

R O S P O R T

Den ældste idrættsgren i klubben er Rølliben Skuld



Indhold

3	Forord
4	Nyt fra bestyrelsen
4	Rettelse - datokorrektion
5	Nyt fra kajakchefen
5	Nyt fra materielforvalteren
7	En fantastisk tilfredsstillende fælles arbejds-havedag i Nivå
7	Rotider / Faste ugentlige ro-dage
8	Årets første vinter-kajaktur efter isen smeltede
9	Fremtidens ROSPORT på 3 måder
10	Aktiv ferie i Sibenik, Kroatien
11	Rolangture 2026 - er slået op i goMember
13	Mere Fri Tid - Messe
14	Skjolderlaugets generalforsamling 2026
15	Skjolds fødselarer
16	Skjolds jule-ergometer
17	Instruktion 2026
19	ÅRETS ROER 2025 : Benditte
20	Vejen til Guldårene
21	Vandrepokaler - pudset og klar!
22	Skjolds emblemer og hæderstegn
23	Nordic Indoor 2026
24	Store arb.- rengøringsdag i Skjold
26	Kontaktliste
28	Aktivitetsskalenderen

Oplag: 290 eksemplarer

Trykkeri: Tryk & Kopiservice v. Kim Nielsen

Forsidebillede: Inge Seit til havearbejde i Nivå. Foto Dorit Schlünssen

Bagsidebillede: Frokostpause med udsigt i Kroatien. Foto: Arja K Pasila

Deadline for indlevering af materiale til »Rosport« i 2026

Nr. 2: den 31/5 udkommer ca. uge 26

Nr. 3: den 30/8 udkommer ca. uge 39

Nr. 4: den 1/11 udkommer ca. uge 49

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

Redaktionen

Forord

Så blev det 2026 - og Rosæsonen står for døren - måske er den i læsende stund allerede begyndt - og forhåbentlig åbner også muligheden for at kunne ro ud på Øresund inden længe (om havneprojektet vil).

Rosport skal for første gang udsendes med landets nye post-leverandør dao, så udsendelsen skulle opgraderes med en "kuvert" - og i dette nummer lanceres nu hele tre måder at få fat i dit klubblad på: 1) Selv-henter 2) Leveret som før 3) Elektronisk. Læs mere om ændringen på Side-9, og hvad du skal gøre for at vælge det i goMember.

Vintersæsonen i Skjold har som altid været super-aktiv med masser af velbesøgte populære vinteraktiviteter. En af de store nyheder i år har været en masse aktivitet med ergometerroning og slides - hvilket fint kan afvikles, når vandet er frosset til is udenfor. Læs Birgittes medrivende beretninger både om "jule-ergometer", der beskrives som "roklubben på speed", og "Go Indoor 2026", som er bladets mest aktuelle nyhed, da det lige nåede at komme med inden dette blads deadline.

Ellers bugner bladet af beretninger om flittige frivillige skjoldere til arbejdsdage

både i Nivå og i klubhuset, laugs-generalforsamling, hvervning af nye medlemmer, instruktions-indsats og ikke mindst en sjov artikel fra Årets Roer Benditte. Endelig har vi også gemt en sommer-varm artikel fra Arja fra hendes sommer-ro-oplevelser i Kroatien, som vi kan varme os lidt på her i det halvkolde forår. Faktisk endte der med at komme så mange artikler, at vi måtte udelade en masse fotos, hvilket er grunden til at Rosport denne gang er lidt mere "teksttungt" end normalt.

Jeg vil derfor skynde mig at afslutte mit forord, så vi lige kan bringe et ekstra foto af de sæsonklargjorte redningsveste, hvilket Birgit med hjælpere har sørget for er klar til brug. Den kommende rosæson tegner til at blive super-aktiv med planer om mange spændende rolangture - ikke mindst drevet af Årets Uro'er Frederik Leth, der sammen med Elias har seriøse planer om at tage "Guld-åren" hjem i år.

Held og lykke med det! - og rigtig god rosæson 2026! - husk som altid at tage rigtig godt imod vores mange nye killinger, så de nemt kommer ind i vores unikke ro-fællesskab!

Brian/red.



Nyt fra bestyrelsen



Formand John Skovgaard

Foto: Lilan Nedergaard

Kære Skjoldere

Nu nærmer vi os tiden, hvor vi igen skal på vandet. Som I har kunnet følge med i på opslagene på GoMember bliver det dog ikke helt fra standerhejsningen, da projektet i havnen er forsinket. Der er forhåbninger om at der kan blive åbnet for en gennemsejling i sidste halvdel af april, men der er desværre også lidt meldinger om, at perioden med kulde og is har givet udfordringer. En forsinket åbning var jo ikke ligefrem det vi havde håbet på efter at efteråret også blev forkortet. For at kompensere lidt for, at vi ikke kan komme på vandet, vil vinteraktiviteterne blive forsøgt forlænget til hele april, og det ser i skrivende stund ud til, at det kan lykkes.

Men kigger vi længere frem, så er der allerede lagt flere roture ind i kalenderen, og jeg er sikker på, at det vil blive annonceret mere omkring disse. Der er planlagt sommerrotur med udgangspunkt i Hadsund, en tur rundt

om Bornholm og UROerne planlægger at ro Fyn Rundt.

Så lad os håbe på rigtig godt vejr i den kommende sæson, så der bliver mange muligheder for gode roture.

Formand John Skovgaard

To nytårshilsenopfordringer fra formanden:

- Hjælp dine klubmedlemmer til at genkende dig. Knyt et billede af dig selv til din medlemsprofil.
- Hjælp til klubben i tilfælde af uheld: Opdater din medlemsprofil med pårørende informationer. Begge dele er naturligvis helt frivillige, men kan være en god hjælp for alle.

Rettelse - datokorrektion

I Rosport 3/2025 er det oplyst, at jeg ville stå for en tur 15-17/7.

Det er desværre ikke længere muligt for mig at tage på tur de nævnte dage. Jeg vil i stedet forsøge at lave en tur 29-31/7 2026.

Det viser sig desuden at der ikke er stemning for en telttur, så det vil blive med indendørs overnatning.

Annelise Northved Elf

Nyt fra kajakchefen



Kajakchef Steffen Lundstrøm

Foto: Steffen Lundstrøm

Det har været en udfordring at komme på vandet denne vinter. Dels har Vejdirektoratet som bekendt spærret udsejlingen, og dels drillede vejret i februar, der både bød på stiv kuling og stift vand.

Men der skal mere til at stoppe Skjolds kajakafdeling!

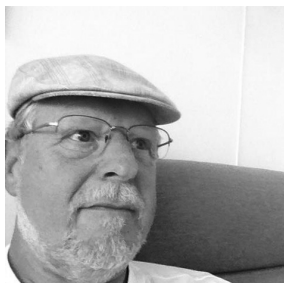
Vi holdt fast i traditionen med

nytårsroning den 31. december, hvor vi roede et par omgange i havnen. Og takket være et billigt medlemskab hos Havkajakklubben Svanen har fire af Skjolds kajakroere haft mulighed for at ro fra Svaneknoppen og Nordhavn, se Kims beretning andetsteds i denne udgave af Rosport. Mange tak til Nana for at kontakte Svanen.

