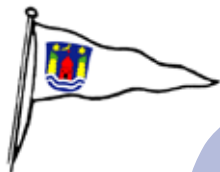


Vel-roet

Nr. 1 Marts 2011 31. årgang



*Der arbejdes
på den nye bro.*



Medlemsblad

Lemvig Roklub

Medlem af DFfR og DKF under Danmarks Idræts Forbund

BESTYRELSEN 2011

Formand

Jørgen Kielsholm
Torsvej 115
7620 Lemvig
97 82 18 92
kielsholm@mail.dk



Næstformand

Hus- og materialeforvalter
Jørgen Jensen
Kr. Bjerres Vej 16, Lemvig
97 82 31 25
kjeldbjerg@jensen.tdcadsl.dk



Weebmaster og sekretær

Dorthe Bjerg
Lemvigvej 46
7620 Lemvig
Tlf. 25 30 76 75
pilskade@gmail.com



Rochef

Lene Knudsen
Torsvej 47
7620 Lemvig
Tlf. 97 81 06 43
60 94 65 81
lene@handbjerghus.dk



Rochef

Gorm Petersen
Nissumvej 51
7620 Lemvig
Tlf. 97 81 18 05
nissumvej51@vip.cibercity.dk



Kasserer

Hanne Brunsgaard
Nylund 43
7620 Lemvig
97 82 29 16
nylund43@post.tdcadsl.dk



Langturchef

Eva Rasmussen
Teglgårdsv. 27, 1. sal
7620 Lemvig
97 70 30 00
eva.torben@dadlnet.dk.



Kajakchef

Lisbet B. Pedersen
Odinsvej 64
7620 Lemvig
97 82 38 53
lp@lemvig-gym.dk



Kajakchef

Jesper Munk Jakobsen
Emilielystvej 49
7620 Lemvig
86 18 93 69
jakobsen-jesper@jubii.dk



Aktivitetsleder

Annette Bastholm
Skovbakken 12
7620 Lemvig
97 82 19 99
bastholm@email.dk



Lemvig Roklub
Strandvejen 24 . 7620 Lemvig
Tlf. 9781 0864
www.lemvigroklub.dk



Kaproning
Jesper Jensen
Storegade 18b,
7620 Lemvig
97 82 31 25
luffebif@hotmail.com

STANDERHEJSNING

Søndag d. 27. marts kl.11.00.

Lemvig Roklub indbyder til standerhejsning, hvor vi traditionen tro hejser flag og stander og er vært ved lidt mundgodt. I år er vi så heldige at vi skal have indviet vores nye beton bro. Lemvig Kommune kommer og holder indvielsen, så kom og gør dagen festlig og efterfølgende få den først tur på broen og vandet.

Bestyrelsen

KONTINGENT M.M.

Årskontingent for 2011 har bestyrelsen fastsat således:

Kr. 1.080 Senior

Kr. 1.000 Ægtefælle (hver)

Kr. 660 Junior

Kr. 280 Passiv

Kr. 540 Distance/Tørroning

Opkrævning vedlægges dette blad til betaling 01.05.2011.

Husk at melde adresseændring til kassereren.

Hvis du ikke modtager klubbens nyhedsbreve pr. mail, så oplys din E-mail adresse til mail@lemvigroklub.dk.

Nøgle til klubhuset kan fås hos alle bestyrelsesmedlemmer mod betaling af depositum kr. 100.

Klubbens medlemmer kan leje klubhuset i perioden 15.10. – 15.03. til fester m.m. for kr. 800.

Hanne Brunsgaard
Kasserer

URO'ERNE HOLDER

ÅBENT HUS

Ungdomsroerne har gennem vintersæsonen været med til at holde roklubben varm, da de har mødtes hver uge, hvor de skiftevis har roet og spillet hockey så sveden sprøjtede. Men nu er det også tid til at komme udenfor. I den forbindelse vil vi gerne vise klubben for nye unge og samtidig få vist, hvad vi laver af sjov og spas, så vi holder åbent hus

TORS DAG D. 5. MAJ

Ungdomsroerne skal være fyldt 12 år og til trods for at den øvre grænse officielt er 18 år skal personer, der har overskredet denne grænse - men stadig er unge af sind - også være velkomne denne dag, for at se, hvad det hele er for noget. Der vil ikke være behov for tilmelding, mød op og få en god tur på vandet og en hyggelig snak – tag evt. far og mor med.

Mvh
Gorm

ÅBENT HUS

MANDAG DEN 2. MAJ

Der vil for nye roere ligesom sidste år være en orientering om klubben og mulighed for en prøvetur med instruktion og en kop kaffe.

Nærmere vil blive annonceret i dagspressen med besked om tidspunkt og tilmelding.

