

R O S P O R T

Nordens ældste idrætsblad - udgivet af Roklubben Skjold



Nr. 1/2025
121. årgang

Indhold

3	Forord
4	Nyt fra bestyrelsen
5	Nyt fra kajakchefen
6	Nyt fra materielforvalteren
7	Nivå-Nyt
8	Nyt fra Seniorudvalget
9	Sommerens Silkeborg Langtur
10	HUSK Arbejdsdag(e) i klubhuset
10	HVIS: Sneflokke kommer vrimplende...
11	Skjolds fødselarer
12	Særudstilling af skjolder på Glyptoteket
13	Vin&Ost Arrangement i Skjolderlauget
14	Ny Svømmeinstruktør
15	At udskifte vinduerne er ikke for tøsedrenge.
16	Kommunal Nytårgave til Skjolds Seniorer
17	Skjold på messen "Mere Fritid"
18	Standerstrygning 2024
19	Mit liv i Skjold
20	Årets Uro'er 2024: Agens Hein
22	Kontaktliste

Oplag: 290 eksemplarer

Trykkeri: Tryk & Kopiservice v. Kim Nielsen

Forsidebillede: En stille stund og en flot udsigt fra sommerens langtur til Silkeborgsøerne. Foto: Eva Kucharski.

Bagsidebillede: Skjold endnu en gang aktive messen 'Mere Fritid'. Foto: Lilan Nedergaard

Deadline for indlevering af materiale til »Rosport« i 2025

Nr. 2: den 13/4 udkommer ca. uge 16

Nr. 3: den 1/6 udkommer ca. uge 26

Nr. 4: den 31/8 udkommer ca. uge 39

Nr. 5: den 2/11 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

Så blev det 2025 - selvom Rosæson 2025 faktisk allerede har været i gang et par uger fra 2024-standerhejsningen sluttede i slutningen af oktober. Det er måske noget nyt, vi med klimaforandringerne skal til at vænne os til, at vores Rosæson bliver længere.

Vi snød jer for et julenummer af Rosport, men bare RO-lig vi har ikke glemt jer, så nu er første nummer af Nordens ældste idrætsblad klar - fyldt med en masse gode historier både fra sidste år men også i år.

Inge har været super-flittig skribent denne gang, og har skrevet intet mindre end 3 artikler. I sidste nummer fik vi ikke plads til Bendittes sommervarme beretning fra ro-langturen på Silkeborgsøerne, så den er med i dette nummer til at varme os på i vinternummeret.

Ved standerstrygningen fik vi traditionen tro afsløret Årets Roer, Uroer og Kajakroer 2024. Vi bad dem alle tre skrive lidt om deres vej ind i Skjold - og hvad der driver deres engagement i klubben. De to første nåede at skrive til os inden deadline (som var uforskammet

kort), så det er der kommet to forskellige og fantastisk positive beretninger ud af - lige fra Skjolds yngste kvindelige guldåre-indehaver til et aktivt senior-liv i ægte skjolder ånd. Årets kajakker håber vi vil være medskribent i næste nummer.

Ellers kører vi jo på livet løs med vinteraktiviteter og bådklargøring i disse måneder, så både vi og bådene kan blive fit til standerhejsningen til april. Vi har fået ny svømmeinstruktør, som vi bringer en lille introduktion af. Vores egen støtteforening Skjolderlauget har budt på intet mindre end to velbesøgte arrangementer siden sidst, som Steen Rasmussen fortæller om.

Nogle af bladets nyeste historier er bl.a. fra den succesrige messedeltagelse Mere Fritid i Øksnehallen og seniorernes besøg på Suhrs.

Så vi favner som altid bredt i Roklubben Skjold. Tilbage er derfor blot at ønske rigtig god læselyst - og et forsinket GODT NYTÅR fra vores lille 3-kløver redaktion Lilan, Dorte og jeg.

Brian, red.

Nyt fra bestyrelsen



Formand John Skovgaard
Foto: Lilan Nedergaard

Kære Skjoldere

I skrivende stund er de første forårsløg på vej op, og når I læser denne udgave af Rosport er de første nok ved at springe ud – og pludselig er det lørdag d. 5. april og vi skal på vandet igen. Altså os der ikke er vinterfrigivet.

Der er god gang i vinteraktiviteterne og sammen med instruktionen omkring træningsmaskinerne i november og december er der et godt afsæt for at alle er i topform til den kommende sæson.

Der har også været god gang i åbent hus arrangementer både i efteråret og her i starten af det nye år. Stor tak til alle dem der har hjulpet til med planlægning og praktisk afvikling. Med risiko for en del gentagelse vil jeg lige remse de ting op, som fylder lige pt.

Vinduesprojektet: Der er nogle udeståender, som desværre er vanskeliggjort, da firmaet er gået konkurs, og der er nu drøftelser med kurator om sagen.

Vinteraktiviteterne: Vi er velsignet med

et bredt udvalg af vinteraktiviteter til glæde for os alle. Det har i rigtig mange år været Petra Larsen som har trukket læsset med at finde underviserne og få aftalerne på plads. Men - alting har en ende, og Petra skal afløses. Så endnu engang en opfordring fra min side om at give lyd, hvis det er en opgave, man har mod på at byde ind på. Opgaven kan sagtens håndteres af flere, så man ikke står for alle aktiviteterne. Petra giver meget gerne information om, hvordan hun har håndteret opgaven med at finde undervisere.