I 2021 blev Rokort beklageligvis opdateret med for høje kilometerafstande på flere ruter. Jeg korrigerede afstandene i vores daglige rofarvand i 2024-2025, og nu skulle alle langture også meget gerne være retvisende igen. De for lange afstande i Rokort betød bla., at ærlige roere med gps-ure fik færre kilometer end dem, der bare stolede på Rokort. Fremover skulle der gerne være bedre overensstemmelse.

Steffen Lundstrøm, kajakchef

Nyt fra materieforvalteren



Materieforvalter Arne Lund

Foto: Arne Lund

Nu varer det ikke så længe før end rosæsonen starter, forhåbentlig medio april. Der er dog stadig en udfordring, for d.d.(ultimon feb. 26) er der ikke ret mange både klar, så der må gerne komme lidt mere skub på istandsættelsen af de sidste både, så de bliver klar til rosæsonen.

Et lille fif, så man kan blive hurtig færdig med båden er følgende:

1. Ud med bundtøj, vend båden med kølen op og slib udvendig støvsug båden.
2. Vend båden om og slib den indvendig og slut med støvsugning.
3. Start med lakering indvendig af båden, vend båden om og laker udvendig.
4. Lad nu båden ligge og tørre i 24 til 48 timer så kan det sidste udføres.
5. Der vil nu kun være 4 steder som mangler lak: Nemlig der hvor båden har ligget på bukkene.

En person fra holdet kan tage bundtøjet og slibe og lakere, mens fire personer sliber og lakerer båden. Med denne fremgangsmåde vil I i løbet af 10 timer være færdig med båden.

God arbejdslyst!

Desværre vil der være nogle både som kræver reparation, der tager tid at udføre, så skulle der være nogen, som har lyst og tid til at lære at tilpasse og nitte både, vil jeg gerne lære det fra mig.

Det ville være skønt, hvis der er nogen, som har lyst og tid, til at træde ind i materiel-udvalget og være med til et godt samarbejde om at bringe bådene hurtigt tilbage til brugbar stand efter reparation.

Det vil også være muligt til november at komme på et materiel-vedligeholdelses-kursus, som afholdes i Furesø Roklub med bådbygger Jørgen Andersen. Så er man godt klædt på til opgaven. Giv lyd fra dig ved at kontakte mig og få en snak herom.

Arne / Mat.forvalter



En fantastisk tilfredsstillende fælles arbejds-havedag i Nivå

Nivå-huset og -grunden skulle gøres klar til vinterens komme – så vi mødtes 7-8 roere kl. 9.30 den 15/11-25 til morgenbrød og fordeling af opgaverne.

Vi beskar bl.a. 2 piletræer, 1 rødell, hækken op til vejen, hyben og brombærbuske i bunden af strandengen og buske ved indgang til grunden. Nogen skar og saveede og samlede i bunker. Andre slæbte og bar bunkerne og de lange grene ud til traileren på vejen og vi fik også tømt lidt ud af haveskuret.

Dorit havde heldigvis sin lille smarte hånd-motorsav med, fordi den ny-indkøbte motorsav til Nivå huset stoppede to gange, for til sidst helt at stå af. Hurra for garantien.

Asger og medhjælp kørte 3 gange med trailer på genbrugspladsen, og så orkede vi ikke mere. Det tog væsentlig længere tid at pakke traileren, end vi havde regnet med. Tak til Asgers far for lån af trailer!

Den sidste bunke grene får lov at lægge til forårets bortkørsel.

Havemøblerne blev sat indendørs og så kørte vi alle hjem. Trætte, brugte og bugnende af frisk luft og stor tilfredsstillelse med det kæmpe arbejde vi alle fik fra hånden den dag.

Anne-Marie nåede en frisk svømmetur i det allerede kolde Øresund inden hjemturen.

Inge Seit / Nivåudvalget

Rotider / Faste ugentlige ro-dage

Inrigger: Tirsdag kl. 17:00 og 18:00 (*), Torsdag 17:00

(*) Ved roning tirsdage kl. 18:00 tilmeld på sms 2894 8073/Brian tirsdag morgen

Kajak: Tirsdag kl. 17:30 og nogle torsdage 17:30 (Teknik træning)

Seniore/formiddagsroere faste Inrigger-rodage:

Mandag kl 10-13 og Onsdag kl 10-13 m. efterfølgende frokost

Ture på andre tidspunkter arrangeres gennem <https://roklubbenskjold.rokort.dk/>

Årets første vinter-kajaktur efter isen smeltede

Første fælles vinterroning efter nytår er skudt i gang den 1. marts 2026.

Det blev en god tur på 10 km i kajakkerne fra Havkajakklubben Svanen, som vi har fået lov til at låne kajaker af, da vi ikke kan komme igennem indsejlingen ved Svanemøllen. Det var fantastisk at komme på vandet igen, og vejret var godt. Vinden var tør, og vandet koldt, men det var en dejlig dag med solen i ryggen og det sociale samvær, som vi havde savnet.

Mandag den 9. marts havde vi planlægning af forårets og sommerens roarrangementer. Datoerne bliver lagt på goMember, hvis andre kajakinteresserede vil med på tur. Vores trailer bliver igen sat i spil til nogle gode ture andre steder end Øresund.

Vi ser frem til en rigtig god sommer med masser af kilometer i armene.

Kim Ø. Andersen



Årets første kajaktur Foto: Kim Ø. Andersen

Fremtidens ROSPORT på 3 måder

Flere medlemmer har efterlyst mulighed for at kunne afhente Rosport i klubhuset, så klubben kan spare penge på porto, og man kan modtage bladet hurtigere.

Priserne for levering er steget i forbindelse med skiftet fra PostNord til dao. Bestyrelsen har derfor besluttet, at det nu er et godt tidspunkt at indføre en frivillig "afhentningsordning". Det vil fortsat være muligt at modtage medlemsbladet med posten, men fremover vil man blive opkrævet et leveringsgebyr på kr. 50 om året.

Alle medlemmer skal nu selv vælge, hvordan de ønsker at modtage Rosport fremover. Man har tre muligheder:

- (1) Afhentning i klubhuset "SELV-HENTER"
- (2) Levering til egen adresse (nu med dao) "LEVERING SOM FØR"
- (3) Kun på hjemmesiden "ELEKTRONISK BLAD"

Det er med andre ord således nu også muligt at fravælge et fysisk eksemplar af medlemsbladet (mulighed 3). Denne mulighed kan også benyttes af medlemmer, der deler adresse, og kun ønsker ét eksemplar.

Da levering som nævnt vil koste kr 50 om året fremover, er standard-valget

dvs. det forudindstillede alternativ sat til mulighed 1: "SELVHENTER / Afhentning i klubhuset". Man skal således aktivt tilvælge levering (mulighed 2) eller også helt fravælge papirudgaven af klubbladet (mulighed 3).

