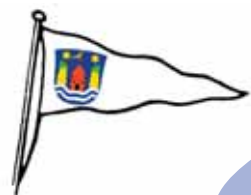


Vel-roet

Nr. 4 Oktober 2007 27. årgang



24 timers roning 2006



Medlemsblad

Lemvig Roklub

Medlem af DFFR og DKF under Danmarks Idræts Forbund

BESTYRELSEN 2007

Formand

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



Kasserer

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



Næstformand & aktivitetsleder

Margit Brun
Matrupsvej 35
7620 Lemvig
97 82 06 45
margitbrun@privat.dk



Ungdomsleder

Erik Jakobsen
Hovedgaden 35 A lejl. 4
Nr. Nissum, 7620 Lemvig
Fast: 97884568
Mob:21644568
jakobsenerik@yahoo.dk



Rochef og Klubblad Redaktør

Yvonne Mangurten
Heldumvej 45
7620 Lemvig
97 81 0981
yvma@mail.dk



Kajakchef og langturschef

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



Hus- og materialeforvalter

Jørgen Jensen
Storegade 18b, Lemvig
97 82 31 25
kjeldbjerg@jensen.tdcadsl.dk



Sekretær

Jens Arne Hansen
Vester Lemtorp 45
7620 Lemvig
97 82 24 15
ja@uniprint.dk



Kajakchef

Rikke Bruun
Posthusgade 1.2 th
7620 Lemvig
Tlf. 97 88 18 84
Bruunrikke@hotmail.com



Ungdomsleder

Jacob Thalund Jensen
Fabjergvej 51, 7620 Lemvig
Tlf. 97 82 36 78
jacobthalundjensen
@hotmail.com



Lemvig Roklub

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



Kaproningsudvalg

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



Klubblad Redaktør

Lisbeth A. Jensen
Frejasvej 85, 7620 Lemvig
97 82 35 78
laj@city.dk



HJÆLP

**Vi afholder i år 24 timers roning
d. 10. -11. november, ved
Julemessen i Lemvig Idræt- og
Kulturcenter**

Der har vi brug for alle medlemmer til at ro, og jeg mener alle, da man kan ro i sit eget tempo.

Det vil blive ca. et par timer af gangen, hvor man er 8 som skiftes til at ro, så bliver det til 7,5 minutter pr. time. Vi vil slå meget på, at vi er 8 på et hold, så har man nogle gode pauser.

Det eneste krav er, at man ror i et minut af gangen, da det var det optimale sidste gang.

Der er mange, som allerede har skrevet sig op til at hjælpe, men det ville hjælpe os, hvis I skriver jer op i klubben, eller melde jer til
Jørgen Kielsholm på tlf. 97 82 18 92 eller kielsholm@mail.dk, så er vi fri for at ringe rundt!!

Skriv de ca. tider I kan. Der vil blive roet lørdag kl. 15.00 og 24 timer frem. Der skal også bruges nogle til at snakke med publikum som er interesseret i roningen.

Det er mange penge vi samler ind til klubben ved at dyrke vores sport.

Jørgen Kielsholm

Ergometer træning

Tirsdag kl. 19.00 er der træning til 24 timers roning, hvor man kan lære at skifte og i det hele taget lære at ro i ergometer.

Vi er startet.

Vi ror altid på tid, så er vi færdige samtidigt, så man ror i sit eget tempo. Efter d. 10. – 11. november forsætter vi vintertræning, hvor alle stadig kan deltage.

Jørgen Kielsholm

Vaskedag

lørdag d. 27. oktober. kl.10.00

Efter en god sæson skal vi gerne have vasket vores både af med sæbevand. Det gør at de holder bedre, og at de er nemmere at vedligeholde til vinter. Broen skal også tages op og sikres for vinteren.

Så mød talstærkt op, vi kan ikke være for mange.

I bedes tage kost og spand med til at gøre bådene rent med.

Vi sørger for lidt til ganen.

Bestyrelsen





Afslutningsfest

Lemvig Roklub

Lørdag den 27. oktober kl. 18.30

Så er rosæsonen ved at være ovre og derfor vil vi følge op på sidste års succes af en afslutningsfest.

Der vil blive serveret festmiddag samt kaffe.

Vin, spiritus, øl og vand kan købes til sædvanlige priser.

Der vil være standerstrygning, salg af stander, fællessang m.v.

Bartenderne Anders og Magnus vil stå for musik til dansen.