Parkeringsituationen: Vi kan nu glæde os over at de 3 timer er blevet afløst af 6 timer. Ikke så godt som tidligere, men var det kompromis som var muligt.

Bådehejse: Vi er blevet tildelt midler fra Københavns Kommune. Hvornår installationsarbejdet sker kendes endnu ikke.

Ombygningsudvalg: En række medlemmer har deltaget i et par møder med henblik på at genetablere ombygningsudvalget, og et deludvalg er ved at se på, hvordan projektet kan nedbrydes, dels til et økonomisk niveau, som er realistisk at opnå støtte til, dels en faseopdeling så klubhuset vil kunne bruges i rimeligt omfang mens arbejderne foregår.

Skjolderhilsen

John Skovgaard / Formand

Nyt fra kajakchefen



Kajakchef Steffen Lundstrøm

Foto: Steffen Lundstrøm

Som vanligt foregår det meste af vintersæsonen indendøre, men Skjolds kajakroere er også aktive på vandet om vinteren. I alt nitten medlemmer blev vinterfrigivet i starten af november, og af dem har seks kajakroere været aktive på Øresund inden deadline for dette nummer af Rosport.

Den traditionsrige hyggetur nytårs-aftensdag blev desværre aflyst grundet sygdom og dårligt vejr, men der har heldigvis været andre gode rodage. I de første 2½ måned af vintersæsonen er der således blevet roet ca. 350 km i kajak.

Når foråret atter melder sin ankomst, er der planlagt havkajakkursus i weekenden den 10.-11. maj. Hvis det ikke allerede er udsolgt, når I læser dette, må I meget gerne reklamere for kurset. Tjek gerne i kalenderen om der stadig er ledige pladser først.

Steffen Lundstrøm, kajakchef



Selfie på vandet af de seje vinterroende kajakroere. Foto: Steffen Lundstrøm

Nyt fra materielforvalteren



Materielforvalter Arne Lund

Foto: Arne Lund

Bådklarings situationen slutning af uge 4: Så nærmer rosæsonen sig, og vi skal igen ud på vandet og ro. Vi skal dog lige have gjort alle bådene klar til rosæsonen, her sidst i januar er der lavet 5 ud af 18 både. Der er ikke megen tid, så nu presser det på med at få de sidste klargjort.

Slibning af båden foregår i bådhallen og ikke på værkstedet, da det tager lang tid at få støvet til at lægge sig, inden man kan lakere båden, derfor afslibning i bådhallen.

Her følger en lille beskrivelse af planlægning for afvikling af arbejds-processen:

1. Start med slibning af den indvendige del, støvsug og aftør båden inden I vender den.
2. Slib derefter båden udvendig støvsug og aftør udvendig.
3. Vend derefter igen og båden og kørbåden ind på værkstedet.
4. Start med at lakere den indvendige side og slut med den udvendige side. Så vil der ikke gå så lang tid med at vente imellem processerne.

5. Bundtøjet og årene tages til sidst, gennemgå det for om det er nødvendigt at slibe dem helt af eller de kun skal pletlakeres på kanterne.
6. Der hvor båden har ligget på essingen vil der være 4 pletter som så skal lakeres og evt. lidt i agterstavnen.
7. Nu mangler der bare, at få årer og bundtøj lagt tilbage i båden, så er den klar til vandet.

Bådtårne

Vi har fået bevilget penge fra Københavns Kommune/Klubhusfonden, til opsætning af de sidste bådtårne. Dog mangler vi i skrivende stund at få et stykke papir før vi kan afgive bestilling på tårnene, men vi håber at det kan gøres inden sæsonen går igang

Eksempel på samarbejde mellem bådhold

Vi var to bådhold, der havde aftalt at mødes fredag-søndag og hjælpe hinanden.

Første dag/Fredag var vi 9, (7+2) der mødtes fra kl 12 spiste frokost, gik ned kl.12:45-14:00 - derpå ca så en halv times kaffepause, så ned igen til kl 16:30 til ølpause, herefter gik vi hjem.

Lørdag var vi 6 igen, (3+3) der mødtes kl.10-11:45, hvor vi lakerede bådene ud/indvendig, gik op og spiste frokost, hyggede os lidt, hvorefter vi gik hjem.

Søndag var vi 8 igen, (6+2) der mødtes

kl 10-11:15, ordnede bundtøjet og årer, hvorefter vi gik hjem.

Sammenlagt har vi brugt 6 timer og 15 min på at ordne 2 både, og der var god stemning, alt imens vi lavede bådene. Det var nogle fantastiske timer, vi havde sammen, så det kan varmt anbefales.

Så det er et lille hint til jer, der skal i gang, prøv at lave en aftale med et andet bådhold om, at I kommer samtidig derned og hjælper hinanden med løft og vendinger og andet, man kan finde på undervejs.

/ Arne

Nivå-Nyt

Tak til Birgit Sahlgreen!

Birgit har efter ca. 31 år valgt at træde tilbage som ansvarlig for udlån af huset, heraf ca. 23 år som hyttechef. Skjold kan ikke takke Birgit nok for de mange, mange timer Birgit har tilbragt i Nivå, med havearbejde, rengøring, vask af viskestykker/håndklæder og de mange køreture t/r fordi noget lige var gået i stykker eller fordi kragerne og rævene havde splittet alt skraldet ud over alle nabohaverne. Tak for dit kæmpe arbejde, Birgit! - og jeg håber du kommer op og nyder huset siddende fra en stol på terrassen.

