Hellerup Roklub – Udvalgenes beretning for 2024

Indholdsfortegnelse

Årsberetning fra Aktivitetsudvalget 2024 2
Bidrag fra roskolen/uddannelsesudvalget til beretning 2024 5
Bidrag fra Køkkenudvalget til beretning 2024 7
Bidrag fra materiel- og husudvalg 8
Bidrag fra badstueudvalget 9
Kajakgruppens årsberetning 2024/25 9
Årsberetning for Kommunikations - og IT-udvalget 10



Årsberetning fra Aktivitetsudvalget 2024

Udvalget har 3 undergrupper:

- **Roaktivitetsudvalget**
- **Indendørs aktivitetsudvalget (også kaldet førstesalsudvalget)**
- **Det sociale aktivitetsudvalg**

ROAKTIVITETER I 2024

Aktivitetsudvalget har arrangeret og slået åbent op i kalenderen:

- Morgenroning efter aftale via WhatsApp - Marianne Rasmussen og Maureen Jørgensen står for det praktiske. Alle nye roere er også velkomne. Fin deltagelse i år også af nye roere.
- Formiddagsroning med styrmandsvagt – aktivitetsudvalget fordeler styrmandsvagter. Flertallet af styrmænd har taget godt imod fordelingen. I 2025 spørges på opslagstavlen hvem blandt styrmændene som ikke ønsker vagter morgen/aften)
- Aftenroning med styrmandsvagt - aktivitetsudvalget fordeler styrmandsvagter
- Aftenroning UDEN styrmandsvagt
- Weekendroning UDEN styrmandsvagt
- Lang tirsdagstur
- Madpakketur om lørdagen (Marianne og Dorthe)
- Fællesroning med invitation til alle medlemmer (nye roere 2023 og 24 fik særlig invitation), optagelse af video fra motorbåd, efterfølgende analyse af videoerne og spisning.
- Furesøtur
- Roskildetur
- 3 åbne 2 dages ture med overnatning i Isefjorden fra Nykøbing (3 både)

Andre i klubben har arrangeret:

- 2-årer roning (Søren Eriksen)
- Kort og Godt ture (Niels Andersen)
- Kanonbåsskuret ture herfra
- Tur med WSVG, Godesberg, Mirrow (Kim Amstrup Poulsen, Hanne Hytteballe Petersen og Karl Haals)
- Private (lukkede) ture

Københavnskredsen har arrangeret:

- SPP-kaproning – roere dannede selv hold og tilmelder sig. (Nye roere 2024/kaniner deltog i kanin-konkurrencen)
- Kristi Himmelfartstur – var slået op i kalenderen (ingen tilmeldte sig)
- Juleroning (var ikke slået op, da det faldt sammen med julefrokosten). Mugge og Geert deltog sammen med HDR

DFfRs oplevelsesture:

- Langtur fra Mariefred ved Mälaren (ingen fra HR deltog)
- Danmark dejligst på Limfjorden (ingen fra HR deltog)

WorldRowing (det internationale roforbund, tidl. FISA) har arrangeret:

- Langtur Cypern (ingen fra HR deltog)

INDENDØRS TRÆNINGSAKTIVITETER 2024

Alle hold opslået i kalenderen med åben tilmelding og frivillige instruktører:

- 14 rospinningshold (15 i nov./dec.)
- 2 yogahold
- 2 yogahold (instruktør udefra)
- 1 tibetanerhold
- 2 udendørs træningshold
- 1 styrketræningshold
- **Smart træning** (træning af koordination af krop og hjerne) for instruktører, 3 aftener med instruktør udefra.
- Smart træning for medlemmer 1 aften, åben tilmelding.

DET SOCIALE AKTIVITETSUDVALG – 2024/25 - Året der er gået

- Den 1. april – **Standerhejsning -** Vi skåler og synger for vores dejlige klub og har en god start på en ny ro-sæson på vandet.
- Den 11.april - **foredrag** for alle medlemmer om Lynetteholmen-strømforhold og havmiljø.