Valget mellem de tre muligheder foretages under "Redigér dine data". I goMember-appen. Her finder man "Redigér dine data" under Menu (de tre vandrette streger nederst til højre). Når man er logget ind på goMember i en browser, findes "Redigér dine data" under medlemsnavnet i øverste højre hjørne.

SÅ HUSK AT TAGE AKTIVT STILLING!

- med mindre SELV-HENTER udgaven er lige det, der passer dig.

Når Rosport er klar til læsning på hjemmesiden og sendt til tryk, sender redaktionen besked ud om dette. I samme forbindelse oplyses det, hvornår "selv-henter"-udgaven kan forventes at ligge klar i Klubhuset samt hvornår bladet er indleveret til omdeling af dao.

Steffen

Aktiv ferie i Sibenik, Kroatien

I uge 37 var vi 13 skjoldere og en gæsteroer fra Faaborg Roklub, der tog flyet til Split og videre transferbus til Sibenik for en uges ro-ferie i det Adriatiske øhav. Alt var vel planlagt og ordnet hjemmefra, så vi skulle kun sørge for vores egen bagage, pas og penge samt højt humør.

Fællesovernatning bestod af nye og veludstyrede ferielejligheder med to soveværelser samt køkken/alrum i hver, hvilket gav mulighed for madlavning. Det blev hurtigt besluttet selv at lave morgenmad på stedet og evt madpakkesmørring. Aftensmaden spiste vi ude i byen, hvor vi hurtigt fandt to favoritsteder med stort udvalg af forskellige retter: Tun, sardeller, ansjoser, muslinger, blæksprutter og alt hvad hjertet kunne begære i havets lækkerier – udover burger, pasta og bøf på menuen.

En ro-dag startede ca. kl. 9 med fælles information om dagens tur og fordeling af mandskabet i de fire to-åres både, som vi havde til rådighed. Hver dag vinkede vi farvel til to personer, som havde landdag. Resten gik i fællesskab til roklubben KRKA.

Bådene skulle i vandet og rigges til, hvilket var lidt mere besværligt end herhjemme, for de skulle også op på land igen efter afsluttet tur. Efterhånden som dagene gik blev vi mere rutinerede, og klarede opgaven hurtigere. Bådene var godt slidte og havde brug for en kærlig hånd, men de

blev repareret og skavankerne forbedret hen ad vejen. Den store glædesrus indfandt sig, når vi endelig kom på vandet med vores ejendele samt mange liter drikkevand ombord, Solen stod i zenit og varmen oversteg de 25 grader på dagen, hvilket stillede krav om mange drikkepauser.

Men sikken noget ro-vand; klart turkisfarvet vand, kanaler med høje bjergsider af kalk- og limsten, skove af pinjetræer og olivenplantager, badestrande, muslingefarme, små byer med stenhuse, marinaer, enkelte delfiner, hvide hejre osv.

Vi roede forskellige ture hver dag, alt efter vind og vejr. Skærgården med de mange øer og kanalerne muliggjorde stor variation af ruter. Hver dag nye nye og lækre frokost- og badepauser. Trafikken gennem kanalerne kunne være livlig med turbåde, sejlbåde, større motorbåde, katamaraner, - men ikke nogle andre roere!

Netop derfor var det meget vigtig at overholde god ro-etik og huske retningslinjerne hjemmefra. Dagens ro-tur afsluttedes altid med indirekte fælles klap på skulderen i form af hygge med snacks og forfriskning fra det lokale bryggeri ”Sutsko”. Væskebalancen blev stabiliseret på en favorit strandbar med gode øl og citrondrik. Derefter endnu en badetur, indkøb til morgenmad, bad

og lidt mere afslapning før aftenens fællesspisning.

Sibenik er en skøn gammel by, som byder på flere seværdigheder - perfekt til en landdag. Der var seværdigheder på UNESCOs verdensarvsliste – St. James katedral og St. Nicholas, en national park

og mulighed for lokal shopping, cafe'liv og markeder. Det er nemt, at finde rundt og opnå sine 10.000 skridt!

Mange tak til arrangørerne Arne & Co – jeg kommer gerne igen!

Arja K. Pasila

Rolangture 2026 - er slået op i goMember

I forrige nummer af Rosport skrev Inge en længere liste af ro-langture som lå i støbeskeen for 2026. Flere af dem er allerede lagt i goMember - og er dermed åbne for tilmeldinger. Vi minder derfor lige om:

- Forlængelse af den traditionsrige tur til Struckmannsparken (Kr. Himmelfart) med en tur til Nivå er åben for tilmelding (i skrivende stund endnu ingen tilmeldte)
- Kajaktur til ungdomsøen i weekenden 30+31/5 (i skrivende stund 2 tilmeldte) Deadline 1/5-2026.



Carsten skriver flg. om turen: "Turen går til Ungdomsøen efter lørdagens IPP2 kursus, så vær klar omkring

kl. 16. Turen er på ca. 6 km, så det er ikke afstanden, der er udfordringen, men mere at vi skal ud forbi enden af Nordhavn, over sejltreenden og videre ud til Ungdomsøen (tidl.

Middelgrundsførtet). Vi overnatter på øen. Dem, som ikke har været der før, kan selvfølgelig gå på opdagelse i det gamle fort. Vi laver aftensmad derude, og pt. kendes deltagerantallet ikke, så det må planlægges, når antallet vides. Morgenmad medbringes af den enkelte deltager. Søndag er der afgang fra øen kl. 8, så vi kan være tilbage inden søndagens IPP2 kursus starter kl. 9. Medbring tøj og sovepose i vandtætte poser, drikkevarer medbringes til eget behov. Husk drikkedunk til turen frem og tilbage. Niveau: Man skal være fuldt frigivet og føle sig tryk på åbent hav (vi må kun ro derud, fordi Carsten har IPP3). Vi skal bestille plads i et shelter eller bestille et helt shelter, og det skal ske i god tid, så deadline for tilmelding er 1. maj. Læs evt. mere her: <https://ungdomsoen.dk/faciliteter> "

- Senior-rotur til Nivå 9-11/6 - alternativt ugen efter (i skrivende stund 4 tilmeldte)
- Amager Rundt 20+21/6 (i skrivende stund 7 ud af 15 pladser besat).

Elias skriver flg. om turen: "Turen til Dragør roklub er ca. 30 km ud og også ca. 30 km hjem, og er en god tur for alle roere, nye og erfarne, gamle og unge som gerne vil prøve en kort langtur. Jeg vil dog anbefale at



AMAGER RUNDT

man har prøvet at ro til Nivå først. Det forventes, at man selv har madpakke til to dage, sove grej, rotøj og landgangstøj. I Dragør Roklub, spises der sammen for ca 50 kr per mand den pris plus prisen for overnatning i klubben bliver prisen for turen, men det bliver næppe over kr. 150."