Nana Friis Madsen har overtaget udlånsopgaven – så kontakt Nana hvis du vil låne huset. Se kontaktinfo bagerst i Rosport. Se også Skjolds hjemmeside for alle informationer ang. Nivå huset.

Arbejdsweekend 26.-27. april 2025
Den 26/4 kl. 10:00 starter vi med kaffe og rundstykke og fordeler dagens opgaver. Huset giver frokost. Der kommer mere information på GoMember. Det er også fint, hvis du

kun kan en af dagene.

Det er foreslået at lave ændringer i køjerummene – så Nivåudvalget vil rigtig gerne have kontakt til en eller flere med håndværker erfaring, og som vil bistå med professionel vejledning. Andre kan måske søge Kultur- og Fritidsordningen eller fonde til noget af finansieringen. Kontakt gerne Inge.

Vores ungdomsroere har foreslået, at da de ikke skal ro Sjælland rundt i år, så kan de bruge 7-10 dage til at sætte huset i stand og lave de ønskede forandringer. Fantastisk ide! Alle planer og hjælp modtages gerne.

Standerhejsning i Nivå lørdag 3. maj kl. 16:00. Hvis vejret tillader det, så håber vi på, at friske rohold er klar til årets første langtur til Nivå. Hold øje med GoMember ang. turopslag.

På gensyn fra Inge
Nivåudvalget

Nyt fra Seniorudvalget

Udvalget har først møde den 6. februar, hvor vi i detaljer planlægger den kommende sæsons arrangementer. Hold derfor løbende øje med GoMembe, om hvilke arrangementer vi sætter i kalenderen.

Der bliver endagsture til andre roklubber, 3-dages tur til Nivå med overnatning, masser af søndagsture til Tårnbæk med badning og madpakke og årets ferie langtur til Vordingborg roklub i uge 35. Poul og Henrik er i fuld gang med planlægningen. Hold øje med Gomembe – og meld jer hurtigt til når den bliver slået op. Der er erfaringsmæssigt rift om pladserne!

Fælles KLUBTUR bliver den første weekend i juli til Frederiksværk, som Henrik arrangerer. Også her meld jer hurtigt til. Begrænsede pladser.

Der har været fantastisk god deltagelse i formiddagsgymnastikken både mandage og onsdage. Det hele dirigeret af vores super dygtige og engagerede Gotved instruktør Ditte. Ditte forstår virkelig at få rørt selv de aller bitte, bitte mindste muskler i vores krop. På en god formiddag er vi ca. 26 i salen – men der er altid plads til flere. Som en god nyhed – så motionerer Ditte os også i april måned – MEN vær OBS på, at det kommer til at foregå TORSDAGE fra kl. 09:45 – 11:00. På den måde kan vi

starte formiddagsroningen fra mandag 7. april kl. 10 som sædvanlig mandag og onsdag.

Onsdagsfrokosterne er altid en lækker smagsoplevelse inkl. rigtig dejlige, opfindsomme og sunde salater suppleret med masser af hyggelig snak og udveksling af div. erfaringer rundt om bordet, og du behøver ikke at have deltaget i motionen for at deltage i frokosten. Meld gerne til på forhånd på GoMembe, hvis du ved, at du spiser med og ellers bare kom!

Tirsdag den 7. januar var 24 medlemmer på Suhrs Højskole til et Nytårs grønt madlavningskursus, hvor deltagerne fik alverdens gode fif og råd til sund grøn mad. Der er billeder og tekst andetsteds i Rosport.

Benditte arrangerede et faldkursus i efteråret, som også var rigtig godt besøgt. For seniorer med sarte knogler er det super vigtigt at lære at falde rigtigt. Så tak for det initiativ, Benditte!

Ro-hilsen fra
Inge

Sommerens Silkeborg Langtur

Den 27.-29. august var 18 af Skjolds seniorgruppe på den årlige ferielangtur. Valget var i år faldet på Silkeborg Søerne, hvor Silkeborg Roklub var så venlig at låne os både og give os husly.

Gudenåen og Silkeborg Søerne er vidunderlige at ro på og ved hver indsejling til en ny sø blev man overvældet af, hvor smukke omgivelserne er i dette område. Vi havde desuden et fantastisk sommervejr på hele ferien, som den sidste dag toppede med 27 grader i skyggen - og det sidste er der jo ikke rigtigt noget af på søerne, så der var meget vand med om bord i bådene.

En af dagene lagde vi til tæt ved Himmelbjerget, som vi derefter besteg

efter at have indtaget madpakkerne ved hjuldamprens bro. Se blot fotoet, hvor vi flashede Skjolds logo.

Vi havde også fornøjelsen af at hilse på Hellerup Dame Roklub ved en af de mange bådebroer. De havde også valgt at tage holde roferie på Silkeborg Søerne, hvor de havde lånt både i Ry Roklub.

Netop Ry Roklub roede vi til på vores sidste feriedag, hvor vi blev budt på eftermiddagskaffe af klubbens medlemmer. Her mødte vi oven i købet igen Hellerup Dame Roklub.

Vi fik roet i alt 85 km på vores ferie, og der blev sat nye bådhold hver dag, så vi fik roet sammen på kryds og tværs.