- Morten Holtegaard Nielsen, som er MSc, PhD Hydrauliker, oceanograf, gjorde os klogere på hvilken betydning Lynetteholm får for vores havmiljø og strømforhold i Øresund og Østersøen og Hellerup havneområde.
- Den 22. august - RONING og torsdagsgrill ved **kaninfest** for årets seje kaniner og nye roere fra i år
- Den 26. oktober - Traditionen tro afholdes **standerstrygning** den sidste lørdag i oktober med bådvask, rengøring og formandens tale med efterfølgende kaffe/the, brød og pålæg - samt bobler
- Fredag den 1. november **Fundraising, festlig musikbingo: STORT tak til arrangørerne: Sisse, Nicole, Lone og Nanna**
- Den 11. december **julehygge i Stuen** nu med løgsuppe og brød
- Den 10. januar Nytårskur i Stuen!
- **LANCIERS for alle!**
- 31. januar – **Musikfest** for alle med irsk musik, dans, whisky og håndbold!
- Den 4. marts **Udvidet aktivitetsudvalgsmøde** om planlægning af nye aktiviteter
- Den 22. marts **Bagekursus ved Vibeke Born.**

Tanker om 2025

Aktivitetsudvalget opfordrer alle til at melde fra i kalenderen i god tid, når man bliver forhindret, så der bliver plads til andre. I 2024 har der været mange sene afmeldinger og udeblivelser.

Aktivitetsudvalget koordinerer, at der i 2025 blive arrangeret endagsture fra andre klubber på Sjælland. Disse vil have åben tilmelding i kalenderen.

Der arbejdes på en tur til Telemarkskanalen, hvor der hen over sommeren vil lægge tre både op, som skiftende hold kan benytte. Koordinering v Kim, Karin HJ og Jesper P.

Aktivitetsudvalget vil i 2025 opslå i kalenderen differentierede ro tilbud om formiddagen (f.eks. kort og sport, tekniktræning med videoanalyse, roning med særlige hensyn)

Aftenroningen skal gennemtænkes, og der skal udarbejdes differentierede aktiviteter, som kan tiltrække flere roere. Dette er blevet diskuteret på et udvidet aktivitetsudvalgsmøde 4. marts 2025, hvor alle med lyst til at tilbyde en aktivitet var indbudt. De mange andre gode ideer og forslag fra det store medlemsmøde blev også endevendt og så vidt muligt sat i værk.

Aktivitetsudvalget påtænker oprettelse af yderligere aktivitet i styrketræning både dag og aften

Der tilbydes i 2025 kursus i Førstehjælp

Aktivitetsudvalget opfordrer til at der uddannes mange flere instruktører af alle slags så vi kan oprette flere hold og få gang i aftenroningen.

Alle medlemmer kan selv være med til at tilbyde flere aktiviteter

Det er muligt for alle at tilbyde at lave fælles aktiviteter for medlemmer i klubben.

Hvis du har idéer til en aktivitet, kan du få hjælp til at få slået aktiviteten op, og muligvis også få hjælp til at arrangere, hvis du henvender dig til aktivitetsudvalget.

Opfordring til **alle** om at deltage i udvalgsarbejde og specielt i aktivitetsudvalget

14/2-25

For aktivitetsudvalget: Ylva, Geert, Helle

Bidrag fra roskolen/uddannelsesudvalget til beretning 2024

Ventelisten overblik

Der er fortsat mange på ventelisten til roskolen. Pr. 02.03 er der i alt 169 medlemmer på ventelisten til roskole. Nedgangen i antallet af personer på ventelisten har været et ønske. Vi har, har det vist sig haft alt for mange på ventelisten, der reelt ikke har været interesserede. De ikke interesserede er løbende blevet slettet se nedenfor omkring optagelsesprocessen.

Nytilmeldinger til ventelisten til roskolen har siden august 24 været 34 personer. Siden 01.01.2023 har 100 personer tilmeldt sig til ventelisten til roskolen.

Optagelsesprocessen til roskolen 2025 har igen vist, at der er en relativ stor andel af dem, der står på ventelisten, der efter konkret invitation ikke ønsker at deltage. En vis andel svarer ikke på vores mails – hvilket betyder, at de umiddelbart slettes fra ventelisten. Vi inviterer personer på ventelisten til at deltage i roskolen 2 år i træk. Herefter beder vi personerne om at skrive sig op igen på ny på ventelisten, hvis de fortsat ønsker at deltage i roskolen.

Vi gør fortsat en del ud af at være meget præcise om de krav, vi stiller til deltagere i roskolen. Enkelte har været nødt til at melde fra, da de ikke har mulighed for at deltage i nogle af de dele af roskolen, som vi fra instruktørgruppen har besluttet er obligatorisk.

For roskole 2025 gælder, at det er obligatorisk at deltage i mindst 3 ud af 4 af de indendørs træninger i marts. Og det er obligatorisk at deltage i 3 ud af 4 fællesroninger. Minimum er dog i et konkret tilfælde sat til 2 deltagelser. Når instruktørgruppen ønsker at der skal være obligatoriske elementer i roskolen er det både af hensyn til kompetencer og sikkerhed hos de nye roere og også af respekt for, at alle instruktører bruger mange timer – og vi vurderer ikke at det er ønskværdigt at lave individuelle særforløb, hvor det er bedre med storgruppeundervisning. Vi ønsker også med de fælles obligatoriske undervisningselementer at understrege at rosporten er en kollektiv sportsgren, hvor hensynet til individuelle behov og det som fællesskabet kan tilbyde, må afvejes.