- I uge 29 og 30 har URO'erne planer om at ro Fyn Rundt - hvor Elias og Ask efterlyser flg: "Skriv gerne, hvis I har hus



ISLAND RUNDT
FYN (FUNEN)
DENMARK

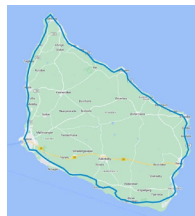
shutterstock.com - 735535228

- Stevns Klinteløb for erfarne URO'ere den 29/7-3/8 (i skrivende stund 2 ud af 6 pladser besat).

Elias skriver flg. om turen: "Dette er en tur for erfarne URO'ere det årlige Klinteløb ved Stevns Klint er ikke blevet slået op endnu, men skulle gerne afholdes lørdag den 1 august. Jeg regner med at kunne lave en tur med enten en 2'er eller en 4'er inrigger, der kan deltage i 25 km-løbet. Hvis der kan være 2 to'ere kan vi også opstille en båd til 12,5 kilometeren. Hvis

alt går efter planen ror vi til Køge første dag, og dernæst til Stevns torsdag aften, så vi har en hviledag før løbet. prisen afhænger af, hvad det koster at overnatte i roklubberne og mad, hvilket jeg regner med vi finder ud af et par uger før, men jeg vil satse på vi kan gøre det for under kr. 350. Man skal gerne have klubtrikot eller låne en til løbet, sovegrej og landgangstøj. Hvis vi lægger styrken så kan vi sagtens vinde løbet!" - slutter han ambitiøst af!

- Bornholm Rundt i uge 33 (i skrivende stund er 1 ud af de 9 pladser besat)



Elias skriver flg. om turen: "Turen er et forsøg for URO'erne for at ro rundt om den dejlige ø Bornholm. Vi starter i Rønne Roklub den 10/8.

Elias tager personligt selv bus/færgen fra København om eftermiddagen. I Rønne Roklub låner vi både, og alt efter vejret begynder vi så at ro rundt om øen. Det forventes at man kan ro ca 40 km om dagen, således at vi kan nå rundt om øen på 3 dage, de resterende dage bruges på at være turister på Bornholm, og om muligt lidt roning rundt om Christiansø. Selve prisen for turen er til leje af sovepladser i roklubberne og af bådene i Rønne Roklub, som jeg betaler forud. Mad aftales på stedet, men jeg regner med at der bliver spist sammen på rodagene, da vi sandsynligvis kommer til at sove i shelter. pakkelliste: Sovepose, liggeunderlag, tandbørste, sæbe, rotøj, landgangstøj, regntøj evt medicin. Meld dig hurtigt på turen, for Elias skriver

med Rønne Roklub i løbet af jan/februar omkring leje af både. Det er nemmere at udtale sig om omkostningerne jo flere der har meldt sig til!”

- Roferie med base i Hadsund 24-28/8 (Tilmelding åbner ultimo marts).

Poul skriver flg: “Turen tilrettelægges således, at velroende seniorer kan deltage, men den er åben for alle medlemmer. Som

beskrevet i sidste nummer af Rosport laver langtursduoen Poul&Henrik igen i år en langtursferie, denne gang med base i Hadsund Roklub. Tilmeldingen starter i slutningen af marts. Deltagelse forventes at ville koste ca. kr. 1.200 + transportudgifter. Deltagerne sørger selv for transport/laver evt. aftaler om samkørsel.”

Mere Fri Tid - Messe

Tak fordi I var med til at gøre messen “Mere Fri Tid” til den bedste messe-deltagelse nogen sinde!

I alt besøgte ca. 2.750 københavnere messen. Og vi endte med at være 70 forskellige foreninger, organisationer og tilbud til de nye og kommende pensionister.

Lørdag den 17. januar deltog Skjold endnu engang i messen ”Mere Fri Tid” i Øksnehallen arrangeret af Røde Kors og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. Messen var rettet mod danskere, som indenfor et par år er klar til at gå pension og som fik et kighul ind i deres kommende pensionistlivs tilbud og muligheder.

Der kom som nævnt i alt 2.750 besøgende på messen, og alle 11 skjoldere var konstant optaget af at smile og fortælle vidt og bredt om hvor fantastisk Skjold er, så vi havde slet ikke tid til at tage billeder af vores stand. Der var en helt fantastisk

god stemning, og vi var alle helt høje af de mange positive besøgende, der lagde vejen forbi Skjolds stand.

Poul lagde bil til og sammen hentede vi kl. 8.30 i Skjold to romaskiner, roll-up, brochurer, hardboards, beach flag o.a. og returnerede hele molevitten kl. 16 – godt brugte i bentøjet. Eva marcherede i strækmarch t/r over Langebro for at hente de gode sandwich til frokost (jeg havde overset datoen for bestilling i Øksnehallen).

Benditte sendte remindere ud til de 29 besøgende, der havde skrevet sig op til at være interesserede i at komme til Skjolds informationsaften 4 dage senere - onsdag den 21.januar.

**MERE FRI TID
FLERE MULIGHEDER**

17.01.2026

MESSE FOR NYE OG KOMMENDE PENSIONISTER

Jeg havde printet 240 foldere ud med Skjoldsdatoer for årets instruktionskurser, og der var kun 20 tilbage da vi sluttede dagen.

Status pr. 1.marts 2026: 11 nye medlemmer = heraf 9 fra messen.

Tak til alle de hjælpende skjoldere på både dagen og efterfølgende informations-aften.

Vi gør det igen til næste år.

Inge Seit

Skjolderlaugets generalforsamling 2026

Der var afholdelse af Laugets generalforsamling fredag d. 27. februar, som jeg havde glædet mig til at deltage i. Det var min første gang og det bliver ikke den sidste.

Inden afholdelse af generalforsamlingen var der spisning med sild og skipperlabskovs (Bjarne L. havde taget snaps med). Det var rigtig hyggeligt og sjovt, hvor der også blev fortalt nogle sjove historier om ting, som er sket gennem tiden. Bl.a. er der nogen som har brugt handsker i romaskinerne eller nogen, som har taget fejl af en læbepromenade og limstift.

Efter maden sang vi også Laugs-sangen, som går på melodien Mandalay. Den tror jeg lige, at jeg skal øve mig lidt mere på, men sikke en hyggelig tradition.

Generalforsamlingen startede og Andreas blev valgt som dirigent, som kunne godkende den rettidige fremsendte dagsorden. Oldermænd Steen Rasmussen fremlagde sin beretning og fortalte om 4 arrangementer, som var afholdt. Disse arrangementer skal gerne

være lidt forskellige, så der er noget for alle. Steen undrede sig over, at ikke flere deltog i generalforsamlingen, og det kan jeg godt forstå, det er virkelig hyggeligt og ikke så formelt. Det er også en sangbog på vej i forbindelse med Laugets 75 års jubilæum.

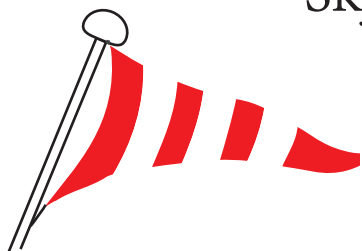
Skatmester Alicja fremlagde regnskabet som blev vel modtaget. Så kom tiden til at vælge bisiddere, da der var 2 ledige pladser. Der var lidt overtalelse i den bedste mening, og på den måde blev Steen Rasmussen, Alicja Brynier, Niels Brynier, Bjarne Larsen og Knud Elniff valgt.