Giv endelig datoen videre til interesserede – for yderligere spørgsmål kontakt mig venligst enten på mail eller på telefon 60 94 65 81

Mvh Lene

FORÅRSMEDLEMSMØDE OG SPISERONING

Alle, nye som gamle roere, er meget velkomne til vores traditionelle Forårs-medlemsmøde og Spiseroning.

Vi mødes

Tirsdag, den 3. maj kl. 18.30

til en frisk rotur.

Kl. 20,00 serveres middag inc. kaffe for ca. kr. 50,00

Under kaffen holdes Forårsmedlemsmøde, hvor de forskellige udvalg vil give en kort orientering om sommerens aktiviteter.

Det er også en god anledning for medlemmer til at aftale hold til morgen-eftermiddags og aftenroning evt. kaproning, langture m.v.

Tilmelding på opslag i klubhuset eller til:

Margit Brun

Tlf. 97820645

Mail: margitbrun@privat.dk

Hjælp søges til ovenstående arrangement til madlavning, borddækning m.v. – kontakt Margit.

ØVRIGE SPISERONINGER 2011:

Tirsdag, den 7. juni

Torsdag den 23. juni

(Sct. Hans aften - egen grillmad)

Tirsdag, den 5. juli

Tirsdag, den 16. august

Torsdag, den 22. september

SKT. HANS AFTEN

Traditionen tro holder vi Skt. Hans aften i Roklubben, og det er Torsdag den 23. juni.

Der er mulighed for at starte med fællesspisning i eller uden for klubhuset alt afhængig af vejret.

Under alle omstændigheder er grillen klar kl. 19,00.

Bemærk:

Man medbringer selv grillkød og hvad man ellers vil spise.

Drikkevarer købes i klubben – også vin.

Bålet tændes ca. kl. 21,00 og efter alle bålsangene er der kaffe og kage i klubhuset.

Ingen tilmelding – bare mød op.

Bestyrelsen

KLARGØRING TIL

NY ROSÆSON

Lørdag d. 26. marts kl.10.00 – 12.00

Onsdags holdet har igen været flittige, og fået vores både gjort klar til den nye sæson. Men vi mangler lige at få ryddet op og fejtet, så klubben står klar til standerhejsning og en ny god sæson. Så kom og vær med til et par sjove timer sammen med rokammeraterne.

Der er opgaver til alle, vores nye bro skal også have den sidste afpudsning, så den er klar til indvielsen.

Vi ses

Hilsen

Bestyrelsen

FASTE ROTIDER

Mandag 15.00: Robåde

Tirsdag 19.00: Klubaften.

Alle bådtyper.

En vagt fra bestyrelsen sætter hold, så alle kan komme på vandet.

En toåres inrigger er reserveret til de sidste, så vagten har mulighed for at få alle ud. Efter roning (ca. 20.30) er der kaffe og kage i klubhuset.

Vi skiftes til at sørge for det. Der er opsat en liste i klubhuset, hvor man kan skrive sig på til ”kagevagt”.

Onsdag 19.00: Kajakaften

Her kan man som ny eller nyere kajakroer være sikker på at få følgeskab på vandet.

Torsdag 18.30: Ungdomsaften.

Lørdag 9.00: Roning for alle.

Robåd eller kajak.

Der er kaffe med brød efter turen. Vi skiftes til at medbringe kaffe og fortæring.

Bestyrelsen

GYMNASTIK

Afslutning - Tak til Ingeborg.

Sidste gymnastikaften i denne sæson bliver onsdag den 30. marts.

Efter gymnastikken den 30. vil vi hygge os med ost og vin samt kaffe/the.

Derfor opfordrer vi alle, der har deltaget i gymnastikken på et eller andet tidspunkt i år om at møde op, så vi kan sige tak til Ingeborg for endnu en god sæson.

Margit

NYHEDSBREVE

Lige som sidste år kommer de fleste informationer fra Roklubben via nyhedsbreve, der udkommer kun 2 Vel Roet om året, de resterende informationer kommer ud med nyhedsbrev.

Udsendet er det samme som sidste år, og svarer til hjemmesiden. Teksten kan krydres med et billede, hvorefter man kan linke ind på hjemmesiden for at læse hele artiklen, hvis man har lyst til det.

Hvis du har brug for at informere alle klubbens medlemmer om noget, eller bare gerne vil dele en nyhed eller nogle billeder på hjemmesiden, så skal du endelig bare sende materialet til mig. På den måde får vi alle sammen mere ud af hjemmesiden.

mail@lemvigroklub.dk

Mvh

Dorthe Bjerg



GENERALFORSAMLING

Referat af Lemvig Roklubs ordinære generalforsamling.

Lemvig Roklubs generalforsamling startede traditionen tro med en spiseroning, hvori der deltog ca. 70 af klubbens medlemmer. Efter spisningen gik man over til den ordinære generalforsamling.

Formanden Jørgen Kielsholm indledte med en velkomst til de mange deltagere, og takkede madlavningsholdet for en flot middag.

