

Ronyt februar 2025

Læs blandt andet om medaljeoverrækkelse til Køge Kommunes idrætsudøvere, Flemming Skovs fortælling om vejen til DM i ergometerroning, generalforsamlingen genbesøgt, lidt om trappetest, lidt info om forårets roskole og svømmeprøve, nu også morgentræning om onsdagen

XX'er til kalenderen

- 22.3.** Nordic Indoor Championships 2025 – online
- 23.3** Forårsrengøring kl. 9-12
- 30.3.** Standerhejsning kl. 12.00 med efterfølgende frokost ved tilmelding.
- Maj** Roskole
- Maj** Svømmetræning og -prøve - mandage og torsdage kl. 19.00

Nu også træning onsdag morgen

Fra 5. marts kan du også træne onsdag morgen kl. 9.00. Vi har oprettet et eRoningshold, hvor en coach starter programmet op. I første omgang er det Lykke og Bente, som tager denne rolle. Men med sidemandsoplæring er tanken, at flere kan skiftes til denne opgave.



Generalforsamlingen genbesøgt

Bestyrelsen har fået to nye medlemmer – Britt Andersen og Jytte Arnel – stort velkommen skal lyde til dem. Vi glæder os til at trække i arbejdstøjet sammen med to nye klubmedlemmer, som forhåbentlig stiller en masse undrende spørgsmål til de garvede medlemmer af bestyrelsen. Planen er, at Britt skal sættes ind i kassererposten. Jytte vil gerne påtage sig sekretærfunktionen. Bestyrelsen konstituerer sig endeligt onsdag d. 26.2.



Tillykke til Flemming Skov 3. plads ved DM

Her får du Flemmings historie og vej hertil som helt nyt medlem af roklubben.

Jeg er vokset op i sportshaller, men fra en helt anden vinkel som mangeårig basketballspiller på eliteniveau, så rart at komme hjem og mærke konkurrenceånden.

Jeg startede med ergometerroning ved et tilfælde. Både min hustru og jeg har altid trænet flittigt og vi lugtede lunt tidligt i corona-nedlukningen og købte en Concept 2. Den blev flittigt benyttet, da alle var fanget i deres hjem. Efter coronaen samlede den så støv i ca. 1 år, indtil et par kolleger indlemmede mig i deres online roklub på Concept2 hjemmesiderne. Det vakte min interesse for at ro lidt hurtigere og længere. Vi ror alt fra 100m til maraton. I september bemærkede jeg, at der var åbent hus hos Køge Roklub. Da jeg bor lige i nærheden, gik jeg forbi og stillede op i 30 sekunders konkurrencen. I samme anledning fik jeg set klubhus og træningslokale.

Tak til Torben for stor imødekommenhed. Jeg kunne fra diverse resultatarkiver se at mine tider ikke var helt skæve ift. officielle konkurrencer og blev til mit held sat i kontakt med Anna Karina Gravad. Hun hjalp mig med et træningsprogram og tilmelding til DM.

Det var et spændende indblik ind i meget mere seriøs måde at træne på end jeg præsterede sammen med mine kolleger. Ikke mindst tempo 20 dagene.

På dagen for DM fik jeg fin opbakning fra familie og venner. 500 meter kræver jo ikke den store taktiske planlægning, men det var godt med et par positive tilråd. Og coaching fra AK. Efter kraftanstrengelsen var det en stor glæde at høre AK lykønske med bronzen - da jeg havde fået vejret igen. Jeg har så afgjort fået blod på tanden for at blive dygtigere og træne fokuseret. Selv som 57-årig. Det var en rigtig god oplevelse!



Trappetest har ingen alder

Anna Karina har to gange inviteret til trappetest, som er en konditionstest udi ergometerroning. Det har en del medlemmer benyttet sig af. Og her er, hvad vores aldrende kasserer oplevede.

Jeg var med til trappetest i går.

Det var en virkelig fed oplevelse 😊 !!!

Tænkte ellers om det nu var noget for en snart 76-årig, men jeg er SUPER-glad for, jeg alligevel meldte mig til, og er spændt på, hvor god jeg kan blive.

Og så er det rigtig smart, at med det træningsprogram, der nu er lagt specielt for mig, kan jeg sagtens udøve min træning sammen med andre, der er bedre og har deres egne specifikke mål.

Jeg kan kun anbefale at springe ud i det!

Hyldest af Køges sportsudøvere



Henrik Lerdorf og Anna Karina blev hyldet ved Køge Kommunes årlige medaljeoverrækkelse til sportsudøvere, der i 2024 har vundet medaljer i deres idrætsgren.

Konferencier Josefine Høeg - tv-vært fra DR og medværterne Maria Stærke og Ken Kris-tensen sørgede for, at det blev et brag af et arrangement. Mens medaljerne til Køge-roerne blev overrakt, hørtes en stemme i højttaleren fortælle om Køge Roklub.

Forårets roskole

Hvor er det vildt, at så mange har vist interesse for at prøve kræfter med det våde element! Det glæder et roerhjerte.

Forårets roskole er som udgangspunkt planlagt til at ligge i maj måned - tirsdage og torsdage. Men sportschefen (læs Morten - smiley) sender en føler ud omkring ønsker for tidspunkt. Mere information senere.



Maj måned er også dér, hvor vi har gratis adgang til Køge Svømmeland, så vi kan træne og aflægge svømmeprøve. Det bliver mandage og torsdage i aftentimerne. Mere information senere.

Sidste år ændrede vi strategien for medlemsrekruttering. Traditionelt har roklubber altid inviteret indenfor om foråret, da rosæsonen på vand er forholdsvis kort. Men ved at indføre eRoningskonceptet i Køge Roklub har vi fået et meget større råderum til at introducere nye medlemmer til roteknikken med mere – takket være Anna Karina. Og det har båret frugt. 17 har indtil videre på forhånd tilkendegivet, at det vil prøve kræfter med det våde element.



Hvad sker der her?

Nogen har sikkert allerede set, at bagvæggen i det lille træningslokale er malet blå og de andre vægge er blevet frisket op. Det er udsmykningsudvalget, der har været på spil.

Hvem er med i udsmykningsudvalget, spørger du måske? Sidste år efterlyste formanden interesserede til et sådant

udvalg for at shine klublokalet på førstesalen og vores indgangsparti op. Tre medlemmer meldte sig til opgaven, som blev gennemført med et flot resultat, hvis vi selv skal sige det....

Hvis der er gemt en malermester i dig, søger Morten med lys og lygte efter medlemmer til denne opgave. Vi har en mellemgang og et trapperum, som trænger til maling. Har du ideer til andre forskønnelsesprojekter, så hører vi gerne fra dig. Kontakt gerne Lykke eller Morten.

Og så til sidst...

Vidste du, at klubben er åben for træning 24/7? Og hvis vi bare siger, at du kan komme og træne 7-22 alle ugens dagen, så er det 105 timer om ugen. Ca. 15 timer af disse er reserveret til holdtræning

Hvis du foretrækker at træne selv, så tjek lige Aktivitetskalenderen for planlagt holdtræning. **85% af tiden** står klubbens store træningslokale til fri afbenyttelse.