Hele generalforsamlingen varede 40 min., og foregik i god ro og orden. Vi var 12 personer, som deltog. Bagefter var der almindelig hygge, hvor vi snakkede og fik en øl.

Jeg synes, at alle, der er medlemmer eller nye, skal deltage for det er virkelig hyggeligt og jeg følte mig meget velkommen.

Lilan Nedergaard

Skjolds fødselarer



APRIL

12/4 Vibeke Østergaard 65 år

MAJ

25/5 Per Frandsen 65 år

JUNI

6/6 Anne Le Fevre 80 år

11/6 Annemette Rasch 70 år

JULI

14/7 Lisa Boch-Andersen 60 år

21/7 Sonja Margrethe Pitter 70 år

27/7 Knud Elniff 80 år

AUGUST

20/8 Dicte Sommer 20 år

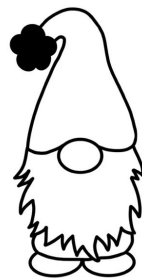
SEPTEMBER

1/9 Jørgen Skovgaard 75 år

15/9 Alexandra Richards 70 år

20/9 Evy Krogh 60 år

Skjolds jule-ergometer



En eftermiddag i december var Skjold på den anden ende. Var du kommet ind fra gaden, havde du nok tænkt, at du var gået ind i den forkerte roklub, eller at der var opstået en form for kollektiv psykose.

Der stod nemlig 25 mennesker (heraf 9 seniorer og 4 helt nye medlemmer), der hoppede, hujede og dansede til en blanding af høj heavyrock og julemusik. Det lignede en julefrokost for ungdomsroere, der var toppet for tidligt, men det var det ikke, det var Skjolds jule-ergometer: Vi roede ”2K”.

2K er en gængs konkurrence i rosporten, hvor man fokuserer på, hvor hurtigt man kan ro 2 km. Der kan være stor forskel på tiderne afhængigt af, om man f.eks. er kvindelig senior-roer eller mandlig ungdomsroer, og løbet kan tage alt fra 6 til 10 minutter. Derfor var løbsafviklingen delt op i 5 heats ud fra alder og anciennitet. I salen stod en håndfuld ergometre, der

blev forbundet trådløst med hinanden, så alle i et heat kunne starte samtidig. Ud fra tidligere erfaringer, og i god dialog med de andre roere, satte hver roer sig et mål for tryk og tempo, inden de satte sig til rette med en lille gruppe af Skjoldere bag sig, der skiftevis pacede, råbte og klappede.

Det var simpelthen fantastisk at opleve, hvad det gør at blive heppet på – ikke bare for ydeevnen, men i lige så høj grad for humøret og selvpfattelsen. Vi var alle stjerner for en aften takket være stemningen i rummet og de andres opbakning. Nedenfor ses nogle af resultaterne fra dagen.

Efterfølgende var der velfortjent kaffe og kage med annoncering af dagens resultater, som selvfølgelig blev beregnet med handicap (dvs. korrigeret for køn, alder og vægtklasse).



*Der var ingen nissehuer men masser af rotojer til jule-ergometeret.
Foto: Birgitte Harboe Schousboe.*

Det er roklubben på speed, det er skørt og sjovt – og skønt at gå hjem med glæden over sin egen lille personlige rekord. Næste år gør vi det igen, så du også får chancen!

Birgitte Hartvig Schousboe



RESULTAT-LISTE:

Bedste kvindelige senior: Birgit

Bedste mandlige senior: Kim Kj.

Bedste midaldrende kvinde: Birgitte

Bedste midaldrende mand: Morten

Bedste mandlige uroër: Ask

Bedste kvindelige uroër: Johanne S.

Bedste kvinde, som har været medlem i under 1 år: Sidsel

Bedste mand, som har været medlem i under 1 år: Carsten

Bedste kajakroer: Lasse

Hurtigste tider: Ask - Elias - Simon

Vindere af 2K korrigeret for handicap:

Birgit - Simon - Birgitte

”Johanne gør klar til at ro 2K.

Foto Birgitte H. Schousboe

Instruktion 2026

Noget af det, jeg holder mest af i Skjold, er at se, hvordan ”Forenings Danmark” fungerer, når det er bedst. Der er mange medlemmer, der løfter mange forskellige opgaver, så vi samlet har en klub, der fungerer, og hvor der er rart at komme.

En af de store opgaver, der bliver løst år efter år er instruktionen af nye medlemmer. Sidste år blev der frigivet 18 nye (voksne) inrigger-roere, og i skrivende stund er 26 tilmeldt, fordelt

på tre instruktionskurser. Det er logistisk en stor opgave, fordi der både skal koordineres med instruktører og killinger - men også med en lang række erfarne roere, som hjælper til, når de nye skal på vandet de første gange.

De nye medlemmer i klubben giver udtryk for, at de føler sig godt taget imod af alle i klubben. Den helt store hurdle for dem er derfor nok mest

overgangen fra instruktionskursus til klubbens almindelige ro-liv. Det kan være svært som nyfrigivet at møde op uden at vide, om man kan finde nogen at ro med. Vi er opmærksomme på det i instruktørgruppen, men jeg vil også gerne slå et slag for, at alle tager godt imod nye roere, når de møder op til almindelig træning første gang.

I Skjold har vi mange erfarne folk, der har instrueret igennem mange år, og de seneste år er der kommet en eller to nye instruktører til hvert år. I instruktørgruppen har vi ladet os inspirere af Klubtræner-kurserne i Dansk Forening for Rosport (DFfR) og har arbejdet med at bringe deres undervisningsprincipper ind i Skjold. På den måde sikrer vi os, at alle killinger bliver taget systematisk igennem ro-tag, kommandoer og klargøring af bådene.

For at holde gejsten og sikre fornyelse havde instruktørerne tekniktræning med en konsulent fra DFfR sidste år. Det skal vi igen i år men denne gang over to aftener, hvor vi både træner teknik i ergometer og på vandet. Forhåbentlig betyder det, at vi igen i år kan tilbyde tekniktræning for alle senere på sæsonen. I instruktørgruppen har vi til gengæld været lidt udfordret på antallet af hænder de sidste par år: Nogle instruktører er faldet fra pga. alder, mens andre har haft mange opgaver og været nødt til at prioritere andet arbejde i klubben.

Lige nu er vi 14 aktive instruktører i voksenafdelingen – men der vil også fremadrettet blive brug for nye kræfter.