Optagelseskriterier

Vi optager også til roskole 2025 deltagere på roskolen efter følgende kriterier, som erfaringsmæssigt giver det bedste optag i form af medlemmer, der deltager i klubbens sportslige og sociale liv:

- Ligelig kønsfordeling
- Ansøgere, som er gift eller samboende med allerede medlemmer

- Gifte eller samboende par, der søger om medlemskab sammen
- Antal år på ventelisten
- Alder – vi prioriterer en blandet aldersfordeling.

Gennemsnitsalderen for deltagere i roskole 2025 er omkring 50 år. Og langt størstedelen af deltagerne er erhvervsaktive.

Roskolens struktur

Vi indsamler fortløbende erfaringer med tilrettelæggelse af roskolen, der i 2025 fungerer efter følgende principper:

- De kommende roere indleder deres uddannelse allerede med 4 undervisningsgange på land med fokus på fysik, ergometer (rotaget) og grundlæggende viden om bådens indretning, sikkerhed og kommandoer. Disse 4 gange afvikles i løbet af marts.
- Pr. 1. april kommer de nye roere på vandet. De er organiseret i rogrupper (3-5 kommende roere) som har et fast instruktørkorps. Rogruppernes sammensætning evalueres løbende og ændres efter behov.
- Der arrangeres 4 fælles roninger på allerede udmeldte datoer. Formålet er, at de kommende roere kommer til at snuse til klublivet og kommer til at ro med forskellige instruktører og roere.
- Det er i disse grupper roere uddannes frem mod frigivelse, der er senest 15. juni. Hvis roere ikke er frigivet på dette tidspunkt, kan de ikke fortsætte deres medlemskab af HR. De inviteres efter en konkret vurdering til deltagelse i næste års roskole.
- Aktivitetsudvalget arrangerer herudover åbne roninger, hvor kommende kaniner kan deltage med deres instruktører – og møde klubbens øvrige roere.
- Kanindåbsfesten er i år 18. juni.

Udvidelse af deltagerkreds i instruktørkorpset

- Instruktørkorpset har været relativt stabilt igennem nogle år. Det er fornemmelsen, at der er behov for at nogle, der igennem en årrække har brugt meget tid om foråret på instruktion kan se frem til at blive ”afløst” af nye kræfter.
- Der er således brug for en yderligere indsats for at uddanne nye instruktører – og inden det, nye styrmænd. Anne Marie og Geert er fokuseret på nye styrmænd, og ca 12 B styrmænd er under uddannelse nu, og når vi kommer på vandet, kan træningen til A styrmand gå i gang.
- Vi søger løbende at invitere nye til at deltage i instruktøruddannelsen og involvere dem i instruktørkorpset.
- Et tiltag i dette arbejde er at bruge instruktørassistenter. Fordelen er, at vi i rogrupperne har nogle roere at ”fylde” i båden til træningsaftener. Assistenterne udgør ekstra ben og arme i en båd med kommende roere. Det har gjort rogruppernes træningsforløb mere fleksibel.
- Vi opfordrer instruktørassistenterne til at tage såvel styrmandskurset som DFFR trænermodul A og B, der er en forudsætning for at blive instruktør.

- I roskolen 2025 har vi igen inviteret sidste års nyuddannede roere til også at deltage som instruktørassistenter. Dette også for at sikre, at de uddannede fra 2024 kommer på vandet igen i 2025. Der kunne være flere, der meldte sig til denne indsats.

Roskole 2024.

21 roere blev frigivet – med sædvanlig stor variation i vores indsats. En gruppe af stærke roere blev frigivet allerede kort inde i forløbet. De fleste blev frigivet inden 10 ture. En enkelt roer blev frigivet op til 15. juni og var aldrig på vandet herefter. Vedkommende har meldt sig ud af HR.

Statistikken i rokort viser, at de resterende 20 roere alle har roet. Men med stor variation.

2 roere Rikke TS (1434) og Karsten S (1105) har roet over 1000.

2 roere har roet over 500 km. 7 har roet mellem 2-500 kr. og 9 har roet under 200.

Evalueringen af forløbet blandt de nye roere har vist, at der også for 2024 overordnet er tilfredshed med roskoleforløbet og de initiativer, som roskolen og aktivitetsudvalget tager mht. integration af nye roere i klubben.