Skjoldere på Silkeborgsøerne - sidste års populære langtur. Foto: Eva Kurcharski

Vi lavede selv mad i roklubben, men forkælede os selv den sidste aften med at gå ud og spise på en gourmetrestaurant, som lå lige fem minutters gåtur fra klubben. Det var også en god oplevelse. Vi havde jo en ”hjemmefødning” med på turen i form af Jens Dahl, som gav en lille guidede gåtur i hyggelige Silkeborg, hvor han fortalte om byen og Gudenåens betydning for byens udvikling.

Flere ihærdige roere nåede endog at besøge museerne, og fik set bl.a. Tollundmanden og kunstmuseet med Asger Jorn.

Silkeborg Roklub ligger smukt ud til Gudenåen, hvor vi var en del, som tog en morgendukket inden vi indtog madholdets morgenmad, og igen når vi kom tilbage fra dagens rotur, varme og godt svedige.

Tak til Poul Nersting, Henrik Jørgensen og Annelise Northved Elf for det store arbejde med at forberede og tilrettelægge årets ferielangtur.

Benditte Skyhøj Olsen

HUSK Arbejdsdag(e) i

klubhuset

Den 16.3 og 23.3. har vi arbejdsdag, hvor vi udfører småreparationer, gør rent, ordner bådpladsen etc.

Det er altid hyggelige dage, hvor vi får lidt morgenmad, og også spiser en god frokost. Meld dig til begge dage, en af dagene eller nogle timer på goMember.

Vi mødes kl. 08:30!

<https://roklubbenskjold.rokort.dk/activity/showevent/Activity2517138001655152733/?eventId=202503160730KW&mid=Member251714227255046670686&pk=f3SMt>

HVIS: Snefløkke kommer

vrimlende...

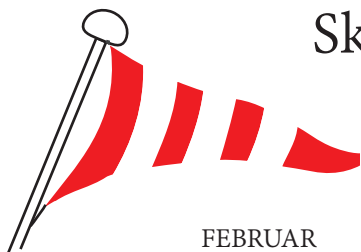
Der er stillet sneskovl, kost og vejsalt frem ved hovedindgangen i Skjold.

Vi er hver især ansvarlige for, at fortovet efter behov ryddes for sne/ is samt at der saltes.

Noter på sedlen, når opgaven er fuldført. God arbejdslyst.



www.shutterstock.com | Copyright © 2013 Getty Images/Photo Disc, Inc.



Skjolds fødselarer

FEBRUAR

4/2	Bjarke Wahlgren	65 år
8/2	Benjamin Schnedler	20 år
14/2	Frederik Leth	20 år
22/2	Bjarne Henning Larsen	75 år

MARTS

3/3	Jan Erik Andersen	80 år
12/3	Steen Rasmussen	70 år
14/3	Lilan Nedergaard	65 år
24/3	Felix Brettschneider	20 år

APRIL

18/4	Henrik Jørgensen	75 år
------	------------------	-------

MAJ

12/5	Dorte Ehlers	75 år
17/5	Elias Ørnebjerg Larsen	20 år

JUNI

2/6	Thomas Brival Dam	20 år
21/6	Steen Müller	75 år
21/6	Torben Eriksen	75 år

JULI

3/7	Jette Steensen	75 år
4/7	Marianne Dalsby	65 år
5/7	Lis Wedell-Topp	80 år
13/7	Finn Erik Jørgensen	75 år
20/7	Frederikke Bay	30 år

Særudstilling af skjolder på Glyptoteket

Der blev afholdt en særøvisning for Skjolds medlemmer på Glyptotekets særudstilling om billedhuggeren Kai Nielsen ”Født af hverdagen”.

Torsdag den 7. november 2024 mødtes en flok af klubbens medlemmer i Glyptoteket for en særøvisning i anledning af en meget rost særudstilling om kunstneren og mennesket Kai Nielsen. Kai

Nielsen var et aktivt medlem af Skjold, hvor han blandt andet roede kaproning. Kai Nielsen skænkede flere værker til bortauktionering til fordel for klubbens Byggefond.

Efter omvisningen mødtes deltagerne til et glas vin og hvor der blev sat fokus på Kai Niensens medlemskab af Roklubben Skjold, herunder historien om hvorfor vi i Skjold har et værk af Kai Nielsen ”Skjolderbarnet”. Værket er er skabt til en ganske særlig lejlighed i klubben.

Steen Rasmussen



Særudstilling af
skjolderen Kai Nielsen
på Glyptoteket
Foto: Steen
Rasmussen

Vin&Ost Arrangement i Skjolderlauget

Lørdag den 16. november 2024 om aftenen mødtes en flok skjoldere med gæster til Skjolderlaugets Vin&Ost arrangement, hvor vi blev præsenteret for et udvalg af forskellige Alsace vine godt guidet igennem af Eric og Henriette Lichtlé fra Lichtlé Vin.

Flemming Kaastrup fra Ostedelikatessen på Søborg Hovedgade præsenterede os for en række virkelig fine og spændende oste som passede perfekt til de præsenterede vine.

Alt i alt en aften hvor Henriette, Eric og Flemming fik læring, vin og ost til at gå op i en højere enhed.

