

Alle kan sejle i egen sø – men det er sjovere at være i samme båd

UroNews februar 2018

Hey Uroere.

Allerede februar! Vi skal skynde os at sige, at I må have nogle gode rejser ud i verden i uge 6 og 7 – kom hele tilbage fra fx alle de skiture, mange af jer skal på i den kommende tid. God fornøjelse ;0)

Træningen holder ferie i uge 7, men I kan selv dukke op i klubben og give ergometer og styrkeudstyr en god tur – skriv gerne på Facebook, hvis I kunne tænke jer at mødes og træne sammen med andre Uroere. 11/2 afholder Jørgen Tramm 4-timers roning. Tilmelding på hjemmesiden.

Tillykke til Gustav, der lørdag d.27.1. tog sig en "bette tur" i ergometer i roklubben. Vi kan kun have respekt til overs for at du syntes, det kunne være spændende at se, hvordan det ville være at ro 100 km. i ergometer på samme dag. Vi håber at dine arme og ben taler til dig igen ;0) Vel roet, Gustav!

Drømmer I om at blive bådsmænd/styrmand, træner eller medlem af Uroudvalget skal I kontakte os – vi prioriterer og værdsætter dygtiggørelse & engagement højt.

Humblebæk Roklubs hjemmeside: humlebaekroklub.dk bliver mere og mere aktiv. Sørg for at få den tjekket ud af og til. Der er både info om aktiviteter og tilmelding til en masse events, som alle i roklubben har mulighed for at deltage i.

En af aktiviteterne er den årlige bådklargøring. I er alle sat på en arbejdsliste - på hjemmesiden kan I se hvilken. I modtager også en mail m Fra Uroerne følgende lille hilsen:

Uroernes Vintertræning 2017/18 kører på fuldt blus. Vi er så mange til træningen, at vi træner i både Multihallen og Bådehallen. Den ene halvdel giver den max. gas med ergometertræning, mens den anden halvdel laver cirkeltræning. Ved halvleg bytter vi, så alle kommer igennem samme program.

Det er fedt at så mange Uroere holder godt fast i vintertræningen, også selv om vi glæder os til at skulle på Øresund igen til april. Udover den fysiologisk rigtige træning, øver vi os også i at holde fokus, lytte efter instruktørerne og lære at samarbejde - noget vi får meget glæde af, når vi får vand under kølen igen.

I uge 7 holder træningen vinterferie - men flere af os Uroere er så flittige, at vi også dukker op for at få trænet i løbet af ferien. Hold øje med Facebook - der plejer at dukke invitationer op til en frisk træningstur.

ed info. Byt gerne arbejdsvagt indbyrdes, men sørg for at der er en til at udfylde jeres plads på holdet, hvis I selv er forhindrede i at deltage. Klargøringen er for alle medlemmer – og er en god måde hvorpå I kan lære bådene - og andre roere i klubben – at kende ;0)

Her kommer de gode X til jeres kalender:

Træning: Mandag 17-18 m. Marie og Emma. Onsdag 17-18 m. Gustav og Sigurd.

11/2: 4-timersroning i ergometer. Arrangeres af Jørgen Tramm. Info og tilmelding er på hjemmesiden.

22/2: Generalforsamling i HR kl. 18:30-21:00. Tilmelding både hjemmeside og FB.

[Karoline, Emma, Gustav, Sigurd, Adam, Fridtjof, Amalie, Marie, Michael og Trine](#)