Som noget nyt blev der ved overgangen til indendørs ergometertræning lavet et kortere instruktionsforløb for de nye roere.

Det er endnu en gang vigtigt at understrege, at det at tage imod nye roere på en måde, så de føler sig velkomne, er hele klubbens ansvar. Så hver gang vi som medlemmer møder en ny roer, har vi hver for sig ansvar for, at det bliver en god oplevelse.

Roskole 2025

Roskole 2025 gik i gang allerede i november måned med optagelsesinvitationer. Ultimo januar havde vi optagelsesevent. Og mandag d. 03.02 marts begynder roskolens 4 indendørs dage med fokus på ergometerroning og teori om sikkerhed og bådehåndtering.

Der er 25 deltager på roskolen. Og vi ser frem til at vi alle giver disse nye roere en godt kursus og integrationsforløb. Så husk at tage velvilligt imod de nye roere.

På roskolens vegne

Lone Dawe

02.03.25

Bidrag fra Køkkenudvalget til beretning 2024

2024 har budt på rigtig mange og hyggelige klubaftner om onsdagen med rigtig stor tilslutning både til grill og spisning på 1.salen. Der har de fleste onsdage været fyldt op på kokkeholdene, og flere nye roere har deltaget. Vi kan kun opfordre til, at endnu flere melder sig, det er en af de bedste måder at lære andre roere på.

På 1. salen har Køkkenudvalget i efteråret udskiftet den 5 år gamle Hobart opvaskemaskine med en ny Miele maskine (kr. 55.285,-) magen til den i stuen, og som er nem at bruge i hverdagen - den skal blot fyldes og startes (uden opvasketabs). Vi fik 12.000,- for den gamle Hobart.

Der er blevet suppleret med glas, krus osv., da der jævnligt går noget i stykker.

Vi er meget glade for den positive tilslutning til kaffe/te abonnement, og gør opmærksom på, at man stadig kan nå at indbetale de 120 kr. for 2025, hvis man ønsker ubegrænset kaffe og te i HR.

98 medlemmer har indbetalt kr. 11.760, primo januar 2025, mens udgiften til kaffe/te/mælk i 2024 udgjorde kr. 12.356,-.

Det overskud som skabes via salg af øl og vand, onsdagsgrill/middag samt julefrokosten, bruges til de mange småting der skal anskaffes i løbet af året, og nye større ting. Det næste, der kan blive aktuelt, er en ny ovn, så vi håber den gamle holder lidt endnu, så vi kan nå at spare lidt op.

Tak for den store opbakning til julefrokost, vi synes selv det var en meget vellykket aften.

Netto saldoen på Køkkenkassen pr. 31/12-2024 var kr. 13.549,- (+ kr. 8.212,- som er til ny flagstang).

Det nye affaldssystem i køkkenet i stueplan, skulle gerne gøre det nemmere og mere overskueligt at sortere affaldet. Husk at tømme dem jævnligt, og biospanden hver dag, så det ikke står og lugter.

Køkkenudvalget takker alle medlemmer for rigtig godt samarbejde i 2024 og glæder os til mange aktiviteter i 2025.

Bedste hilsner fra Køkkenudvalget.

Bidrag fra materiel- og husudvalg

Her lidt input til generalforsamlingen fra Materialegruppen og husforvaltergruppen i stikord.
Som noget nyt, holder materiale og husforvalter møder sammen ca en gang om måneden.
Materialegruppen består nu af Peter B, Anders B, Jørn H, Jens S, Kurt E,
Husudvalg Arne M, Thomas W, Allan B, Peter B
Efter indvielsen af det vores nye klubhus, blev der igen etableret plankeværk ind mod HDR.
8- er skuret og Rotellet har fået en ordentlig overhaling, ryddet op, kørt affald væk og etableret lys og strømudtag.
Badstuen er ligeledes frisket op samt ny ovn.
Værkstedet er om muligt blevet endnu mere overskueligt og velindrettet.
Nye tiltag. Vi har mistet flere splitflag i 2024 sæsonen så der skal findes en løsning med befæstelse af flagstængerne til båden under roning.
Der vil ske en opmærkning af bundbrædder, luger m.m. så der ikke sker ombytninger.
Der vil blive udarbejdet nye regler for klargøring af robåden efter hver endt rotur inden rosæson 2025.
Sidder du og tænker, hvor og hvordan kan jeg være behjælpelig, det være sig hus, badstue, robåde, kajakker så skriv eller ring til Peter B. Vi mangler hele tiden frivillige.
Med venlig hilsen
Peter Bjerrum

Bidrag fra badstueudvalget

I år har vi haft god stemning i badstuen. Vi foretog sidste år flere ændringer, som vi fortsat nyder godt af.