Gunnar Brun blev valgt til dirigent.

Formandens beretning:

Sæsonen startede den 28. marts i flot forårsvejr. Ved denne lejlighed blev der døbt 2 nye single scullere.

Fra sæsonens start var der et højt aktivitetsniveau, men der blev dog ikke slået kilometer rekord i år. Der blev roet i alt 45.000 km, eller mere end rundt om jorden, et flot resultat.

Medlemsmæssigt har det også været en god sæson, vi er i alt 222 aktive og 54 passive medlemmer, det største antal i mange år, hertil kommer 70 vinterbadere.

Der har året igennem været meget stor aktivitet, og klubhuset blev brugt dagligt både sommer og vinter.

I sommerhalvåret er det jo naturligt nok aktiviteterne på vandet, der tæller mest, og vi er så heldige at vi har et godt samspil mellem kajaker og robåde, mange medlemmer bruger begge roformer.

I vinterhalvåret er det vinterbaderne, motionisterne i motionsrummet, gymnastik, kaproningstræning, bridgespillere og mange andre aktiviteter, jo der sker noget i klubben hver dag året rundt.

Vi har også i årets løb haft mange gæster i klubben, skoler, andre foreninger og andre interesserede, der gerne vil prøve vores sport.

Kaproning:

Igen i år er det Jesper og Jørgen Jensen, der har præget kaproningen, og de har da også begge hjembragt medaljer fra internationale veteran-kaproninger.

Ungdomsroning:

Vi har igen i år haft rigtig god gang i ungdomsroningen, og vi har for øjeblikket 18 ungdomsroere.

Der har været 7 u-roere på landslejr. De har været til vintertræf, og der er indledt et samarbejde med Struer Roklub.

Instruktion:

Formanden rettede en stor tak til instruktørerne, der har udført et stort stykke



arbejde med undervisningen af de nye roere.

Langture:

Der har været arrangeret en del langture i sæsonens løb. I 2011 afholder DFfR en landslangtur, som udgår fra Skive Roklub. Herudover har der været en del madpakketure med god tilslutning.

I den nye sæson bliver der igen arrangeret madpakketure, Venø rundt, landsmotionsstævne, ferielangture. Limfjordstur fra Thyborøn til Hals og meget mere.

Kajakafdelingen:

Også her har der været stor aktivitet, vi har haft deltagere med i Tur de Gudenå, som er en kaproning for kajaker, men som også kan roes af motionister, der er håb om større deltagelse i 2011.

Der er planlagt anskaffelse af 2 børnekajaker, det kan blive spændende om det kan udvikle sig.

Klubhus og både.

Klubhuset har ikke krævet de store vedligeholdelsesarbejder i år, men onsdagsholdet har formået igen i år, at få lavet de nødvendige ting.

Også bådeparken har onsdagsholdet taget sig af, således at vores bådepark er klar til sommerens forhåbentlig store aktivitet på vandet.

Vi er i gang med en større reovering af cementbroen, denne opgave forestår OLS. Vi håber, at vi får en ny bro, som kan holde i mange år.

Flidspræmier:

Morgenstatuetten: Jens Overby
En flittig roer: Ove Hillersborg
Langturspokalen: Pia Gasseholm
Kammeratskabspokalen: Bjarke
En særlig sportspræstation:
Jesper og Jørgen Jensen

Regnskab:

Hanne Brunsgaard aflagde det reviderede regnskab.

Der var et pænt overskud på driften, da der ikke havde været de helt store vedligeholdelsesudgifter i år. Ligesom klubben har en positiv kassebeholdning til at modstå fremtidige vedligeholdelsesudgifter, hvor vi allerede nu ved, at der kommer en regning på den nye bro.

Der blev vedtaget en kontingentstigning på 3%.

Valg til bestyrelsen:

Jørgen Jensen, Jesper Jacobsen og Gorm Pedersen modtog genvalg.

Jens Arne Hansen ønskede at udtræde af bestyrelsen. og i stedet blev Annette Bastholm valgt.

Der var genvalg til klubbens revisorer Birthe Balle og Kirsten Bach.

Eventuelt:

Under eventuelt var der flere ting til diskussion bl.a. Tilbygning, solcelleanlæg, vinterroning, redningsveste. Bestyrelsen tager disse ting til efterretning.

Generalforsamlingen sluttede med et leve for Lemvig Roklub.

Referent Jens Arne Hansen



LIMFJORDSSTAFET

Jeg har i år tænkt på at arrangere en klublangtur i form af en Limfjordsstafet. Jeg forestiller mig at vi kan ro 1-2 både (eller flere?) fra Thyborøn til Hals.

Er der nogen der har lyst til at ro hele vejen kan man det, men ellers er det muligt at melde sig på bare for et par dage. Så kan vi skifte ud undervejs. Dem, der går fra kan evt køre hjem i de nye roeres biler.