Steen Rasmussen

PS. Husk at du er MEGET velkommen til at melde dig ind i Roklubbens Skjolds støtteforening "Skjolderlauget". Kontakt Steen Rasmussen (oldermand), hvis du vil vide mere! (ulasra@gmail.com).



Laugsarrangement med Vin&Ost Foto: Steen Rasmussen

Ny Svømmeinstruktør

Vi har fået ny svømmeinstruktør, når vi om tirsdagen svømmer i Hillerødgade Bad & Hal gennem Skjold - nemlig: Carl Lykkebo Larsen

Carl er 26 år, bor på Nørrebro og læser Bioteknologi.

Han har tidligere svømmet elitesvømning, men det stoppede han med, da han gik ud af 9. klasse - dog svømmetræner han stadig.

Om sommeren er han kystredder i Trygfonden, og var i sommer på Vestkysten, bl.a. Henne Strand. Som Kystredder er de en uge samme sted, så de får set flere strande over en sommer.

Carl har et lille ønske og kunne godt tænke sig flere ungdomsroere, og det lovede jeg at bringe videre. Så kom ud af starthullerne eller op på start-skamlerne, kære URO'ere!

Lilan

PS. Vi repeterer lige, hvordan det nu er med det der svømning:

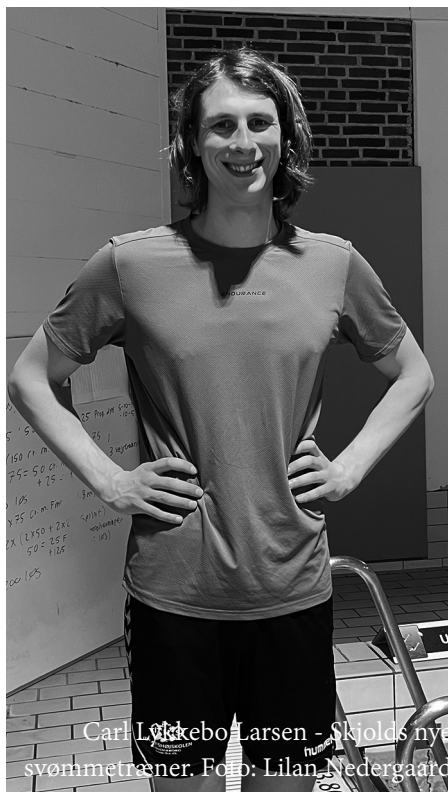
HVER Tirsdag kl. 18.30 – 20.00 i Hillerødgade bad og hal, Sandbjerggade 35, 2200 København N.

18.30 - 19.15 underviser Carl URO'erne.

19.15- 20.00 for alle - svøm efter eget hoved eller træn noget teknik med læreren.

Hvis du vil tage den årlige svømmeprøve så sig til Carl, at du enten vil tage en 300 m eller en 800 m svømmeprøve. Husk dit medlemsnummer. Det skal Carl bruge til deltagerlisten. Der er gratis adgang for skjoldere. Du går bare ind.

NB. Hils på læren/livredderen, før du hopper i bassinet

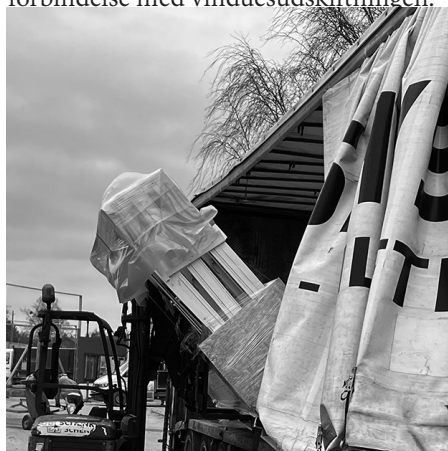


Carl Lykkebo Larsen - Skjolds nye svømmetræner. Foto: Lilan Nedergaard

At udskifte vinduerne er ikke for tøsedrenge.

Ved første levering af de nye vinduer skete der et kæmpe uheld og 3 af de største vinduespartier væltede på trucken og gik i stykker. Heldigvis kom chaufføren ikke fysisk til skade, men et chok var det for alle.

Uheldet medførte 3-6 ugers forsinkelse grundet levering af nye vinduer. Alle i klubben har være fantastiske til at hjælpe med alle slags uvante opgaver i forbindelse med vinduesudskiftningen.



Der har også været enkelte dage, mens håndværkerne kørte rundt med de kæmpe vinduespartier på en truck på bådepladsen, at medlemmerne var forment adgang til bådpladsen – men det var ok og kun få dage.

Andre opgaver var f.eks. at vaske og male klubbens eksisterende radiatorer. Vi kunne spare penge ved at genbruge de gamle radiatorer – så Benditte organiserede fleres dages afvaskning og maling af radiatorerne. Og Jette piskede rundt til flere farvehandlere for at få den rette maling og rabat. Godt købt!

Kæmpe arbejde og som det fremgår af billederne – så var arbejdsstillingerne noget forvredne og skæve – men pigerne gik til den med krum hals – og hyggeligt var det faktisk også. Tak for det!

Vh fra iagttager Inge

Vinduesuheld og flittige radiator-renovatører

Fotos: Inge Seit



Kommunal Nytårsgave til Skjolds Seniorer

Ved årsskiftet 2024/25 fik Roklubben Skjolds seniorer en nytårsgave, et større beløb, fra Københavns Kommune.