Vi har 2 gus sessioner i kalenderen hver torsdag, som vores frivillige gusmestre står for. Det betyder, at de som har lyst kan mødes og nyde gus. Både romedlemmer og bademedlemmer benytter muligheden, hvilket styrker fællesskabet på tværs i klubben.

Vi har også strammet op på tidligere års problemer med gratister og har indført stikprøvekontrol. Heldigvis har alle gæster betalt, når vi har lavet kontrol.

Det er dejligt at opleve, og det betyder også, at vi får penge ind til nye tiltag i badstuen.

Nogle af bidragene brugte vi på at gentage succesen med et medlemsmøde med Thomas Magnusson, som fortalte om åndedrættet og koldtvandsbad.

Vi inviterer Thomas igen til en guidet fællestur i det kolde vand i slutningen af sæsonen.

I år har vi nydt godt af første fase af en renovering af badstuen. Det var tiltrængt efter mere end 10 års brug af faciliteterne. På medlemsmødet fik vi også gode ideer til den næste fase af renoveringen, som planlægges sommeren 2026.

Carina

Kajakgruppens årsberetning 2024/25

2024:

1. Roaktivitet Der er roet samlet stort set samme antal kilometer som sidste år, men 15% færre havkilometer (2.456), mens turkilometer er gået fra 607 til 943 km. d.v.s. + 55%

2. Turkajakkursus. Gennemført med 4 deltagere – 3 er frigivet og 1 mangler at nå de 60 km. Tak til Johnny K. og medinstruktører og tillykke til Sisse, Søren E. Thomsen og Ulrik Randrup.

3. Bådehallen: Et fortsat meget stort ønske er, at få vore kajakker placeret lavere, så det bliver muligt for én kajakroer at tage sin kajak ned fra hylderne uden fare for at tabe den! Spændende om den nye materialforvalter kan finde nogle smarte løsninger.

4. Frigivelse: Ud over de 3 turkajakfolk fra kursus, er Anne Lindhardt og Jens Gottlieb blevet frigivet i Turkajak. Desuden er Anne Mette Bæk og Stig Loftheim blevet frigivet i Havkajak. Stort tillykke!

5. Turkajak-instruktør 1: Hans Ove og Anne Bay har begge gennemgået dette kursus og skal nu til at støtte undervisning af IPP2 turaspiranter.

2025:

1. Kajakklargøring: Alle kajakkerne bliver klargjort søndag den 27. april kl. 9.30 – 12.30. Alle kajakroere er velkomne – se tilmelding på Kalender.

2. Kajakker i Kildeskovhallen. I år har vi fået søndag den 13. april kl. 15.30 til 17.30 samt søndag den 4. maj samme tid. Den første søndag vil blive udnyttet til Havkajakinstruktør 1 kursus, mens søndag den 4. maj vil blive brugt til både IPP2 havkajakaspiranter for vandtilvenning samt fortsættelse af Havinstruktør 1 kursus og rulletræning.

3. Havkajakkursus. Der er plads til 6 aspiranter på årets havkajakkursus, som foregår week-end 3.-4. maj. Alle har fået besked. Alle havkajakker er derfor reserveret træning mandage og onsdage fra kl. 17.15 frem til St. Hans.

4. IPP3. Valdemar E. skal nu videreuddannes til IPP3 tur hos KVIK.

5. Lys til kajakker. Klubben har anskaffet 4 stk. lygter med sugekop til at montere på agterdækket af kajakkerne!

5. "Pas på vore kajakker" Kampagne fortsætter - HUSK at vi alle behandler vore kajakker mere forsigtigt, så vi undgår skader og ridser i bunden! Hvis der sker skade, er Rikke Mossing fortsat kontaktperson.

20. februar 2025 - Kajakgruppen v/Henrik V. og Johnny K.

Årsberetning for Kommunikations- og IT-udvalget

It-udvalget består af følgende medlemmer:

Arne Månsson

Aage Kampmann

Jesper Pihl

Niels Andersen indtrådt

Christian Dawe - repræsentant for bestyrelsen

Niels Andersen tiltrådte udvalget for at hjælpe med indholdet på HR's hjemmesider.

Arne og Aage står for opsætning og drift af klubbens to PC'er.

Der er installeret Microsoft officepakke på en af PC'erne i kontoret. Der er opsat flere printere bl.a. på pulten i gangen.

HR bruger MemberLink/GoMember som administrations- og hjemmesidesystem, og One.com som mailsystem.

Jesper Pihl