Jeg regner med at arrangere med overnatning i nogen af alle de forskellige limfjordsklubbers huse undervejs.

Det vil måske være rart med en følgebil til oppakningen, evt med trailer, så også bådene kan flyttes, hvis vi blæser inde et sted.

Der er en hel del logistik, der skal passes ind, så der bliver tilmeldingsfrist i god tid inden turen. Se opslag i klubben senere.

Det hele skal løbe af stablen i ugerne 30 og 31. Det præcise tidspunkt følger. Men sæt X i kalenderen.

Hilsen Eva

MADPAKKETURE

Som sædvanligt laves der jævnlige madpakketure, hvor vi mødes kl.18 og ror en længere tur hvis vejr og vind tillader det.

Vi sidder så undervejs på en solbeskinnet strand og spiser vores medbragte mad.

Nyere roere, der ikke tidligere har været på langtur kan her prøve kræfter med en lidt længere distance. I år forsøger jeg at skifte mellem mandage og onsdage.

Datoerne er: onsdag d. 27/4, mandag d. 23/5, onsdag d. 15/6, mandag d. 11/7, mandag d. 15/8 og onsdag d. 14/9.

Hilsen Eva

VENØ RUNDT

Som altid afholdes der Venø rundt. I år er det 14/5.

Tilmelding på liste i klubben. Listen er endnu ikke klar fra Struer Roklub, så jeg ved endnu ikke, hvornår der er tilmeldingsfrist, men hold øje med det.

Hilsen Eva

LANDSMOTIONSSTÆVNE I SKIVE 17-19/6

Landsmotionsstævne bliver i år afholdt i Skive. Det er så tæt på, at der ikke rigtig er nogen undskyldninger for ikke at deltage med et stort antal roere fra Lemvig roklub. Der kommer roere fra hele landet for at ro og feste sammen.

Det hele starter fredag aften, men man kan godt vente med at komme til lørdag morgen.

Vi skal tilmeldes klubvist, så der bliver hængt tilmeldingslister op i klubhuset. Sidste tilmelding på denne er 18/5.

Hilsen Eva

VINTER I UNGDOMSAFDELINGEN

Vinteren igennem har der været flittig aktivitet i ungdomsafdelingen. Der har både været aktivitet på hockeybanen og i fjernsynstuen, men også i ergometrene. Uro'erne har deltaget i 8GP med to hold, et med helt unge og et med de knap så unge. De har udover den månedlige GP trænet i ergometer hver anden torsdag hele sæsonen igennem.

Grand prix-roning har også fungeret som fællesaktivitet med Struer Roklub, idet de har været med på ”lemvig-holdene”, hvilket har været rigtig hyggeligt.

På hockeybanen har der været hårde kampe, hvor ingen er gået af vejen for blod, sved, tårer og ødelagte knæ. God bedring til Simon!

Vi har en enkelt torsdag været på besøg hos de gamle hockeyspillere på gymnasiet, hvor vi gjorde hvad vi kunne for at vinde. Men grundet det sene tidspunkt havde flere af ungdomsroerne problemer med at finde fokus, hvorfor resultatet ikke blev nævneværdigt!

ERGOMETER RONING

Denne vinter har to af vores roere været ekstra flittige i ro ergometrene. Så flittige, at det har ført til flotte placeringer på verdensranglisterne.

Den 12. november 2010 roede Jesper Jensen de 42.195 m som årets hurtigste i verden på: 2 timer 38 minutter og 46,2 sekunder.

Den halve distance stod for skud senere på året nemlig den 18. december, hvor 21.097 m blev tilbagelagt i tiden 1 time 15 minutter og 4,5 sekunder – hvorved en ny verdensrekord var sat.

Ungdomsafdelingen har derudover været flot repræsenteret ved vintertræffet i Dragør med fem roere og én leder, der har haft en rigtig god tur.

Vel roet
Bjarke



Bjarke har hen over vinteren også været flittig i ergometret, så flittig at han har roet maraton distancen to gange. Sidste gang var den 13. februar, hvor han over et tidsrum på 2 timer 57 minutter og 24 sekunder tilbagelagde de 42.195 m. Dette skete dog ikke uden en anelse selvmedlidenhed, nogle strenge opbyggende ordrer fra coach Jesper og en del power-gelposer.

Tiden placerede Bjarke som nummer 1. på årets verdensrangliste.

Stort tillykke til Jesper og Bjarke for de flotte placeringer – VELROET

Kajakinstruktion 2011

Selvom sæsonen endnu ikke er startet, så er vi allerede i gang med at forberede årets kajakinstruktion. De sidste par år er der kommet ca 30 nye roere igennem systemet, og der forventes omtrent samme niveau i år. Vi gør lige som sidste år, hvor instruktion bliver fordelt både på forskellige dage og forskellige tidspunkter på dagen – Tidspunkterne er endnu ikke fastlagt.