Vi havde mange ideer til, hvordan vi bedst kunne bruge pengene - lige fra biografture linedance til en koncert. Ret hurtigt besluttede vi dog, at pengene skulle bruges til noget anderledes; noget som kunne styrke os på anden vis.

Vi brugte derfor gaven på et "grønt madkursus" på Suhrs Højskole. Den 7. januar var vi så 22 seniorer, der mødte op i Pustervig 8, hvor vi for første gang i mange år igen stod i et skolekøkken.

Vi blev opdelt i flere hold, som hver fik ansvaret for 1-2 retter. Derudover blev der bagt forskellige brød. Vi fik lært en masse om flere nye krydderier, smagskombinationer og sunde valg.

Vi mødte op klokken 11 og allerede få timer efter sad vi ved et farvestrålende bord, hvor vi kunne nyde de mest fantastiske retter. Vi var ærlig talt noget stolte af os selv, men ikke mindst havde vi en fantastisk sjov og aktiv dag.

Benditte Skyhøj Olsen



Lav god mad hos Su(h)rs Foto: Eva Kueharski

Skjold på messen “Mere Fritid”

Skjold deltog igen i Røde Kors Messen ”Mere Fritid” lørdag den 18. januar i Øksnehallen med i alt ca. 3-4000 besøgende.

MANGE TAK til alle skjoldere der hjalp på dagen med transport af romaskiner, brochurer, beachflag, Roll-up og kaffe. Der var, som altid, en rigtig god energi omkring Skjolds stand og på et tidspunkt var vi næsten ikke nok skjoldere til at hjælpe alle besøgende på vores stand.

Det var en helt igennem god fælles op-



Dygtige skjolder-ambassadører på messe

Foto:Lilan Nedegaard

levelse og Hannah fik næsten krampe i kæberne af at tale og fortælle om Skjold.

Intet mindre end 70 besøgende har skrevet sig på listen til at besøge os og til løbende at blive orienteret om, hvad Skjold kan byde på af undervisning og andre hyggelige arrangementer.

Forhåbentlig skal vi snart tage imod en masse nye skjoldere og få dem til at føle sig velkomne i vores dejlige roklub og være med til at dele vores gode roture.

Onsdag den 22.januar besøgte 26 af de interesserede messegæster Skjold, og igen stillede mange skjoldere op for at tage imod, vise rundt, instruere i bassin og fortælle om alle mulighederne i Skjold. Steen Rasmussen havde til dagen lavet et slideshow, der kørte hele tiden.

Endvidere kunne Skjold byde på et nyt tilbud for kommende medlemmer som klubbens instruktionschef Birgitte har foreslået – nemlig en ro-prøvedag, hvor interesserede kan prøve roning med instruktører 1 dag inden de melder sig endeligt ind. Det bliver den 6. april. Det hører I nok mere om – for denne dag skal vi også hjælpe hinanden.

Kæmpe tak til alle hjælpere!

Hilsen fra Inge, næstformand

Standerstrygning 2024

Det var en smuk efterårsdag den 26/10 2024, at vi i Skjold lukkede for 2024-ro-sæsonen.

Vores formand John trådte op på en havestol og holdt sin standerstrygnings-tale, der begyndte noget anderledes end normalt. Pga. de varme vandtemperaturer var det nemlig blevet besluttet at Rosæson 2025 kunne begynde dagen efter, således at man de efterfølgende 14 dage kunne komme på vandet UDEN vinterro-tilladelse.

Derudover blev nogle af Rosæson 24's højdepunkter gennemgået, og æresmedlem Mogens bortgang blev mindet.

Traditionen tro var der uddeling af guld- og sølvvårer til klubbens flittigste roere - og der var mange, for vi har til sammen roet intet mindre end over 47.000 km.

Så blev det afsløret, hvem der blev Årets Roer, Kajakroer og URO'er.

Vi bringer en artikel her i bladet fra Årets Roer Poul Nersting samt Årets URO'er Agnes Hein, mens vi håber at Årets Kajakroer Lasse Ipsen melder sig på banen i næste nummer.

Endelig blev klubbens nykårede Danmarksmestre i Masterklassen for

fire uden styrmand hyldet: Peter Skov, John Erik Jensen, Kim Kjørnæs og John Jansson.

Til sidst skulle standeren tages ned - og der var Birgit Lund den heldigt udvalgte.

Under talen bredte der sig en dejlig duft af grillpølser, idet Nana og Peter fra kajakafd. sørgede for, at der var varme pølser med brød til alle fremmødte.

Vel Roet 2024, kære skjoldere!

Brian Haas Rosenqvist



Farvel til Rosæson 2024 med Birgit Lund som standernedtager
Foto: Brian Haas

Mit liv i Skjold

Hvilken overraskelse, hvilken ære, hvilken glæde! Ved standerstrygningen i efteråret blev jeg udnævnt til ”Årets Roer”. Det er jeg lidt stolt over, men tænker samtidig, at mange andre med lige så stor ret kunne være blevet tildelt denne fine titel. Hvordan er det kommet så vidt?

En sensommerdag i 2020 stod jeg på fordækket af sønnens sejlbåd, der har plads ved broen lige over for klubben. Ovre fra Skjold lød musik, og på pladsen derovre gjorde en 12-15 rødklædte personer gymnastik. Det var fysisk

aktivitet i sammenhæng med socialt samvær, lige min kop te, især fordi det jo åbenlyst betød, at man tilbragte meget af tiden på mit elskede vand.