Prisen for det hele er 130 kr. pr. person.

Tilmelding senest fredag d.19. oktober til

Erik Jakobsen,

på mail: jakobsenerik@yahoo.dk

tlf. 21 64 45 68.



Husk motion – også til vinter

Vi har et dejligt motionsrum, du frit kan benytte hele året, dette sammen med den nye sauna, giver dig god mulighed for at holde formen ved lige året rundt.

Jens Arne

PS. Ved du for resten hvad det koster at gå i et motioncenter? en udgift du helt kan spare ved at bruge dit medlemskab af Lemvig Roklub

Højvandsdige

OLS er gået i gang med højvandsdiget. Diget er blevet forhøjet og forstærket med vest og mod øst. Selve arbejdet med etablering af et helt nyt dige foran bådhallen går i gang snarest muligt.

Vi håber det hele er klaret inden efterårsstormene sætter ind, således at vi kan gå tørskoet indenfor diget.

Jens Arne

Motionsgymnastik for alle

Start:

Onsdag den 24. oktober kl. 19,30
(ugen efter skolernes efterårsferie)

Sted: Roklubbens motionsrum

Vi har igen i år været så heldige, at få Ingeborg Refstrup til at lede gymnastikken.

Gymnastikken er for alle og består af enkle øvelser til musik. Ingeborg sørger for at vi får arbejdet kroppen igennem, at vi får sved på panden, og at vi igen får spændt ud til dejligt musik.

Deltagelsen er gratis og tilmelding ikke nødvendig – bare mød op.

Alle kan deltage uanset køn, kondition, alder og gymnastiske evner.

Har du spørgsmål til gymnastikken, så kontakt Ingeborg på tlf. 97 82 29 12.

Har du lyst til lidt mere motion så mød kl. 19.00.

Så er der opvarmning i romaskinerne.

Hilsen Bestyrelsen



Det nye højvandsdige

Ny sauna

I skrivende stund er den nye sauna ikke færdigbygget, men når du modtager dette blad tror jeg det er indviet af de første vinterbadere.

Et utroligt flot stykke arbejde, træarbejdet er udført af vinterbaderne, med Ove Hilligsø som den drivende kraft og med god hjælp af Jette Jørgensen.

Ove Hilligsø er ny vinterbader fra i år, Jette Jørgensen er også vinterbader, men er "gammel" kaproer i sculler fra Odense Roklub, så måske er her et emne til nyt medlem.

Det udvendige arbejde er udført af vores "hustømmer" Jørgen Kock, medens el- arbejdet og VVS arbejdet er udført af professionelle håndværkere.

Der mangler lidt småting endnu, ligesom der skal monteres bruser m.m.

Vi har fået et anlæg som ikke mindst vil glæde vinterbaderne, men husk alle er velkommen til at bruge saunaen, hele året.

Saunaen har for resten byens bedste udsigt ind over byen.

Jens Arne



Ove Hilligsø og Jette Jørgensen

Langtur- styrmandskursus

Vi har bedre muligheder for at tage på langture, hvis vi har flere uddannede langtursstyr mænd. Så kan flere deltage i de langture klubben arrangerer, men man har så også muligheden for i mindre grupper at tage af sted.

Nu har vi mulighed for at få uddannet flere i vores egen klub, her i vinter.

Kurset vil blive i en weekend, enten fra fredag eftermiddag til søndag middag eller lang lørdag og lang søndag inkl. lørdag aften.

Du skal have almindeligt styrmandskursus i forvejen.

Det bliver en af flg. weekender:
den 19.-20. januar,
den 26.-27. januar eller
den 23.-24. februar.

Hvis du er interesseret, skal du give besked til undertegnede hurtigst muligt, og hvis der er en af ovennævnte weekender, du ikke kan, skal jeg også have det at vide.

Mange hilsner

Yvonne Mangurten
yvma@mail.dk
eller 97 81 09 81

Kurser

Det planlagte instruktørkursus bliver nu gennemført med 9 deltagere i weekenden den 6.-7. oktober i klubhuset. Det foregår fra morgenstunden begge dage. Så er vi forhåbentlig nok til at hjælpe nye roere i gang når vi starter den nye sæson.

Ungdomsroning

Selv om det er lidt sent på sæsonen, har jeg lovet Erik at meddele, at vi nu flere gange har annonceret ungdomsroningen forkert! Det foregår - sandsynligvis også næste år på TORSDAGS aftener og ikke som der har stået på onsdage (der har vi kajakaftener).

