


Køge Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport

# Nyhedsmail november 2020

### Bestyrelsen
Referat fra bestyrelsens møde d.3/11-20 vil snarest være tilgængeligt på klubbens hjemmeside. Næste møde finder sted 1/12-20

### Corona og sauna
Det er, iflg. Klubbens gældende retningslinjer for Covid 19, ikke tilladt at bruge klubbens sauna. Denne restriktion opretholdes, da der er meget begrænset plads i klubbens sauna.

### Juletilbud:
Frem til og med fredag d. 27. november tilbyder vi **gratis tryk af alle eksisterende klubtryk uanset ordremængde.**
**Vi skal have jeres ordre senest d. 27. november.**
**Levering:** inden jul.
Tilbuddet gælder naturligvis sammen med vores øvrige mængderabatter og for alle klubmodeller

De bedste hilsner
Antonie
ATHLETES OWN
**Design & Production management**
Vængeleddet 3, DK-2700 Brønshøj
Mob: +45 262 466 70
**al@athletesown.dk**
**www.athletesown.dk**

### *e*Roning
Vi roder lidt i træningslokalet men det skal nok blive godt!!
👆Køge Roklub har modtaget et flot støttebeløb fra DIF og DGI's foreningspulje.

Det betyder, at vi kan udvide vores træningstilbud henover efteråret til også at indeholde eRoning. Via storskærm og virtuel instruktør kan træning gennemføres,




Køge Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport

når det passer det enkelte medlem. Vi kan dermed tilbyde langt mere organiseret træning for vores medlemmer.
Der males og sættes op til eRoning. Klar til igangsætning medio nov. DFfR laver flere videoprogrammer i weekenden 20-22/11.

Når hele installationen er klar til brug, udarbejdes der en vejledning og der afholdes instruktionsdage, så medlemmerne kan lære systemet at kende.

## Bestyrelseslokalet

Observante medlemmer vil have opdaget at der er opstillet ergometre i lokalet under træningslokalet. Dette er sket for at udvide træningsmulighederne i klubben, når der er holdtræning. Det er tanken, at der skal være 3-4 ergometre i lokalet.

## Gratis medlemskaber

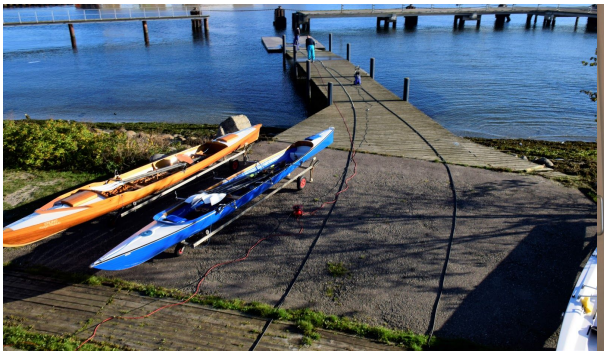
Der er stadig gratis medlemskaber.

➡️ Træningstilbudende er mange;  e-spinning, ergometer, TRX, funktionel træning, styrketræning, cykling mv

Vi glæder os til at byde nye medlemmer  velkommen!

## Rengøringsdag

Fint fremmøde til efterårsrengøringen d. 17/10-20.












Køge Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport



## Standernedtagning

Vi har også gennemført Standernedtagningen d. 25/10-2020. Den traditionelle spisning efter formandens tale blev i år erstattet af en pølse i det fri. Inden standernedtagningen var der både på vandet.






Køge Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport

Formandens tale bringes herunder.