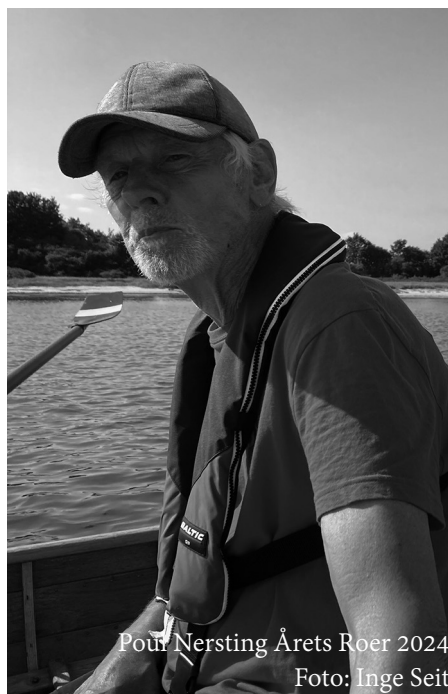
Da jeg henvendte mig i klubben om et medlemskab, fik jeg at vide, at det at være klubmedlem også betød, at man var medejer og derfor måtte påtage sig visse pligter. Lige fra starten har jeg nydt klublivet i fulde drag, men har også involveret mig i dette og hint.

Jeg meldte mig til at være med i seniorudvalget, kom på instruktørkursus og har haft en finger med i planlægning af roferier og i omlægningen af seniorroningen fra tirsdag til mandag ved sidste sæsons start.

Intet af dette har jeg følt som pligter, tværtimod har det været sjovt. Livet i klubben har beredt mig mange glæder, især glæden ved at være sammen med mange andre, hvor en naturlig del af samværet også er den store omsorg for hinanden.

Den første tid i klubben skulle være viet til en masse vinteraktiviteter, men der kom coronaen i vejen. Ved sæsonstarten 2021 kom jeg lidt i tvivl om, hvorvidt det her med at ro var noget for mig.

På et tidspunkt blev jeg udnævnt til klubmester i uglefangning, klemringen



Poul Nersting Årets Roer 2024
Foto: Inge Seitz

på min åre ville meget ofte ikke hvile på åregaflen og ofte var jeg også ”taktløs”. Tak til de tålmodige og overbærende instruktører, der sørgede for, at jeg alligevel en dag kunne iføre mig den røde trøje.

Lad mig især rette en tak til Inge, som i mangt og meget har været og er mit store forbillede.

Men også tak til alle andre medlemmer, I er alle tiders!

Jeg vil slutte af med at kære Skjold som “Årets Roklub”.

Vel roet

Poul Nersting

Årets Uro'er 2024: Agens Hein

Kære alle Skjoldere og andre læsere, Jeg er til denne udgave af Rosport blevet bedt om at fortælle min vej til at blive årets uroer, så den historie får I her:

Jeg blev medlem af Skjold som 18-årig i 2020. Det var Johanne Würtzen, som var min klassekammerat på Vibenshus Gymnasium, der introducerede mig til roning og til Skjold. Hun fik efterhånden en del andre fra skolen til også at melde sig ind. Det blev så starten på roning for mig, selvom jeg kan se på rokort, at det ikke var særlig meget, jeg fik roet den første sæson.

Det er efterhånden blevet til en del gode sæsoner i ungdomsafdelingen. Især sæsonen 2024 har været noget helt særligt. Lige siden jeg startede i ungdomsafdelingen, har vi drømt om at ro Sjælland rundt, og i år gik vores drøm endelig i opfyldelse. Det har krævet

hårdt arbejde og ikke kun i bådene, men også med at skabe og planlægge projektet. Til gengæld står vi nu med en fantastisk oplevelse, som jeg ikke tror, nogen af os, der var med på turen, glemmer nogensinde.

Med udsigt til at få så mange ro-kilometer i årene fik jeg lyst til at gå efter at opnå en guldåre - især da jeg fandt ud af, at jeg så ville være den yngste kvinde i Skjold, som har opnået det. Når nu drengene fra ungdomsafdelingen holder rekorden for yngste i klubben med guldåre, syntes jeg også en pige fra ungdomsafdelingen i det mindste skulle holde titlen som yngste kvinde.

Der har været meget stor opbakning til uroernes projekt om at ro Sjælland rundt og også stor opbakning til os, som gerne ville opnå guld- og sølvårer. Jeg er meget glad for den Skjolder-ånd, vi

har i klubben. Det har gjort det nemt at finde besætning, når vi gerne ville ud og ro. Denne opbakning har jeg oplevet på tværs af alle aldersgrupper, og jeg glæder mig over, at vi i Skjold har enormt godt sammenhold og kammeratskab på tværs af yngre og ældre generationer.

At man som roer kan mærke, at man i Skjold godt må være ambitiøs, er med til at holde vores store begejstring for roning intakt. Her behøver man ikke behøver være nervøs for at slå ture op, hvor ingen tilmelder sig. Tværtimod møder man altid opbakning. Det er for mig med til at gøre klubben helt unik.