Svømning/ kajaktræning

I lighed med sidste år, forsøger vi at få tilskud til at leje svømmehal, så vi kan få lejlighed både til at svømme og til at træne redning i kajak, grønlandervedninger m.v..

Men vi ved ikke om, vi får tilskud før kommunens budget er vedtaget, så I vil få besked via nyhedsbrev og hjemmesiden.

Yvonne



Rygeforbud indendørs i roklubben

(Vi er et forfulgt folkefærd!)

På bestyrelsesmødet den 11. september var spørgsmålet om rygning i klubben på dagsorden. Vi blev konfronteret med nedenstående tekst, som er en tolkning udsendt af Danmarks Idrætsforbund. I loven står, at det er forbudt i idrætshaller, idrætsklubber m.v., hvor der er offentlig adgang.

Her i klubben skal man have en nøgle for at komme ind, og det kræver et medlemskab - og man kan være inviteret som gæst af et medlem. Altså er det mere at ligne med et privat hjem.

Mit enlige pip om denne tolkning, hjalp ikke så meget, og desværre var

Jens Arne (kendt som lidenskabelig piberyger) ikke til stede på mødet.

Jens Arne har nu undersøgt sagen nærmere og da alle i princippet kan blive medlem af klubben, er der ikke noget at gøre, hvad de fleste nok synes er fint.

Så nu er det altså vedtaget af bestyrelsen at rygning indendørs er forbudt i klubben, med mindre vi får et rygerum.

Venlig hilsen
Yvonne



Fra en af sommerens madpakketure

Roklubpiger unge som gamle

JULEFROKOST

onsdag d. 05. december 2007

kl. 18.30

i

Lemvig Roklub

sæt X i kalenderen

I får nærmere besked

Margit og Ingrid



Fra en af sommerens madpakketure

Onsdagsholdet

Igen i år forventer onsdagsholdet at starte aktiviteterne medio oktober.

Også denne vinter er der mange opgaver, der venter på at blive løst.

Vi har haft en travl sæson med mange både på vandet, med deraf følgende slid og småskader, de store skader har vi heldigvis været forskånet for.

Også klubhuset har været flittigt benyttet i denne sæson, så også her trænger der til vedligeholdelse.

Onsdagsholdet samles hver onsdag fra kl. 9.00 til 12.00 afbrudt af et lækkert formiddagskaffebord, hvor verdens store og små problemer løses.

Alle er meget velkomne til at deltage, mød bare op og vi skal nok finde opgaver til dig. Det er absolut ikke en

betingelse at du møder hver gang. Vi forsøger at fordele opgaverne efter lyst og evne, og det er således også muligt at gøre det på et andet tidspunkt, såfremt onsdag er en uheldig dag.

Det er fortrinsvis den mere ”modne” del af medlemmerne der deltager på onsdagsholdet, men vi ser da gerne at også de lidt yngre vil melde sig under fanerne, vi skal nok finde arbejde til jer, som evt. kan udføres aften eller weekend.

I er også velkommen til selv at oprette et hold der vil arbejde på et andet tidspunkt.

Er du interesseret kan henvendelse ske til undertegnede.

Jens Arne

Tlf. 61262416

KALENDEREN

Onsdag den 17. oktober
Seniorholdet starter

Onsdag den 24. oktober:
Gymnastikken starter

Lørdag den 27. oktober:
Store vaskedag.

Lørdag den 27. oktober:
Standerstrygning og afslutningsfest

Mandag den 29. oktober:
Bridge starter

Lørdag -søndag
den 10. - 11. november:
24 timers roning

Onsdag den 5. december:
Julefrokost for unge og ældre
damer

Hver tirsdag aften:
Ergometerroning

DEAD-LINE VELROET

Næste dead-line: bliver udsendt i nyhedsbrev.

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

Solidt engagement



Med mere end 130 års solide rødder i det jyske

I vestjyskBANK udvikler vi os med vores kunder. Vores mål er, at engageret, kompetent og nærværende service og rådgivning skal give vores kunder et bedre økonomisk råderum og flere muligheder i hverdagen. Vi har benene godt plantet på jorden og hører ikke til dem, der tror, at træerne vokser helt ind i himmelen.

I vestjyskBANK ønsker vi at gøre en positiv forskel i de lokalsamfund, vi er en del af, og at være kendt for et solidt lokalt engagement.

www.vestjyskbank.dk

 **vestjyskBANK**
Solidt engagement