Der er godt 10 nye roere på venteliste allerede, og ventelisten fungerer efter først til mølle princippet for både gamle som nye roere. Hvis du er interesseret i at være med på et instruktionshold bør du derfor hurtigst muligt komme på venteliste ved Lisbet: lp@lemvig-gym.dk.

Vi starter i Nr. Nissum svømmehal i april måned for at give nye roere en tryk start, og går på vandet omkring 1. maj. Instruktion forløber over 7 gange og man forventes at møde hver gang, men små

muligheder for at bytte hold ved særlige lejligheder (eget søvlbryllup mm).

Bliv kajakinstruktør

Vi har prøvet flere modeller for kajakinstruktion og er i øjeblikket i gang med den der hedder: Mange-små-hold-på-forskellige-tidspunkter. Den fungerer godt, er hyggeligere end de store hold, men kræver mange instruktører, så derfor har klubben hele tiden brug for flere engagerede og dygtige kajakinstruktører. Alle der går med en lille instruktør i maven, bør derfor henvende sig til en af kajakcheferne. Som udgangspunkt er forløbet, at man hjælper en mere erfaren instruktør første år og kommer på instruktørkursus andet år. De fleste vil derefter være klar til at tage ansvaret for et begynderhold, men enkelte tager et år mere som hjælpeinstruktør.

DET ER ALLETIDERS MÅDE
AT MØDE DE NYE GLADE
KAJAKROERE PÅ.

Genopfriskning af kajakroning for urutinerede roere

Flere mindre erfarne kajakroere har sagt, at de er utrygge ved at tage på vandet i starten af en ny sæson, så I år holder vi en slags genopfriskningskursus. Første gang bliver i midten af april, og det kører til midten af maj. Forhåbentlig møder man andre til genopfriskning, som man kan ro videre med i løbet af sommeren, og dermed øge trygheden på vandet. Tidspunkter meldes ud med nyhedsbrev, men hvis du er interesseret, så send gerne en mail til undertegnede på jj@lemvig-gym.dk, så får du også en mail direkte.

Jesper M. J.



ONSDAGSHOLDET

Igen i år har en flok på 15-18 af vores flittige seniorer hver onsdag i vinterhalvåret været samlet i roklubben.

Der er blevet malet, repareret, slebet både, poleret kajaker og utallige andre småting.

Vi har, ikke mindst takket være denne indsats, et klubhus og en bådepark i en stand vi alle kan være stolte af.

JA



*Stor aktivitet sidste arbejds-
onsdag, der sluttede med
frokost.*



BRUGEN AF SVØMME- OG REDNINGSVESTE

Ifølge vore regler må erfarne kajakroere om sommeren undlade at iføre sig en svømmevest. Den skal blot medføres i kajakken. Reglerne foreskriver også, at vi skal holdes os i nærheden af kysten, hvor der som regel, men ikke altid, er så lavt vand, at man kan bunde. F. eks. krydser vi tit sejlrenden eller ror rundt i havneområdet, hvor vi ikke kan nå bunden med hovedet over vandet. Vejrforholdene kan ændre sig hurtigt på en tur. Og hvad så, hvis man pludselig ligger i vandet?

Kan vi bunde, er problemet ikke så voldsomt, men hvis det sker, hvor vi ikke kan bunde, hvad gør vi så?

Nå ja! Vi har jo en svømmevest med i kajakken, så den tager vi bare på! Men - har du prøvet at iføre dig en vest ude på dybt vand i uroligt vejr, hvor du samtidig skal undgå, at kajak og pagaj driver væk? Eller ved du, hvordan man gør?

Næste gang, når roklubben har lejet svømmehallen i Nørre Nissum, vil jeg anbefale, at du tager med, så du kan indøve det og få lært teknikken, som ikke er helt ens for de typer af veste, som vi bruger.

På billedet er vesten til venstre en redningsvest, som vi medtager på langture i inriggerne, sædvanligvis ligger vestene i båden ved den enkelte roer. Hvis du skal tage den på i vandet, er det vigtigt, at stroppen (G-strengen) er samlet. Det første, man gør for at tage den på, er, at man stikker et ben henover stroppen, derefter en arm gennem vesten, derefter lægger man sig på ryggen, mens man spænder det sidste sammen, hvis man ligger på maven, har man ingen chance for at få den anden arm gennem vesten. Vesten i midten er en svømmevest. Man ifører sig den på samme måde i vandet, hvorfor det også her er nødvendigt, at stroppen er samlet, så når vi går ud i en kajak, er reglen, at stroppen er samlet.

Svømmevesten til højre iføres på samme måde, dog er der ingen strop i den, så fremgangsmåden er en arm gennem vesten, om på ryggen, den anden arm gennem vesten. Liggende på ryggen spænder man så vesten på.

For alle tre veste gælder det, at de er rimeligt nemme at svømme med. Jeg svømmede flere bassinlængder i mit normale rotøj og en af vestene uden problemer.



