

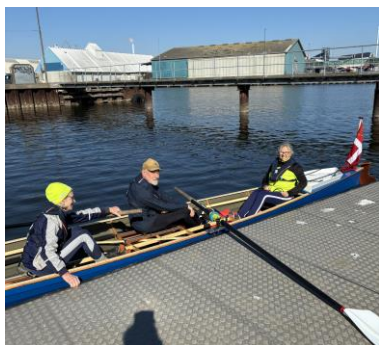
Ronyt april 2026

Læs mere om sommersæsonens ergometertilbud, sikker donation fra Friluftsrådet, forårsrengøringen, standerhejsningen, de planlagte venskabsroninger, en langtur rundt om Venø, lidt om online sportsevents og særligt NM i KR. Mød også vores nye livredder Cecilie.

XX'er til kalenderen

- 6.5.** Venskabstur fra Næstved Roklub kl. 18-21
Maj Roskole for interesserede medlemmer
+ svømmeprov og -træning i Køge Svømmeland for nye og tidligere roere
- 23./24.5.** Pinselangtur til Bøgeskoven
30.5. Venskabstur til Vordingborg Roklub kl. 10-16
12./13.6. Langtur Venø rundt
14.6. Køge Jernmand
17.6. Venskabstur i Rødvig/Stevns Roklub kl. 18.00

Summende aktivitet i Køge Roklub



Foråret er kommet, broen lagt ud og frigivne roere kan komme på vandet. Forårsrengøringen stod 13 medlemmer for. Så vinduer er pudset, romaskiner rensset, bådehallen fejlet, saunaen og de udendørs arealer rengjort.

Hvis du ser lidt spindelvæv i krogene eller synes, at romaskinerne trænger til en kærlig hånd, så tøv ikke, men grib kluden!

Tre roere er allerede i fuld gang med at træne på vand. D. 25. april drager de til Tolo i Grækenland for at prøve kræfter med det græske rofarvand - sammen med godt 30 andre roere fra det ganske land.

Donation fra Friluftsrådet

Gennem de sidste to år har mange nye medlemmer fundet vej til Køge Roklub. Mange er i første omgang startet med at ro på land, en del har taget svømmeprov og nogen har fået lyst til at komme med på vandet.

Vi er så heldige, at Friluftsrådet har doneret 15.000 kr. til indkøb af nye redningsveste, så der er nok til alle.

På fotoet ser du to af medaljetagerne ved dels DM og NM - Claus Georgsen og Charlotte Trampedach, som har planer om at ville på vandet og ro i vores forskellige coastalbåde.



Så skal vi på vandet!

Palmesøndag var det store standerhejsningsdag i mange roklubber over det ganske land. Godt 50 medlemmer var mødt op foran vores klub, hvor solen brød frem som bestilt. Traditionen tro holdt formanden en lille tale, hvor han takkede alle de frivillige, som holder klubben kørende - og Friluftsrådet for at donere nye redningsveste, ønskede klubbens medaljetagere tillykke med resultaterne ved DM og NM, fortalte om fondsarbejdet med at søge penge til en ny bro og ponton. Vores nye rochef Henrik Rolsted tog så over og fortalte om sæsonens allerede nu planlagte roture. Connie hejste den nye stander, som markerer, at nu må vi ro på vandet. Temperaturen har dog kun sneget sig op på 5 varmegrader, så ture på vandet kræver, at vi har redningsvestene på!

Efterfølgende havde godt 30 medlemmer tilmeldt sig frokosten, som tre frivillige havde disket op med. Frokosten var i år ekstraordinært ganske gratis, idet DFfR (Dansk Forening for Rosport) havde doneret et pænt beløb til et socialt arrangement. Bestyrelsen havde besluttet, at donationen skulle komme standerhejsningsfrokosten til gode.



Tre roere indledte Palmesøndag med en tur til Slusen.



Formanden klar til at holde tale



Rochefen fortæller om sæsonens aktiviteter på vand





Hyggelige lørdage

Siden januar har det været muligt at rotræne om lørdagen, hvor mange medlemmer har weekend. *Det har skabt et hyggeligt fællesskab mellem medlemmer, som normalt ikke har tid til at træne sammen*, fortæller Ann Skovgaard Pedersen. Der har været pæn tilslutning til holdet, som er et supplement til hverdagens hold. Der er ingen fast coach tilknyttet, så du må bruge vejledningen som ligger fremme ved pc'en.

Ergometer – tilbud i sommerhalvåret

Snart er det tid til udendørs aktiviteter. MEN indendørsspinning fortsætter, har Annelise lovet. Hun fortsætter eftermiddagsholdene mandage og onsdage hele sommeren. Ergometerroere kan også ro på platformen og få frisk luft og vind i håret. Romaskiner til udendørs brug finder du i bådehallen i den gule bygning kaldet Olsens. Når vejret tillader det, kan du melde dig til pop-up-roning på platformen. Det bliver træning til lyden af mågeskrig mm, så måske uden musik.



eRoning erstatter morgenspiningen mandage og fredage. Du vil ofte blive mødt af en coach, som sætter programmet i gang og coacher, hvis og når der er brug for det. Men ellers ligger brugsvejledningen til fri afbenyttelse ved pc'en.