*Kære venner*

*Så er vi samlet igen.*

*Siden jeg stod her sidst, ved standerhejsning i foråret, er der sket meget. Den gang var klubben lukket og jeg måtte holde talen for et kamera og uden publikum.*

*For corona var over os.*

*Regeringen havde indført restriktioner Og vi kæmpede Alle for at få vores liv og hverdag til at fungere.*

*Ikke alle restriktioner var dog lige nemme at overføre til virkeligheden. DIF og DFfR kæmpede en brav kamp for at lave de overordnede retningslinjer om til noget forståeligt, og vi i bestyrelsen havde mange møder undervejs, i forhold til hvordan reglerne skulle håndteres hos os. Og ro reglementet blev jævnlig opdateret, så snart der var nyt fra myndighederne. Heldigvis blev der over sommeren løsnet op for nogle af de mange påbud, så vi ikke længere var nødsaget til at holde os til nogle få faste træningsmakker og gå hjem uden bad. Så sommersæsonen endte alligevel med ture på vandet, træning i Olsen og samvær i klubben. Men alt er stadig ikke som det plejer. Smittetallene stiger igen og retningslinjerne bliver igen skærpet. Så vi kommer sikkert til at opdatere reglementet igen igen.*

*For Corona er stadigvæk en stor del af vores dagligdag, og den fylder stadig meget i vores ro reglement. Og desværre kommer næste sæson også til at stå i coronaens tegn. Derfor må vi fortsat leve med begrænsninger, ekstra rengøring, social afstand. Og selvfølgelig ingen sauna.*

*Jeg håber, at alle klubbens medlemmer vil hjælpe med til at begrænse smitten og til at passe på hinanden - også selvom det er besværligt! Men ærlig talt synes jeg at det er mindre besværligt at rengøre båden og ikke bruge saunaen, end det er helt at skulle undvære klubben, hvis vi igen bliver nødt til at lukke ned igen.*

*Men begrænsningerne til trods er der stadig sket meget i klubben.*




Køge Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport

*Bente har arbejdet flittigt og skaffet store sponsorater til klubben.*

*Det har givet os mulighed for at indføre E-sport, hvilket erfaringer fra andre klubber viser er en stor succes. Og i en tid hvor vi skal begrænse, hvor mange vi er sammen med, er det jo oplagt at kunne træne sammen – hver for sig.*

*Ligeledes er klubben nu også blevet udvidet med flere både og en udendørs platform som er blevet flittigt brugt henover sommeren, både til ro spinning styrketræning og TRX. Og tak til alle jer instruktører der trods coronaens begrænsninger har gjort det muligt at tilbyde struktureret træning i klubben.*

*Så med disse ord mangler jeg bare at sige;*

*Pas godt på vores materiel! På jer selv og hinanden.*

*Køge Roklub længe leve...*

*hurra, hurra, hurra*

*HURRA, HURRA, HURRA*

*KR!*






Køge Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport

## Vinterroning

Efter standernedtagning træder klubben vinterroningsreglement i kraft. Det betyder, at du kan ro på vandet, hvis du har den fornødne godkendelse.
Vinterroningsreglementet findes på klubbens hjemmeside :
https://www.koegeroklub.dk/reglement-for-vinterroning-i-koege-roklub---tillaeg-til-eksisterende-regelement
Formular til ansøgning om tilladelse til vinterroning findes her :
https://www.koegeroklub.dk/forms/abnsoegning-om-vinterroning-202021

Pt. er der udstedt 11 tilladelser til vinterroning.

## BESKED

**Normallt plejer der at være gymnastik onsdag aften. Denne tid er dog lånt ud til spinnerne, så længe der kun må være 10 på hvert hold. Gymnastikken vender tilbage, så snart det er muligt.**
**Annelise Jensen**

## Arbejdet med aktivitetsgrupperne i klubben

Bestyrelsen er igen gået i gang med at arbejde med forretningsgange og vores aktivitetsgrupper - nyt kommer snarest.

## Træningsregistrering

Bestyrelsen opfordrer alle til at registrere træning i rokort, da det i disse tider er vigtigt at vi kan registrere og følge medlemmernes aktivitet i klubben.
Samtidig er det besluttet at nedlægge de analoge rokort!
Er der problemer med at bruge Rokort, hjælper bestyrelsen (og sikkert også andre) gerne.