Jeg kan kun anbefale, at man prøver det i praksis, enten i svømmehallen eller på fjorden sammen med en instruktør. Det er betryggende selv at vide, at hvis uheld er ude, så ved man, hvordan man ifører sig en rednings- eller svømmevest.

Og så lige til sidst: lad være med at sidde på vestene. De bliver ødelagte af det. Vi skal kunne stole på, at alle vore veste er funktiondygtige!

Ove

INSTRUKTØRER

For at bibeholde et fantastisk instruktørkorps vil jeg meget gerne, hvis både nye og ældre roere vil give en tilbagemelding om, hvorvidt I ønsker at deltage i instruktionen af nye medlemmer.

Føler du, at du er blevet overset i forhold til at instruere, er det vigtigt, at du melder dig, så du kan få et af de første hold. Det er også vigtigt at tilmelde dig, hvis du gerne vil ind i korpset. Kontakt mig gerne på mail eller telefon.

Mvh
Lene



To der nød den gode mad ved klubbens generalforsamling. (Det er 3. portion)

Rengøring!

Roklubbens bestyrelse har igen i år besluttet, at medlemmerne på skift gør rent i klubben for at holde udgifterne nede.

Følgende hold er sammensat (*fremhævet = holdkaptajn, der har ansvaret for rengøringens udførelse*):

- Uge 14: **Jonna** og Tommy Jensen, Mette Lund Andersen, Kim Sørensen, Charlotte Greve
Uge 15: **Hanne** og Peter Poulsen, Solvejg Plet, Birthe Jacobsen
Uge 16: Mette og **Ejvind Østergaard**, Susan Risom, Birthe Sand, Lone Røn
Uge 17: **Dorthe** og Svend Snebjerg, Gorm Pedersen, Hanne Underbjerg, Britta Underbjerg
Uge 18: Lise og **Jørgen Kielsholm**, Tommy Wølk, Lone Røn, Pia Clemmensen
Uge 19: Louise og **Jesper Jakobsen**, Stine og Casper Stoubæk, Gerd Rathje
Uge 20: **Ingrid** og Hans Erik Bøgh, Jette Roed, Birgit Thorntoft, Kaj Lund-Hansen
Uge 21: **Benny Jespersen**, Søren Josefsen, Bo Larsen, Robert Lynge, Mads Stidsen, Martin Friis
Uge 22: **Lene Knudsen**, Anette og Flemming Madsen, Torben Lisby, Allan Hansen
Uge 23: **Else** og Tonny Schleimann, Nelly og Lars Ebbensgaard, Heidi Blaarud, Chr. R. Thomsen
Uge 24: **Mona** og Poul Sørensen, Kirsten og Anders Kjær, Margrethe Nørgaard, Sonny Jørgensen
Uge 25: **Grethe Pedersen**, Kirsten Bach, Freddy Møller, Lizzie Filtenborg, Holger Schmidt
Uge 26: **Gunnar** og Margit Brun, Vibe Mejer, Hans Talihn
Uge 27: **Lene** og Carsten Lundhus, Mette Møller, Sandra og Christian Carolus
Uge 28: **Pia Gasseholm**, Søren Christensen, Hanne Danielsen, Bodil og Ole Carstensen
Uge 29: **Dorthe Bjerg**, Gitte Graugaard, Minna Møller, Kirsten B. Andersen, Christian Tikjøb
Uge 30: **Leif Larsen**, Marie og Jørgen Bruntse, Holger Toxvig, John Jensen, Peter Klangenberg
Uge 31: **Britta Bonde**, Dorthe og Bjarne Enevoldsen, Vibeke og Bjørn Albinus
Uge 32: **Allan Rønn**, Jesper Jensen, Claus Villumsen, Steen Søgaard, Lars Viberg
Uge 33: **Gerda Skov**, Aase Tandrup, Ove Hillersborg, Poul Wittus, Gravers Graversen
Uge 34: **Bente** og Jørgen Jensen, Jens Jørgen Svenstrup, Inge Lise Kvist, Gitte Schmidt
Uge 35: **Frits Raundahl**, Lisbeth Pedersen, Per Daugbjerg, Kamilla Klausen, Ingeborg Førbj
Uge 36: **Dorthe** og Toft Møllerup, Dinne og Jens Arne Hansen, Kaj Svenningsen
Uge 37: **Flemming Hansen**, Carsten Bach, Ole Agger, Kim Andersen, Jesper Andersen
Uge 38: **Eva Rasmussen**, Kirsten Hanghøj, Berit Andersen, Mona Bækdal, Christina Larsen
Uge 39: **Erik Thygesen**, Ole Faust Pedersen, Gitte Lapholm, Berit Hedegaard, Bitten W. Lisby
Uge 40: **Vivi Wiberg**, Edel Holm, Birgit Pedersen, Iben Tolstrup, Knud Mølby, Hans Kaalund
Uge 41: **Henrik K. Nielsen**, Hans Kristensen, Conny Sønderby, Tina Torp, Dorthe Svendsen
Uge 42: **Elin Lillelund**, Kis Mortensen, Åge Josefsen, Elsebeth Tholstrup, Jens Overby
Uge 43: **Lone** og Daniel Leuchtmann, Gunvor Møller, Lisbeth A. Jensen, Jacq. Panter
Uge 44: **Anette og Per Krohn**, Tove K. Petersen, Cæcilie H. Madsen, Anne Majgaard Zeebruek
Uge 45: **Mette Stenumgaard**, Jan Pedersen, Jette Rasmussen, Ulla Aagaard,
Uge 46: **Anette** og Christian Bastholm, Erik Bach, Ellen og Oluf Kristensen
Uge 47: **Jette Lund**, Niels Vestergaard, Hanne Thim, Ingeborg Førbj
Uge 48: **Inger Løser**, Hanne Lund, Astrid Hauerslev, Kirsten Nybo