Et par ord fra vores nye livredder

Vi er så heldige at have fået en ny livredder med på holdet, som du vil møde i Køge Svømmeland til maj.

Svømmetræning er primært for medlemmer, som skal have fornyet deres svømmeprøve OG for medlemmer, som melder sig til roskole i maj.

Cecilie Sørensen fortæller: *I januar 2025 blev jeg færdig med min uddannelse som civilingeniør i Aarhus, og endte herefter med at få job i Køge. Så efter at være flyttet hertil i april måned 2025, konkluderede jeg at jeg manglede en ny fritidsaktivitet, hvor jeg kunne få lidt sved på panden og måske møde nogle nye mennesker i den by og omegn, som jeg ellers ikke kendte så mange i. Jeg flyttede til Hvide Falk på Sønder Molevej, og syntes, at det var oplagt at prøve roning, både med vandet og klubhuset så tæt på. Og så var det også noget helt andet end svømning som jeg ellers dyrkede lidt for mig selv.*



Jeg har været konkurrencesvømmer, indtil jeg var omkring 15 år - og ellers har jeg svømmet før jeg selv kan huske det, tilføjer Cecilie.

Ligesom de forrige år møder du også Lise Raahauge og Ulla.

Vil du med Venø rundt d. 12.-14. juni?

Vi er et par stykker, som overvejer at tage et par dage til Jylland for at ro de 25 km rundt om Limfjordsøen Venø.

Planen er, at vi kører fredag med bådtrailer, så vi kan nå lidt sightseeing og at lande i Struer. Tidligt lørdag morgen ror vi så en dejlig tur rundt om øen. Vi overnatter på vandrehjemmet, for derefter at stikke næsen hjemover søndag.



Vil du vide mere, så kontakt Henrik Rolsted.

Læs også mere ved at kopiere linket ind i adressefeltet:

<https://limfjordshusetstruer.dk/struer-roklub-venorundt/>

Køge Jernmand lørdag d. 14.6.

Klubben har sagt ja til at hjælpe ved til årets lokale Ironman i Køge. Jytte søger frivillige til at hjælpe ved arrangementet. Vagterne er på 6-8 timer. Klubben får 700 kr. pr. frivillig, som deltager. De frivillige får forplejning på vagten.



Vi kan ikke vælge, hvilke poster vi vil bemande - men det forsøges organiseret, at vi som Roklub er nogenlunde samlet

Du kan stadig nå at melde dig som frivillig. Deadline er medio april, siger Jytte. Send mig en besked på messenger/sms 61664171 med oplysning om alder. Opgaver fordeles med hensyntagen til alder, da nogle

poster er mere krævende end andre, tilføjer Jytte 😊

Sommerens venskabsarrangementer er i hus



Foto: Den nye Dr. Margrethe II's bro ved Vordingborg.

Henrik Rolsted og Lykke har været i Faxe Ladeplads for at aftale sommerens fællesroninger. Henrik skriver: *Vi har en rigtig god tradition for fællesroning med andre klubber i vores ro-netværk 'Sydøst Sjælland'. Vi ror både sammen med- og ud fra vores naboklubber. I år er vi blevet enige om følgende netværksroninger:*

- Onsdag den 6. maj kl. 18 i Næstved Roklub
- Lørdag den 30. maj kl. 10 i Vordingborg Roklub
- Onsdag den 17. juni kl. 18 på Stevns / Rødvig
- Lørdag den 18. juli kl. 9 i Faxe Ladeplads / Viking
- Onsdag den 19. august kl. 18 hos os i Køge
- Onsdag den 9. september kl. 18 i Præstø Roklub

Det er ikke kun stederne og havet, som varierer fra klub til klub, - det gør selve arrangementet også. Klubberne lægger rigtigt megen umage i at lave et flot arrangement, både med hensyn til selve roning men også med den efterfølgende fællesspisning. Den kan byde på alt, som f.eks. da vi havde depechen sidste år, hvor vi serverede lækre frikadeller med kartoffelsalat, som i Vordingborg hvor vi fik gode sandwich, i Næstved som serverede de bedste grillede pølser, osv.

Alle turene er naturligvis vejrafhængige, og det planlagte mål må nogle gange vige for alternative ruter. Alle turene sidste år blev dog gennemført stort set uden ændringer.

Dagsturene fra Vordingborg den 30. maj kl. 10 i år er planlagt til at gå ud til områdets spektakulære broer. Der vil være en kortere tur med afslutning kl. 14 som tænkes at gå til den nye Dronning Margrethe d. II bro og en længere som skal gå ud til alle 3 Storstrømsbroer.

