SMART er godt efter en omgang hård fysisk træning." John J.
- "Det er godt at få hjerne og krop til at hænge bedre sammen." Annette
- "Det ærgrer mig at jeg kom i gang så sent!" Ebbe

Men husk SMART træning starter op igen til efterårssæsonen!

På Gensyn fra Lone og Inge

Udvalgs-aften en kold januar-aften

Inge Seit inviterede på vegne af bestyrelsen alle udvalgs-medlemmer i Skjold til en fælles kom-sammen onsdag den 17. januar 2024.

Aftenen blev lagt ud med en solid gang skipperlabskovs samt efterfølgende islagkage. Som altid, når der er god mad på programmet i Skjold, var der solid opbakning til arrangementet. Vi fik sat ansigter på hinanden, og blev mindet om, hvor mange stærke kræfter, der står bag Roklubben Skjold, der 100% eksisterer på baggrund af frivillige kræfter.

Inge Seit havde forberedt en god gennemgang af alle Skjolds udvalg og de personer, der står bag, som alle blev hyldet med taktfaste klapsalver. En af de drivende kræfter i Vinter-aktivitets-udvalget - Petra - havde ikke selv mulighed for at deltage, hvorfor hun blev ringet op og fik også

overbragt en særlig tak for sit arbejde i og for Roklubben Skjold.

Steen Rasmussen blev bedt om at fortælle lidt om baggrunden for klubbens forestående jubilæumsfejring af Nivå Grunden. Denne historie inkl. fotos fra 90 år gamle Rosport-numre bringes andetsteds i dette blad.

Aftenen blev sluttet af med hyggelig fællesopvask og oprydning.



*Steen Rasmussen
underholdt om
Nivå huset.*

Foto: Brian Haas

Skjold repræsenteret ved tronskiftet

Søndag den 14. januar deltog Agnes og jeg på vegne af Roklubben Skjold til faneborg ved tronskiftet. Vi var blevet inviteret af Danmarks-Samfundet, som stod for at arrangere faneborgen, og har doneret en flot fane med DfR's logo på til Skjold.

Kl.12 tog Agnes og jeg afsted hjemmefra og cyklede ned til roklubben, hvor fane, stang og bærerem lå klar til os i bestyrel-

seslokalet, inkl. en Skjold-jakke som kunne trækkes over overtøjet (tak for lån, Inge!). Så cyklede vi med den vanskelige last hen til Nordhavn Station, hvorfra vi kunne tage den nye metro ind til Gammel Strand og bevæge os til fods hen til Holmens Kirke.

Heldigvis var vi i god tid, for der var allerede fuldstændig proppet foran

Christiansborg Slotsplads. Agnes og jeg forsøgte først at bane os vej gennem menneskemængden inde på Slotsholmen, men måtte opgive og vende om for så at gå langs sidegader mod Holmens Kirke fra den anden side af kanalen. Der fik vi lov til at stå helt forrest mod vejen sammen med andre civile foreninger. Til højre for os op mod Christiansborg stod diverse spejderforeninger, og over for os foran Holmens Kirke stod Hjemmeværnet. Agnes fik samlet fanen, og jeg stod som hjælper bag ved.

Ca. kl. 13.45 kom dronningen forbi i karet med kongelig eskorte. Vi måtte vippe fanen lidt frem, men havde viklet den om stangen, så hestene ikke blev skræmte af de blafrende faner. Menneskemængderne pressede på bagfra, og mange stod på omkringliggende tage (også Nationalbanken) og en stakkel havde stillet sig i Holmens Kirkes klokketårn,

som fik bimlet i adskillige minutter hver gang eskorten kom forbi.

Det var spændende at få lov til at stå så tæt på kongefamilien og deres følge, og dog var det blot få sekunder, man fik den at se, da det var i raskt tempo, der blev kørt til og fra Christiansborg. Statsministeren og Kong Frederiks tale kl. 15 kunne vi desværre næsten ikke høre, da der var meget støj omkring os, men jubelen fra folkemængderne var ikke til at tage fejl af! Vi kunne mærke, at vi var del af en historisk begivenhed.

Mange mennesker spurgte, hvordan man kunne få lov til at stå med fane på forreste række, og der kunne vi med glæde svare, at vi som roklub var blevet inviteret, fordi vi er medlem af Danmarks-Samfundet.