December: Onsdagsholdet
Januar og februar: Vinterbaderne
Marts: Onsdagsholdet

Holdene aftaler indbyrdes, hvilken dag rengøring skal foretages. Så vidt muligt sidste halvdel af ugen.

Hvis du er forhindret, skal du selv finde én at bytte med på et andet hold.

Rengøring omfatter:

Rengøring af toiletter og håndvaske.

Vask af gulv i opholdsstue, køkken, omklædningsrum, toiletter, samt lille og stor gang.

Vinduer, motionsrum og sauna efter behov.

Hvis du slet ikke mener du bør være på rengøringshold, eller hvis I mangler noget i forbindelse med rengøringen så kontakt:

Margit Brun tlf. 97820645
eller mail: margitbrun@privat.dk

NB:

Der hænger medlemsliste på opslagstavlen med telefonnumre.

LANGTUR PÅ GUDENÅEN

Robåd eller kajak

Det bliver weekenden **den 4.-5. juni**. Vi låner robåde i Ry Roklub, hvor vi også har fået lov at overnatte. Kajakker medbringer vi selv. Der mulighed for at ro til Silkeborg – en afvekslende tur gennem søer og åløb.

Eller man kan ro den modsatte vej mod Mossø – en meget smuk tur i til tider

ret smalt farvand, som i modsætning til Silkeborgsøerne er næsten helt fri for anden trafik (der er f.eks. slet ingen motorbåde).

Tilmelding til mig
(lp@lemvig-gym.dk eller 9782 3853)
senest den 23. maj.

Lisbet Pedersen



DM I MOTIONSROING FOR ROBÅDE

Før vi med krum hals går i gang med den motions sæson 2011, er det på sin plads lige at se tilbage på, hvordan det endte i 2010! De endelige tal kan ses i den nedenstående tabel:

	Standerhejsning til Standerstrygning 2010	Standerhejsning til Standerstrygning 2009
Roede kilometer i robåde	30813	31921
Antal roere	179	179
Gennemsnit per roer	172,140	178,330
Gennemsnitligt antal gange roerne har været på vandet	15,7	19,1
Gennemsnitlige længde pr. tur:	10,95	9,32

Den endelige placering i den nationale turnering blev: 1. plads i 4. division (1. plads i supermotionsligaen gik til Roklubben Furesø med 515,146 km/roer).

Denne 1. plads i 4 division hjembragte 750 kr. i førstepræmie, samt den hæder det er ikke at være r.... af 4. division.

Derudover kan vi glæde os over at den gennemsnitlige turlængde i klubben steget med 1,6 km, så vi har nået næsten lige så mange kilometer som i 2009 – så lad os sætte det mål at vi i sæsonen 2011 som minimum skal nå 32000 km.

Efter onsdagsholdets store vinterindsats for at holdet materiel og hus i god stand, kan man måske også overveje om man i løbet af 2011 ikke skulle udfordre sig selv og prøve noget af det materiel, man normalt ikke roer i f.eks. outrigger materiel.

I 2010 var de ti mest benyttede robåde:

Båd	Km
Margit	2112
Jens Arne	1690
Gl. Jensen	771
Luffe	770
Unibank	638
Nordvest 2	593
OLS	402
Fillipi	316
Søgård	261
OLS II	173

Med ønsket om en god ro sæson – fyldt med kilometer – vel roet.

Gorm

JULE ½-MARATON

Julen er jo traditionernes tid. Og i Holstebro Roklub har de startet den herlige juletradition, at mødes en lørdag formiddag, hvor man først ror op til en halvmaraton i ergometeret (nogle syntes mindre kan gøre det) og efterfølgende hygger sig med julens gastronomi (her er alle med hele vejen). Gl. Jensen og jeg har haft fornøjelsen af, at deltage de senere år. Og således også denne vinter.

