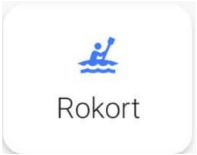
Ronyt oktober 2026

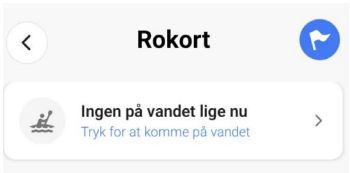
Læs om gaveregn fra DFfR til vinterrekruttering, gadebelysningen på Søndre Havn, hvordan du indstiller Drag Factor´en, tips til bedre roteknik, om at registrere km i den nye GoMember-app, standerstrygningen, invitation til at besøge eRonings-studiet OG Brian.

XX´er til kalenderen

7.10.	Havnestyrmandskursus
10.10	Copenhagen Harbour Race
uge 42	DFfR optager ny sæson af eRoning
25.10	Klubmesterskab kl. 10-12
25.10	Standerstrygning kl. 12.00
1.11.	Efterårsrengøring kl. 9-12
4.11.	Bankospil
9.1. 27	DM i indendørsroning

Sådan registrerer du dine roede km i den nye goMember-app:

1. Klik på Rokort-knappen 

2. Klik på det blå flagikon øverst til højre 

3. Vælg her, om det er en tur på vandet eller i romaskine

‘

Hvad vi lærte om roteknik af Kaare Mortensen
En skøn blanding af nye, rutinerede og garvede medlemmer deltog i kursus om roteknik sidst i september. Og der var læring for alle.

Roteknik er en løbende proces for alle – nye som garvede roere. Rotaget udvikler sig med tiden.



Først og fremmest gælder det naturligvis om at ro i takt med instruktøren OG side-kammeraterne. Det gælder både til rospinning, eRoning og Puls & Program.

Roremsen lyder: **ARME – RYG – BEN --- BEN – RYG-ARME**

1. Arme strækkes ud over knæene
2. Lænden kippes let forover
3. Benene bøjes og kører frem til rotag. *Det er vigtigt at slappe af i skuldrene ved fremkørsel - kæden må gerne falde ned foran knæene - altså forme en elipse – en fladtrykt cirkel – med kæden.*
4. Klar til rotag, løfter du hælen, *indleder trykkraften i forfoden*, dernæst hælen, så de store balde- og baglårsmuskler for derefter at slutte med at spænde op i forsiden af låret. Det er altså benene, der genererer kraften i rotaget fra tå til lårbasser.
5. Lænden hældes let bagover
6. Til slut bøjes armene helt til brystkassen.

Hvis du er mere visuel, så ligger der korte videoer på eRoning.dk, hvor teknikken gennemgås.

Hvorfor lægger vi så stor vægt på det rotag? Fordi det er bedst til at undgå skader som ondt over lænden og i skuldrene. Og nu har vi 17 roere, som er helt opdateret med det optimale rotag. Medlemmer, som har deltaget i coach-kurset om eRoning med Joakim Viberg sidste år, er på samme måde opdateret med nyeste viden om roteknik.



Gaveregn fra DFfR til vinterrekruttering
Vi gjorde, hvad vi kunne, da vi holdt åbent hus midt i september. 20 motiverede og engagerede medlemmer tilbragte en hel søndag i klubben – klar til at invitere interesserede indenfor, vise rundt og fortælle om vores mange muligheder for at træne. Vi hyggede os, fik roet 52 kilometer på platformen, spiste grillpølser og Kates hjemmebagte kage. Desværre konkurrerede vi åbenbart med mange andre tilbud søndag d. 13. september.

MEN i stedet for er vi så glædeligt udvalgt til at modtage penge fra DFfR til at annoncere på Facebook og Instagram om vores introforløb. Efter efterårsferien og hele november går det løs med at invitere flere indenfor til introforløb á fire lektioner,



Bestyrelsen har indgået en et-årig vækstaftale med roforbundet, som giver roklubben ressourcer til at tiltrække flere nye medlemmer i vinterhalvåret og fastholde dem som aktive medlemmer af klubben. Det betyder forhåbentlig, at du i oktober og november vil møde mange nye ansigter i roklubben. OG vil se mange introforløb i Aktivitetskalenderen - både morgen og aften. Tag godt imod dem - måske er det din nye sidekammerat i romaskinen.

Introteamet består af klubbens mange eRoningscoaches. Husk, at du til enhver tid kan invitere venner, naboer, familie til en prøvetur. Hvis de bliver interesseret i at lære roteknikken, henviser du bare til Bente eller Lykke, så klarer vi resten.

Ren natur – indsamling klaret

Så er Søndre Strand fri for cigaretskod, tomme slikposer, dåser mm. - fra Engkanten til Billesborgvej - seks kilometer på kryds og tværs - langs strand og vej.



Ni medlemmer troppede op til kaffe og hjemmebagte boller den første søndag i oktober. Hyggelig og meningsfuld handlekraft i det dejligste solskinsvejr, der sikrer 2.400 kr. til klubkassen. To døde rødspætter var dagens uventede fund.