Jeg håber derfor, at nogle af roklubbens yngre (dvs. midaldrende!) medlemmer kunne tænke sig at blive uddannet instruktører, så vi fremover er nok til at varetage dette vigtige arbejde. Kontakt mig gerne (uforpligtende) for at høre mere om klubtrænerrollen enten pr mail til instruktion@roklubbenskjold.dk, - eller tlf.: 26284086

*Birgitte Hartvig Schousboe /
instruktionskoordinator*

I forlængelse af Birgittes artikel skrev Steffen Lundstrøm midt i januar også følgende information ud om ro- og havkajakkurserne:

I kan nu se og tilmelde jer årets instruktionskurser via dette link: <https://roklubbenskjold.rokort.dk/inriggerkursus>

Prisen er 200 kr. for nye medlemmer. Hvis du har været medlem i mere end 1 år, vil du gratis kunne tilmelde dig, når kurserne er blevet slået op i aktivitetskalenderen.

Tilsvarende kan I se og tilmelde jer årets havkajakkursus via dette link: <https://roklubbenskjold.rokort.dk/havkajakkursus>

Prisen er 1.000 kr. for nye medlemmer. Hvis du har været medlem i mere end 1 år, kan du gratis tilmelde dig kurset i aktivitetskalenderen.

Vær opmærksom på, at man skal have aflagt svømmeprøve inden kursusstart.

Steffen Lundstrøm

ÅRETS ROER 2025 : Benditte

Ved standerstrygningen i 2025 fik jeg til min store overraskelse overrakt en pokal som årets roer. Jeg var selvfølgelig glad for at kunne bære en pokal hjem og blære mig overfor mine børnebørn, men var samtidigt noget forundret. Jeg havde haft en skade i begyndelsen af sæsonen og havde derfor ikke fået roet så meget i sæsonen, som jeg havde ønsket. Men man kan altså også blive årets roer på anden vis end ved at sidde i en robåd, kunne jeg erfare.

Jeg blev medlem af Skjold i januar 2000, hvor jeg lige nåede at få halvanden måneds vintergymnastik og samvær inden coronaen satte en stopper for det midt i marts måned. Det skulle imidlertid vise sig, at jeg havde meldt mig ind i en klub som på alle måder gjorde sit til at opretholde moralen og fremme gejsten. I seniorafdelingen begyndte vi at mødes ved Svanemøllen Station, hvorefter vi gik lange ture eller cyklede ud i det fri. Vi vandrede hele omegnen tynd, og jeg husker særligt en tur til Taarbæk, hvor vi sad i kulden og spiste vores madpakke efter en cykeltur. Her fortalte mine nye rokammerater entusiastisk om, hvordan de plejede at

lægge bådene til ved broerne og spise madpakke her. Det virkede på det tidspunkt, som om der kom til at gå 100 år før det ville ske.



Men alt har jo en ende og det havde restriktioner jo også. Og det er måske det, som også forklarer, hvorfor Roklubben Skjold er så god. Klubben var i en svær situation i stand til at afsøge alle muligheder for at kunne opretholde et klubliv, som samtidig også var meget socialt.

Jeg havde 25 år forinden været medlem af Kvik i et par år og vidste derfor, at rosport var noget for mig, men det var svært at kombinere med et travlt arbejdsliv. Jeg havde mødt Skjold på messen Mere Fri Tid i 2019, og havde besluttet, at nu skulle jeg gøre noget ved det. Da der så var åbent hus i Skjold i januar 2000, kom jeg på besøg. Jeg husker at det var en meget kold og regnfuld dag, hvor jeg oven i købet var den eneste besøgende - men jeg følte bare med det samme, at jeg var hjemme. Sådan har jeg det stadig - alle er meget aktive, idérige og omsorgsfulde og man kan blive helt

forpustet af alle de muligheder, som der er. Og her vil jeg indskyde, at ikke mindst URO-erne er med til at sikre et levende og aktivt klubmiljø.

Så selvom den første sæson fik en mærkelig begyndelse hvor man til tider

troede, at man var blevet medlem af Dansk Vandrelaug i stedet – ja, så viste Skjold sig at være den perfekte roklub for mig.

Benditte

Vejen til Guldårene

Indgangsvinklen til denne artikel var egentlig at få et indblik i, hvordan vejen gik for Uro'er Frederik Leth til udnævnelsen til Årets Uro'er 2025, men hertil kom der ret prompte flg. svar:

“At blive årets ungdomsroer var en stor ære, men jeg er mere interesseret i at skrive om fremtiden, og hvad man kan forvente at høre fra uro'erne i den kommende sæson.”

og mailen fortsatte

“Min kammerat Elias og jeg har gået og talt om, at vi skulle skrive ind til Rosport. Vi planlægger at få guldåren i år, og har også meddelt dette til klubben under en skål ved sidste års julefrokost. Dette vil vi gerne skrive om i Rosport, hvor vi vil fortælle om hvordan vi bruger vinteren på at træne op, samt hvilke ture der skal få os over målstregen på 1.500km.”

Så det handler dette skriv om fra Årets Uroer 2025 Frederik Leth, og er faktisk også det nærmeste vi kommer dette nummers “UROlige anekdoter”:

Sidste års sæson blev en stor succes. Ungdomsafdelingen var for første

gang i lang tid udenlands, og sådanne oplevelser har givet blod på tanden for flere eventyr.

Min kammerat Elias og jeg meddelte til sidste års julefrokost, at vi ville få guldåren i 2026 sæsonen. Guldåren betyder, at man ror 1.500km på vandet mellem standerhejsning og standerstrygning, og er derfor et meget ambitiøst mål for os, da vi i forvejen bruger meget af vores tid på skole, arbejde, familie og venner.

Men dog - vi er godt forberedt på den kommende sæson. Ungdomsroerne har i vintersæsonen holdt konditionen i form, og vi er godt i gang med at planlægge forskellige langture til sommer.

Langturene planlagt indtil videre:

Fyn Rundt, uge 29-30: Vi vil gerne følge ”Fyn rundt for bevaringsværdige skibe” rundt om Fyn, dog i robåd. Vi kommer ikke til at holde deres fart rundt om øen, og vi planlægger derfor at starte en uge inden dem. Turen er noget over 300km lang, og udgør derfor en rigtig stor del af vores (forhåbentlig) kommende guldåre.

Stevns Kapløbet, uge 31: I uge 31 bliver der afholdt kaproning ved Stevns Klint. Elias og jeg vil gerne deltage i løbet, og det vil vi

gerne gøre i en skjolder båd. Vi planlægger derfor at ro fra Skjold Roklub 2 eller 3 dage inden løbet, være en del af kapløbet, og ro hjem igen dagen efter. Vi regner med at den tur vil give os omkring 165km.

Bornholm rundt (ukendt uge): Skjolds Ungdom har siden sidste sommer sendt to roere af sted til Bornholms Kaserne i værnepligtens navn, og denne tur rundt om øen vil vi dedikere til dem. Da mange af os først starter studie i september, kan vi nå en sidste tur i sommerferien, og dette skal være rundt om Solskinsøen. Denne tur er lidt over 100km.

Vi regner altså med at kunne hente 565km hjem fra de tre ovenstående langture. Dette er dog kun 1/3 af vores vej mod guldåren, og vi skal derfor trække hoveddelen af kilometerne hjem fra klubben af. Dette vil vi gøre med mange weekendture, og vi vil også gerne starte på morgenroning. Men ak, skal vi sætte morgenuret til 05:00 i hverdagen for at få guldåren hjem, er vi klar på det.