Lørdag den 18. december var vi således i alt 13 personer i alderen 12-65 år, som var klar til starten kl. 10. Og efter lidt opvarmningen, kunne vi "ro væk" i hvert vores tempo. Jeg lagde ud i "frisk" tempo, da jeg mente en ny verdensrekord i min letvægtsklasse var inden for rækkevidde, mens andre ikke ville risikere, at mangle kræfter til den efterfølgende frokost.

Efter en time, 15min og 4 sek. kunne jeg så, som første mand lægge håndtaget fra mig og konstatere, at målet blev nået. Gl. Jensen brugte en time og 25min på de 21.097m. Og efter godt en time og 40 min. kunne sidste mand (12 år) lægge åren fra sig og stolt konstatere, at han havde fuldført. I alt roede 10 personer den fulde distance.

Efter endt roning, kunne vi så tage et velfortjent bad og fortsætte med punkt to på dagens program, nemlig frokosten. Her blev jeg, til trods for, at jeg kom først i mål erklæret, som en KLAR samlet taber af dagen - trods mine argumenter - da jeg ikke tog en snaps til silden. Efter endt frokost kunne vi, så vende næsen mod Lemvig igen og se frem til næste vinters arrangement.

Jesper Jensen



BØJER UDLAGT

på steder, hvor der er fare for grundstødning.

Som sidste år bliver der igen udlagt bøjer forskellige steder i fjorden, hvor der er risiko for grundstødning på grund af muslingebanker og store sten.

Det drejer sig om følgende steder:

Vestsiden af fjorden ud for opkørslen til golfklubben, her placeres 2 bøjer der markerer længden af muslingebanken.

Østsiden af fjorden ud for Tannebæk

Ud for Kappel spids.

Et område længere ud mod Nissum Odde.

Lemvig
Roklub

Der må under ingen omstændigheder roes inden for bøje-afmærkningen.

Bøjerne er forsynet med gult flag.

Ved lavvande er muslingebanker helt tydelige at se, medens de ved lidt højere vandstand kan være skjulte, men med måske 10 cm. vand over, så for materiellet skyld **PAS PÅ.**

Materialeudvalget

KALENDEREN

Marts

- 27. Standerhejsning
- 30. Gymnastikafslutning

April

- 27. Madpakketur

Maj

- 2. Åbent hus
- 3. Forårsmedlemsmøde og spiseroning
- 5. Åbent hus - Ungdomsroer
- 14. Venø rundt
- 23. Madpakketur

Juni

- 4.-5. Langtur på Gudenåen
- 7. Spiseroning
- 15. Madpakketur
- 17.-19. Landsmotionsstævne
- 23. Skt. Hans aften

Juli

- 5. Spiseroning
- 11. Madpakketur
- Uge 30 og 31 Limfjordsstafet

August

- 15. Madpakketur
- 16. Spiseroning

September

- 14. Madpakketur
- 22. Spiseroning

Følg med på hjemmesiden og via nyhedsbrevet om yderligere arrangementer og evt. ændringer



DEAD-LINE VELROET

Dead-line næste blad: Ca. 1. oktober, oplyses via nyhedsbrev.

Stof sendes til: dinne.hansen@gmail.com

Dæk, fælge...

GOD SERVICE og meget mere...

Vi byder velkommen i vores lokaler på Ringkøbingvej 12, hvor vi har alt det, din bil har brug for.

VÆRKSTEDET TILBYDER:

- Salg af dæk og fælge
- Klargøring til syn
- Sporing
- Serviceeftersyn til fast pris
- Alm. vedligehold af bilen
- Udstødning
- Aircon. service
- Fejlkode-udlæsning og motortest
- Forsikringskader
- Glasskader
- Pladearbejde
- Autoskader



Ringkøbingvej 12 · 7620 Lemvig · Tlf. 97 81 16 00 · lemvig@sds.dk

107625 05

Lemvig Roklub
c/o Nylund 43
7620 Lemvig

vestjyskBANK



Vi mødes i øjenhøjde

I vestjyskBANK handler det om mennesker. Derfor engagerer vi os i vores kunder og det samfund, som omgiver dem.

Konkret betyder det, at du møder os i øjenhøjde, og at vi rådgiver med afsæt i netop dine ønsker og behov. Vi tilbyder en bred vifte af klassiske og nyere bankprodukter, men vi skræddersyr også gerne produkter for at sikre dig den bedste løsning – det gælder uanset, om du er privat- eller erhvervskunde.

Kom ind og få en uforpligtende snak

Uanset om du er kunde eller ej, er du altid velkommen til at kigge ind i en af bankens 24 afdelinger i Jylland og på Fyn, for at få en uforpligtende snak om netop dine muligheder i vestjyskBANK.

Vi ses i vestjyskBANK!

www.vestjyskbank.dk/lemvig

 **vestjyskBANK**
Det handler om mennesker