Johanne Rüter Würtzen



Agnes og Johanne i menneskemylderet. Foto: Johanne Rüter Würtzen

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:

Johanne Rütter Würtzen 3581 4458

sekretær@roklubbenskjold.dk

Kajakchef:

Steffen Lundstrøm

kajakchef@roklubbenskjold.dk

Seniorgruppe-repræsentant Inge Seit 5071 7994

senior@roklubbenskjold.dk

Lone Gry Lomholt: 8198 7074

Skjolds Revisorer

Inge Hansen 2237 6854

Kim Askgaard

Roklubbens underafdelinger

Kajak udvalg

Kajakchef Steffen Lundstrøm

kajakchef@roklubbenskjold.dk

Roudvalg

Rochef : vacant

rochef@roklubbenskjold.dk

Instruktion

Instruktionskoordinator, Birgitte Hartvig

Schousbou 2628 4086

Instruktion@roklubbenskjold.dk

Johanne Hartvig Schousboe

Ungdomsudvalg

Ungdomschef Arne Lund

ungdomschef@roklubbenskjold.dk

Ungdomstrænere, Ask Høyer Splittorff

8175 1278

Jonathan Lewenhaupt Vilholm 2251 8809

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

Husudvalg: Bygning og drift

Vicevært, bygning og vedligehold, Per Frandsen

2726 4564

pgfrandsen@msn.com

Inventar og indkøb, Bjarne Larsen 6055 6111

olufsvej@outlook.dk

Fejl og mangler meddeles til Bjarne Larsen

Udearealer og bro, Steen Müller 2482 3108

birgitsteen@bellahoej.net

Græsslåning mv, Annelise Northved og Anna

Eskelund

Varme og vand, Preben Linnemann 2871 0146

preben.linnemann740@gmail.com

Husudvalg/Husholdning

Vicevært Jette Hansen
jettehansen47@hotmail.com
Køkken Benditte Skyhøj Olsen
Tilsyn med rengøring Jette Hansen
Tøjvask Jette Hansen, Benditte Skyhøj Olsen
Opfyldning "Loppe" Leif Johansen
Øl og vand Jens Dahl

Kap- og outriggerroning

Kim Kjornæs 2151 7480

Materieludvalg

Inriggeransvarlig Arne Lund 2513 0249
Inriggeransvarlig Birgit Lund
Inriggeransvarlig Henrik Jørgensen 6171 6728
Kajakansvarlig Nana Friis Madsen
nanafriis@gmail.com
Fitnessmaskiner og roergometre Niels Wagner
2242 1008 piaognielswagner@gmail.com

Nivå udvalg

nivaa@roklubbenskjold.dk
Udlån: 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, Erik Sandager og Inge Seit

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

Udlån

Kontakt, tovholder og vært Jette Hansen
udlej@roklubbenskjold.dk
Værter:
Annette Andersen
andholstein@gmail.com og
Benditte Skyhøj Olsen
benditte.olsen@gmail.com
Udlånskasserer, VAKANT

Vinteridræt

Planlægningsansvarlig Petra Larsen 3583 9696
pe3larsen@yahoo.com

Administrative opgaver

Bogføring Hanne Effersøe Pihl
Fondsansøgninger Birgit Lund, Karin Askgård og
Nana Friis Madsen
Medlemsregistrering Hanne Roj-Larsen
medlem@roklubbenskjold.dk
Nøgler, Lilan Nedergaard 5174 9775 og
Benditte Skyhøj Olsen 2023 6216
Rokort Arne Lund arbilund@gmail.com
Hjemmeside Johanne Rüter Würtzen 3581 4458
sekretær@roklubbenskjold.dk

Skjolderlauget

Steen Rasmussen 20 42 00 54, Oldermænd
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 Geertsens 5174 7422
Arne Lund 2513 0249
Jan Christensen
John Skovgaard Sørensen 4056 3737

Aktivitetskalenderen

FEBRUAR/ MARTS

- 13/3 18:00 Generalforsamling i Skjold
17/3 Skjolderlaugets gen.forsamling

APRIL

- 6/4 kl.9-12 Kajak Reparation- og Vaskedag
18/4 Rokursus 1 - Teoritorsdag og rotræning 20+21/4
20-21/4 Havkajakkursus
25/4 Rokursus 2 - Teoritorsdag og rotræning 27+28/4
27/4 10:00 Arbejdsweekend i Nivå Huset

MAJ

- 4/5 16:00 Standerhejsning i Nivå (med fællespispn.kl 18)

VINTER-AKTIVITETS-OVERSIGT

Hver MANDAG kl. 10:00 og kl. 10:50 Gymnastik
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