Standerstrygning – i år med klubmesterskab i havnen

Søndag den 25. oktober er sidste dag med sommerroning på vandet. Det er jo egentlig lidt trist, men lad os alligevel lave dagen til en festdag:
Vi indleder kl. 10 med havne-kaproning med inriggerbåde.
Kort fortalt skal to- eller flere både ro om kap, fra spidsen af Slipset de 500 meter ned til klubben. Med 6 tilmeldte roere er det til to 2-åres inriggere, men jo flere deltagere jo bedre. Og alle roere kan deltage. Mandskabet byttes rundt, således at alle fremmødte kommer til at deltage i et par heat. Der vil være både start- og linjedommer, som giver point efter placeringen, ud fra hvilke vinderne udpeges.
Bemærk særskilt tilmelding i aktivitetskalenderen.

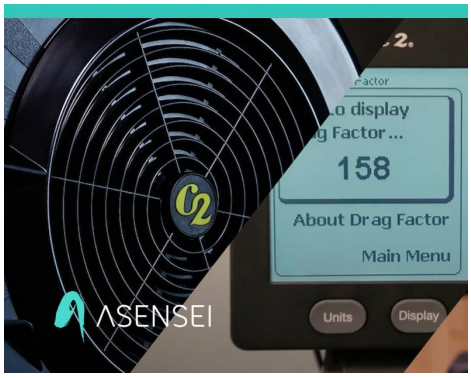
Kl. 12 stryges klubstanderen, formanden siger et par ord og vil overrække præmier. Og ca. kl. 13 er der frokost. Nærmere info følger senere. / Henrik Rolsted






Kom og kig
I uge 42 går det løs med optagelserne til en ny sæson af eRoning. Er du nysgerrig så kan du tilmelde dig i Aktivitetskalenderen fredag eller lørdag til at komme og kigge. Træningssalen er omdannet til et filmstudie. Brian skal optages lørdag, Frida Sanggaard og Christian Søndergaard fredag. Kaare kommer desværre ikke disse dage, men på billedet ser du ham i hans rette element sammen med romakkeren Christian.

Tilmeld dig i Aktivitetskalenderen, så filmholdet ved, hvor mange der dukker op.



Vidste du, at...
du med fordel kan indstille romaskinen inden træning?

En dæmperindstilling på 4 føles forskelligt på to maskiner, da støv i svinghjulet påvirker modstanden. Derfor er *Drag Factor* tallet på skærmen mere præcist end dæmperens tal.

Sådan indstiller du Drag Factor:

- **Find målingen:** Gå til hovedmenuen på monitoren, vælg "Flere Indstillinger" (More Options) og derefter "Vis Drag Factor" (Display Drag Factor).
- **Rotag:** Ro et par tag, mens du tjekker tallet.
- **Juster:** Flyt håndtaget (vinddæmperen) på siden af viften. Højere tal = mere luft/højere modstand. Lavere tal = mindre luft/lavere modstand.
- **Mål:** Juster, indtil du rammer den ønskede værdi.

Anbefalede Drag Factor værdier:

- **Motionister/Fitness:** 110-130.
- **Typisk Kvinde:** ca. 110-120.
- **Typisk Mand:** ca. 120-135.

Efterårsrengøring søndag d. 1. november

Traditionen tro mødes vi en formiddag for sammen at gøre roklubben vinterklar.



Romaskinerne skal støvsuges, køkkenservicet tælles op, spindelvæv fjernes, baderummene får en ekstra tur og andet trængende, som ikke klares ved rengøringsfirmaet ugentlige besøg.

Tilmeld dig gerne i Aktivitetskalenderen, så vi ved, hvor meget morgenkaffe vi skal brygge.

Gadebelysningen og vejene omkring roklubben



Det er mørkt, når vi skal hjem og snart også mørkt, når vi ankommer til roklubben. Derfor anbefaler vi, at du har godt med lys på cyklen, da vejene omkring klubben er meget hullede.

Køge Kyst, som har ansvaret for gadebelysningen på Søndre Havn, har - direkte adspurgt - meddelt Bydelsforeningen den fulde tekst, som ligger på roklubbens digitale Opslagstavle fra d. 24.9. Her får du opsummeret dét, som er relevant for roklubben:

Der er opsat midlertidige lysmaster ud for almindingen mellem SH6-1 og p-huset, tre lamper på p-huset samt 3-4 midlertidige lamper langs Svanen og Fællesbyg. I SH4 er der desuden gadebelysning på sydsiden af vejen, ligesom der har været byggepladsbelysning.

Køge Kyst oplyser, at den permanente belysning først kan etableres, når hele Søndre Molevej er myndighedsgodkendt, og byggerierne er færdige.

🚧 Asfalt på Søndre Molevej

Den permanente vej kan ligeledes først anlægges, når hele Søndre Molevej er myndighedsgodkendt, og byggerierne langs vejen er færdige.
Indtil da vil Køge Kyst fortsat sørge for, at huller i vejen bliver repareret efter behov.

Anmeld derfor selv, hvis du finder huller, som forsat skal repareres.

Hurtig ek*speedy*tion




Speedy hedder roklubbens motorbåd. Og hvad bruger vi så en motorbåd til, spørger du måske? I maj måned var den i brug tirsdag/torsdag, når Anna Karina og Thomas instruerede i coastal-roning.

Lørdag d. 19. september stod den klar til at være vikar ved DM-regattaen på Sorø Sø. Her var vores medlem Charlotte Trampedach i øvrigt stævnelæge. Ved kurset i roteknik med Kaare Mortensen i lørdags, sejlede han rundt i havnen og observerede og gav feedback. MEN det kunne han ikke have gjort, hvis ikke Teknisk afdeling havde været *speedy* og kørt den til reparation. Tak til alle, som bar OG hjalp til!