Turen fra Stevns klubberne vil jo helt naturligt gå nordpå til de hvide klinter. Men igen, meget vejr- og vindafhængigt.

Faxe Ladeplads roklubben Viking planlægger en tur sydpå til deres sommerhus på Jungshoved. Det vil være en relativ lang tur, som kan deles, hvis man ikke ønsker en fuld tur. En kan ro til sommerhuset og en anden hjem. Her vil der være god mulighed for 'bilende' transport til frokosten i sommerhuset og samtidig transport af de roere, som ønsker at dele rostrækningen.

For jer, som ikke var med på langturene sidste år og som gerne vil vide mere, se de tidligere Ronyt, hvor følgende ture er beskrevet:

- Vores arrangement i Køge Roklub, beskrevet i Ronyt september 2025*
- Klinteløbet beskrevet i samme nummer*
- Køge Roklub på Nakskov Fjord beskrevet på hjemmesiden 15. august 2025*
- Næstvedturen beskrevet i Ronyt august 2025*
- To-dagesturen til Nakskov Fjord hjemmesiden dateret 5. september 2025*

Alle langture udgår fra vores eget klubhus, hvorfra der arrangeres fælles transport. I de fleste tilfælde låner vi bådene i de klubber, vi besøger. Det kan dog ske, at tilmeldingen er større end det antal sæder klubben råder over. I de tilfælde må vi selv medbringe en eller flere både, som vi så transporterer på en af vores båd-trailere.

Detaljer om afgangstider og biltransport opdateres løbende i Aktivitetskalenderen i takt med at dette fastlægges.

Flot medaljehøst ved Nordiske Mesterskaber

Syv motionsroere havde tilmeldt sig Nordic Indoor Champignonskips 2026 – dels i 1.000 m og 200 m sprint.

Ligesom VM var NM også en online sportsbegivenhed. Bæredygtigt og tidsbesparende, men det kræver it-kyndige til at rigge udstyr og internetforbindelser til. Dette blev klaret som en holdindsats, så teknikken spillede rigtig godt. Tina Dyrlov, som desværre ikke stillede op, havde meldt sig som holdleder og coach. Og salen var festligt pyntet med masser af dannebrogssflag. Kaffe til hepperne var der også tænkt på.



Fem medaljer i 1000 m

Claus Georgsen og Bente Kristensen kæmpede sig til guld i letvægtsklasserne 60+ og 75+ - Claus endda ved at slå sin egen personlige rekord i tiden 3:42.6!

Birgitte Ask syntes ikke selv, at hun var i form til at deltage, men jeg fik hende overtalt til, at vi meldte os sammen, fortæller Lykke. Og det viste sig, at Birgittes form slet ikke var så dårlig endda. Hun kom i mål i tiden 3:51.5 - endda som nummer tre!

Henrik Lerdorf har deltaget i mesterskaber før. Han er typen, der tager det lange seje træk. *Jeg havde et godt løb. På et tidspunkt lå jeg nr. 4, men så gav jeg den ekstra gas og endte så på en tredjeplads, siger han. 3:23.0*



Flemming Skov slog endnu en gang sin egen personlige rekord og vandt bronze i tiden 3:15.2. *Sådan!* udtrykker han stolt.

Én medalje i 200 m sprint

Flemming stillede også op i sprint, dog desværre uden at vinde metal med tiden 0:32.7.

Mikael Glovinski valgte udelukkende at deltage i 200 m sprint, men der var mange om medaljebuddet, så desværre ingen medalje til ham med tiden 0:34.7.

Lykke havde ligesom Birgitte ingen forventninger om medalje. Der var fire 65+’er tilmeldt, men én meldte fra. *Og så var medaljen jo allerede i hus, fortæller Lykke, som kom i mål i tiden 0:47.2*

Charlotte Trampedach, som vandt bronze ved DM i januar, var desværre forhindret i at stille op til NM.

Statistisk set har den faste kerne af tirsdags-/torsdagsroerne på Puls & Programholdene klaret sig rigtig godt i medaljemæssig henseende. *I betragtning af, at vi kun er glade motionister, så kræver det med et godt træningsfællesskab og en plan, som landsholdstræner Joakim Wiberg havde udarbejdet til os, fortæller Flemming. Vi har plads til flere, der gerne vil blive fysisk stærkere og teknisk dygtigere. De fleste får noget ud af at deltage,* tilføjer han.

Kultur- og idrætsudvalgsformand Kirsten Larsen og hendes mand Steen Fladberg kom forbi og overrakte påskeæg til medaljetagerne. Kirsten havde også tid til en god snak om samarbejder med andre aktører

En stor tak skal lyde til Anna Karina, som i det omfang hendes helbred har tilladt det, har coachet og herset med os i vinterens løb.

1.000 tak til alle hepperne, som var med til at gøre dagen til noget særligt, slutter Lykke.