Elias Larsen & Frederik Leth

Vandrepokaler - pudset og klar!

Til Standerstrygningen 25/10-25 blev 3 af Skjolds medlemmer hædret med en pokal for en ekstraordinær indsats i 2025-sæsonen.

Modtagerne kunne dog desværre ikke tage pokalerne med hjem samme dag, idet pokalen for Årets ungdomsroer af uransalige årsager var pist væk – og en ny måtte indkøbes og bestyrelsen – ærligt indrømmet – havde været for sent ude med at få navnene indgraveret hos en gravør. Det er nu alt sammen klaret, og sæsonens udvalgte roere har alle fået deres pokal udleveret.

Det er 3 vandrepokaler blev uddelt til hhv.

Årets roer = Benditte Skyhøj Olsen

Årets ungdomsroer = Frederik Leth

Årets kajakroer = Kim Andersen

Det drejer sig om vandrepokaler og dvs. at årets udvalgte modtagere skal aflevere pokalerne igen en måned før standerstrygningen 2026, for at blive gjort klar til de næste modtagere.

Skulle du ligge inde med den gamle ungdomspokal? – så vil vi blive glade for at modtage den igen.

Inge Seit / Næstformand

Skjolds emblemer og hæderstegn

Efter vi i sidste nummer kunne berette, hvordan flere energiske skjoldere havde gjort sig fortjent til at modtage en skjoldstander i guld, følte Blik Jan sig kaldet til at genfortælle en tidligere bragt informativ artikel fra hans hånd omkring Skjolds emblemer og hæderstegn tilbage i 2008. Som han skrev i sin seneste mail til os i den forbindelse: "Der er kommet en ny generation/medlemmer, der ikke aner noget om Skjolds hæderstegn. Jeg skrev for 18 år siden en udførlig gennemgang af disse i Rosport (nr. 1- 2008). Mit store ønske er at du genoptrykker denne artikel."

Tilbage for 18 år siden lød artiklen således fra Blik-Jans hånd:

Jeg får tit spørgsmål om, hvilke kriterier hædersbevisninger uddeles efter, og hvad Skjolds emblemer står for, og hvad de betyder.

Jeg prøver nu at gennemgå dem i den rækkefølge, man har lov at bære dem. Indledningsvis vil jeg understrege, at de, der er blevet denne hæder tildelt, bør og skal være stolte over disse ærestegn, da det er den eneste måde klubben kan takke dem for det enorme frivillige arbejde, de har været med til sammen med andre at udføre til gavn for Skjold og dermed os alle. Nogle hæderstegn går der år imellem, de uddeles - der går derfor aldrig inflation i disse hæderstegn.

- Skjolds stander i sølv: Indstiftet i

1887 - kan købes af alle medlemmer.

- Skjolderlaugets nål i sølv: Indstiftet i 1948 - kan købes af alle laugsmedlemmer
- Sølvårer: Indstiftet af DFfR - uddeles til alle, der på en sæson har roet 750 km (klubbestyrelsen fastsætter km-tallet)
- Guldåre Indstiftet af DFfR - uddeles til alle, der på en sæson har roet 1.500 km (klubbestyrelsen fastsætter km-tallet)
- Årets Roer (vandrepokal): Indstiftet i 1999 - uddeles hvert år til det medlem, der gennem sin roning og arbejde for klubben samt sit gode kammeratskab viser vejen gennem det gode eksempel.
- Årets Kajakroer (vandrepokal): Uddeles efter samme kriterie som Årets Roer
- (Tilføjet af red.:)
- Årets URO'er (vandrepokal): Uddeles efter samme kriterie som Årets Roer
- Kaproernes Ærespris: Vandreskjold i træ med navnene i sølvplader. Indstiftet i 1967 - uddeles til det medlem, der har arbejdet med og for kaproerne, og derigennem fremmet kaproningen i Skjold - uddelt i alt 10 gange.
- Skjolds Stander i guld: Indstiftet i 1957 - tildeles for den gode og engagerede indsats i klubben gennem nogle år ved varetagelse af opgaver

- af stor betydning for det sportslige område og rammerne herfor.
- Skjolds Ærestegn i guld: Indstiftet i 1947 - tildeles for den store og betydningsfulde indsats for klubben i en længere årrække gennem aktiv virke indenfor klubbens ledelse, væsentligt virke på det sportslige område på kredsplan og/eller varetagelse af større opgaver i eller for klubben.
 - Skjolds Guldmedalje: Indstiftet i 1897 - tildeles for den meget store og ansvarsfulde indsats for klubben i en lang årrække omfattende varetagelse af opgaver af stor og afgørende betydning for klubbens udvikling være sig i ledelsen, på det sportslige område, eller på det medlemsmæssige område med central og anerkendt virkning heraf.
 - Æresmedlemskab i Skjold: Indstiftet i 1936 - tildeles for den helt enestående og ekstraordinære indsats for klubben gennem mere end en menneskealder af meget stor og afgørende betydning for klubben og dens udvikling, og udmærkelsen gives efter udførelsen af denne indsats. Tildes af generalforsamlingen efter bestyrelsens indstilling.

Alle navne og årstal på de, der har modtaget disse omtalte og uddelte hædersbevisninger findes i Skjolds arkiv.

Jeg håber ved denne gennemgang at kaste lidt mere lys over disse små mærker med den store betydning.

Blik-Jan

Nordic Indoor 2026

Jeg er blevet opfordret til at skrive om min deltagelse i Nordic Indoor den 7. marts 2026, og da jeg er temmelig meget oppe at køre oven på arrangementet, var jeg ikke svær at overtale...

Jeg har ikke roet i særlig mange år, men jeg blev hurtigt grebet af ergometer-roning. Jeg kan lide, at romaskinen giver mig kontant feedback på tempo, tryk og trykfordeling i ro-taget. Jeg kan lide, at man kan ro program og udfordre sig selv på forskellig vis men samtidig ro sammen med andre uanset alder og forkundskab.

Jeg træner aldrig alene. For mig at se, er det genialt, at man hurtigt kan lave en lille video på sin telefon og dermed se afvigelserne fra det gode ro-tag, og så har jeg været heldig at få rettet min teknik lige fra start af.

Det var forhistorien. I februar blev jeg lokket til at stille op til Nordic Indoor på 1000 meter for kvinder mellem 50 og 55 år, og det blev starten på nogle ugers intensiv træning. Først var træningen fokuseret på, at jeg skulle op i tempo, dvs. jeg skulle kunne ro i tempo 34+ over

længere tid. Det var svært at komme op i det tempo, men da det først var lykkedes, var jeg nødt til at træne at komme ned i tempo igen efter første del af løbet. Endelig skulle jeg lære at økonomisere med mine kræfter over de midterste 500 meter, så jeg kunne holde både tempo og tryk stabilt hele vejen for netop at have overskud til at sparke til sidst.