Jeg er meget stolt over at være blevet valgt til årets uroer. Jeg ser det som en stor anerkendelse. Og jeg er stolt over det store engagement som hele ungdomsafdelingen har lagt i roning og langture i 2024. Jeg glæder mig allerede til næste sæson, hvor vi i ungdomsafdelingen allerede har sat kursen mod at realisere nye drømme.

Jeg håber derfor også meget, at vi kan få nogle flere nye, unge medlemmer ind i ungdomsafdelingen, da vi 'ældre' uroere jo en dag går på "pension" og bliver ordinære medlemmer. Det vil vi arbejde hårdt på også i 2025.

Mvh. Agnes



Agnes Hein Årets uroer 2024. Foto: Brian Haas

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@roklubbenskjold.dk

Medlemskab: medlem@roklubbenskjold.dk

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand: John Skovgaard Sørensen 4056 3737
formand@roklubbenskjold.dk

Næstformand: Inge Seit 5071 7994
naestformand@roklubbenskjold.dk

Kasserer: Cay Berg Nielsen 2849 9883
kasserer@roklubbenskjold.dk

Sekretær – kommunikation: Johanne Rütter
Würtzen 3581 4458
sekretaer@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 : vakant

rochef@roklubbenskjold.dk

Instruktion

Instruktionskoordinator, Birgitte Hartvig

Schousboe 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

Seniorudvalg

Inge Seit, 50717994 s

enior@roklubbenskjold.dk

Eva Kucharski

Benditte Skyhøj Olsen

Gitte Rasmussen

Poul Nersting - Bordtennis

Fysioterapeut Jeppe (grundet ekstra bevilling)

Festudvalg

Steffen Lundstrøm 9955 9739

[Annette Andersen andholstein@gmail.com](mailto:Annette.Andersen.andholstein@gmail.com)

Husudvalg:

Bygning og drift Vicevært, bygning og vedligehold, VAKANT

Inventar og indkøb, Bjarne Larsen 6055 6111:

husudvalg@roklubbenskjold.dk

Fejl og mangler meddeles til Bjarne Larsen :

husudvalg@roklubbenskjold.dk

Udearealer og bro, VAKANT

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
Tilsyn med rengøring , Opvaskemaskine, Jette Hansen
Køkken, Benditte Skyhøj Olsen
Tøjvask, Benditte og Jette
Opfyldning, Benditte og Jette
Opfyldning øl-/vandskab: 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
Inge Seit 50717994 nivaa@roklubbenskjold.dk
Asger Øjelund og Jonathan Lewenhaupt Vilholm,
Erik Sandager, Frederik Leth vikar f. Ask.
Udlån: Nana Friis Madsen 29435363
nanafriis@gmail.dk

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 lokaler
Kontakt, tovholder og vært Jette Hansen
udlej@roklubbenskjold.dk
Værter: Annette Andersen og Benditte Skyhøj Olsen

Vinteridræt
Planlægningsansvarlig VAKANT

Administrative opgaver
Fondsansøgninger Birgit Lund, Karin Askgaard
og Nana Friis Madsen
Medlemsregistrering Hanne Roj-Larsen
medlem@roklubbenskjold.dk
Nøgler, Lilan Nedergaard 5174 9775 og Benditte
Skyhøj Olsen 2023 6216
Hjemmeside Johanne Rüter Würtzen 3581 4458
sekretaer@roklubbenskjold.dk

Skjolderlauget
Steen Rasmussen 20 42 00 54, Oldermænd
ulasra@gmail.com
Alicja Brynier Nielsen, 2423 0849,
Skatmester bralicja@gmail.com
Niels Wagner 22 42 10 08,
Bisidder, piaognielswagner@gmail.com
Bisidder: Vakant
Bisidder: Vakant
Birger Nielsen, 5057 1097, Posekigger,
Mail: bn@kongshvile.dk

Roklubben Skjolds Fond
Formand Steen Rasmussen 2042 0054
Kasserer Conny Sørensen 3961 0803
Sünje Rüter
Rene Geertsen 5174 7422
Arne Lund 2513 0249
Jan Christensen
John Skovgaard Sørensen 4056 3737

Aktivitetskalenderen

MARTS

- 12/3 17:00 Informationsaften og Åbent Hus i Skjold
- 16/3 08:30 Arbejdsdag i klubhuset
- 22/3 08:30 Arbejdsdag i klubhuset
- 26/3 19:00 Skjolds Generalforsamling

APRIL

- 5/4 10:30 Standerhejsning i Skjold - rotur og frokost
- 6/4 10:00 1-dags-prøveroning for nye skjoldaspiranter
- 26-27/4 10:00 Nivå Arbejdsweekend

MAJ

- 3/5 15:30 Nivå Standerhejsning (ro evt. dertil!)
- 10-11/5 09:00 Havkajakkursus
- 29/5 Kr.Himmelfarts-rotur til Struckmannsparken

VINTER-AKTIVITETS-OVERSIGT - HVER:

- MANDAG - kl. 10:00 og kl. 10:50 Gymnastik - kl. 12:30 Bordtennis - kl. 17:30 Pilates
- TIRSDAG - kl. 18:30 Svømning URO'ere - kl. 19:15 Svømning for alle
- ONSDAG - kl. 10:00 og kl. 10:50 Gymnastik
- TORSDAG - kl. 17:00 Effektiv Træning
- Hver FREDAG - kl. 10:00 SMART-træning
- ALTID: E-roning, ergometre og div. træningsmaskiner til fri disposition