Der var 7 deltagere i min aldersklasse. Løbet foregår online, hvor man kobler et ergometer til sin computer. Når konkurrencen først er i gang, har man brug for en coach, der sidder bagved og hjælper med at følge planen, som skitseret, men som også hjælper med at holde modet oppe, for selvom 1000 meter

er afviklet på mindre end 4 minutter, bruger man alt, hvad man har i sig. Min søn, Simon, der er tidligere kaproer, har været min faste "wingman" i et par år. Han havde min ryg igen denne gang, og så gjorde jeg det: Jeg vandt sølv (kun overgået af en kvinde fra Finland) med tiden 3:40, dvs. mit gennemsnitstryk var 1:50. Jeg er i al beskedenhed megastolt.

Nu pønser jeg på, hvad det næste skal være, der kan få adrenalinen op. Mens jeg finder ud af det, håber jeg, at I vil ro sammen med mig og lege med på stafet, "2K" eller alt mulig andet sjov træning.

Birgitte Hartvig Schousboe

Store arb.- rengøringsdag i Skjold

Skjolds effektive husudvalg har igen i år arrangeret to store rengørings- og oprydningdage i Skjold hhv. den 7. og den 22. marts.

På den førstnævnte dato var det store morgenbord gjort klar til kl. 9 – og imens alle 34 deltagere gumlede rundstykker

og slubrede kaffe - blev vi introduceret til arbejdsopgaverne og kunne vælge opgaver på alle hylder.

Haveafdelingen har de sidste par måneder gået og fældet og tyndet ud blandt træer og efeu ind til Gefion – så der var en gigantisk bunke der blev kørt



på genbrugspladsen med to trailere. Det blev til 11 ture – men så fik vi sneget mange andre ting med på trailerne. Græs og ukrudt langs div. kanter og imellem fliserne på bådepladsen blev fjernet i fantastiske mængder med hjælp af de super smarte redskaber indkøbt til dagen.

Der blev ryddet op, smidt ud i kroge og skabe indendørs og gjort plads til at vi kan starte forfra med at gemme nye ting... Og så blev der skrubbet, skuret, afkalket i damernes omklædning. En hård og indædt kamp med fjernelse af 20 års gamle klistermærker på skabene i damernes omklædning. Man blev helt skæv af at gå gennem omklædningen grundet dampene fra olie, rensbenzin, acetone m.m. – helt væk er de ikke endnu - til rengøringsholdets store forbitrelse – men fantastisk godt kæmpet.

Festsal gik det også løs med afvaskning af samtlige stole, dørkarme, gulvlist, radiatorer og mange andre finurlige kroge.

Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger – som med garanti har givet ømhed i knæ, skuldre og ryg.

En formidabel frokostbuffet til alle deltagere, afbrudt af at vi kl. 13.30 skulle heppe på Elias og Axels deltagelse i Nordic E-ronings konkurrence. (*)

Tak til husudvalget og hinanden for en god, effektiv, sjov og hyggelig arbejdsdag.

Inge / Næstformand

(*) Elias og Axel blev hhv. nr. 1 og nr. 2: Tidligere på dagen havde klubbens instruktionschef Birgitte deltaget i samme konkurrence og vundet sølv (læs hendes medrivende beretning andetsteds i dette blad). De to roede (faktisk som de to eneste deltagere) i kategorien 2 km ("2K") for mænd 19-22 år /U23. Elias lavede personlig rekord (PR). Aksel blev interviewet lige efter løbet, som blev live streamet hele dagen.



Traileren fyldes med haveaffald til en af de mange ture til genbrugspladsen. Foto: Beneditte S. Olsen

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 Rüter
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
Inger Kuch Poulsen

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
Lone Lomholt

Seniorudvalg

Inge Seit, 50717994 s
enior@roklubbenskjold.dk
Eva Kucharski
Benditte Skyhøj Olsen
Gitte Rasmussen
Poul Nersting - Bordtennis

Festudvalg

Steffen Lundstrøm 9955 9739
[Annette Andersen andholstein@gmail.com](mailto:Annette.Andersen.andholstein@gmail.com)
[Annette Andersen andholstein@gmail.com](mailto:Annette.Andersen.andholstein@gmail.com)
Arja Pasila
Lars Mosegaard

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 og Bo
Dalsby : husudvalg@roklubbenskjold.dk

Udearealer og bro: Jacob N. Larsen, Bo Dalsby,
Frederik Leth, Bjarne Guldbæk Jørgensen
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 og Marianne
Dalsby
Tøjvask, Benditte og Jette
Opfyldning, Benditte og Jette
Opfyldning øl-/vandskab: Jens Dahl; Bjarne
Rueholm Jørgensen

Kap- og outriggerroning

John Jansson 2361 8945
Kim Kjørnæs 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 hus-udvalg

Inge Seit 50717994 nivaa@roklubbenskjold.dk
Asger Øjelund og Jonathan Lewenhaupt Vilholm,
Erik Sandager, Frederik Leth vikar f. Ask.; Ask
Høyer Splittorff, Lars Mosegaard
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

Annemette Rasch, annemette.rasch@live.dk
Annemette Waagensen

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, Oldermann
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 og
Henning Steensig 3888 2008
Kasserer Conny Sørensen 3961 0803
Sünje Rüter
Rene Geertsen 5174 7422
Arne Lund 2513 0249
Jan Christensen
John Skovgaard Sørensen 4056 3737

Aktivitetskalenderen

APRIL

Da åbning af kalkbrænderiløbet er forsinket forventes vinteraktiviteterne at fortsætte i april

- | | |
|------------|---|
| 8/4 19:00 | GoMember medl.møde - få gode tips til at bruge goMember |
| 13/4 09:00 | Ro-instruktionskursus 1 (på hverdags-formiddage) |
| 16+18+19/4 | Roinstruktionskursus 2 (weekendkursus) |

MAJ

- | | |
|--------------|---|
| 2+3/5 09:00 | Årets første langtur til Nivåhuset |
| 2/5 15:30 | Standerhejsning i Niva med spisning kl. 18:30 |
| 10/5 9-15:00 | 1-dags intro-kursus til roning for "ikke-medlemmer" |
| 10/5 13-15 | Intro "Prøv-kajak-i-havnen" |
| 14/5 09:30 | Fællestur til Struckmannsparken
Med mulighed for forlængelse til Nivå (evt.Helsingør)langtur |
| 28+30+31/5 | Ro-instruktionskursus 3 |
| 29/5 09:00 | Besøg i Lyngby Roklub |
| 30+31/5 | Havkajak-kursus
Med mulighed for overn.tur til Ungdomsøen |

JUNI

- | | |
|--------------|---|
| 9-11/6 9:00 | Senior-rotur til Nivå (ved dårligt vejr så 16-18/6) |
| 16/6 19:00 | Møde for ALLE nye killinger i Skjold |
| 20-21/6 9:00 | Rolangtur Amager Rundt med overn. i Dragør Roklub |
| 25/6 9-16 | Besøg i Fredensborg Roklub "Esrum Sø Rundt" |
| 30/6 22-5:00 | Midsommernat/fuldmåneroning-roning |