årebladet

Medlemsblad for Nakskov Roklub

59. årgang marts 2010 nr. 1

Siden før jul har vores klubhus ligget så smukt omkranset af sne, i alt godt 2 måneder – og standeren sidder ikke på en båd! men du kan læse mere om stjernen inde i bladet.

Foto: Leif Thygesen

Super Best

Havnegade 69, 4900 Nakskov

Tlf. 54 92 02 22

Mandag - fredag .....kl. 9.00 - 19.00
Lørdag .....kl. 8.00 - 15.00
Søndag .....kl. 8.00 - 16.00

Åbningstider bager:

Mandag - lørdag .....kl. 6.30
Søndag .....kl. 8.00

Redacteurens klumme

På bestyrelses februarmøde deltog Årebladets redaktør i den årlige evaluering af sidste års form og indhold. Det var jo første år hvor medlemmerne selv har stået for hele bladfremstillingen og alle klappede i hænderne – et godt varieret indhold, et flot produkt og en meget bedre økonomi. Redaktøren lappede det hele i sig. Og så gav de ham lige en opgave mere! For at undgå halvgamle reportager om forårsbegivenheder i septembernummeret, blev det besluttet, at der også skal udkomme et nummer i juni. Dvs. at Årebladet nu er på gaden fire gange om året. Selve udgivelsesformen er, som nogle vel har bemærket, også ændret. Læs om Årebladets indgåelse i et delvist papirløst forhold inde i bladet og i øvrigt god læselyst.

Nyt fra bestyrelsen.

Af Morten Knudsen

På den nylig overståede generalforsamling kunne Otto Møller præsentere klubbens flotteste regnskab gennem de sidste 10 år. Vi kan ikke forvente at se et lige så flot regnskab for det indeværende år. Et faldende offentligt tilskud til driften samt et væsentligt reduceret aktivitetstilskud vil fortsat sætte sine spor på klubbens økonomi. Og det faktum at vores medlemstal ikke vokser gør, at vores økonomi forsat kun balancerer.

Da klubbens økonomi er meget afhængig af kontingentindbetalinger, er det vigtigt, at vi bliver flere medlemmer i de kommende år. Derfor vil bestyrelsen opfordre alle medlemmer til at gøre en aktiv indsats for, at klubben får flere medlemmer. Dette kan ske ved enten at bakke op om de arrangementer som kommer i 2010 eller ved at tage familie og venner med i klubben. Bestyrelsen vil også i den kommende sæson sætte fokus på at tiltrække flere medlemmer til klubben. Hovedfokus vil blive lagt på aldersgruppen fra 30 år og opefter, da vi tror på, at det er denne aldersgruppe der pt. bedst vil kunne integreres med klubbens nuværende medlemmer.

INTERSPORT®

- **Sport**
- **Fritid**
- **Største udvalg**

INTERSPORT

Nygade 1 B • 4900 Nakskov • Tlf. 54 92 71 01

Af nye tiltag kan nævnes at bestyrelsen er i fuld gang med at få en hjemmeside op at stå. Bestyrelsen har bedt Jørgen Christiansen om hjælp til at opbygge denne. I skrivende stund foreligger det første udkast, og bestyrelsen vil drøfte dette på det kommende møde i starten af marts måned. Vi forventer at kunne offentliggøre hjemmesiden i løbet af forsommeren 2010.
For at gøre den nye hjemmeside iøjenfaldende og attraktiv vil jeg opfordre alle medlemmer til at komme med flotte og sjove billeder, som kan bruges som blikfang på forsiden. Vi vil også gerne modtage ideer til indholdet for vores nye hjemmeside.

Følgende overskrifter ligger allerede fast for hjemmesiden:

- Forside
- Om klubben
- Aktiviteter
- Årebladet
- Lollands Havørn
- Link
- Bestyrelsen
- Kontakt

Vi arbejder fortsat med at udbygge samarbejdet med NS Roklub, som blev søsat sidste år. Pt. arbejder vi begge sammen med Ungdomsskolen under Lolland Kommune om et tilbud til aktiv ferie for unge mellem 11 og 16 år. Der arbejdes også på at kunne tilbyde vore medlemmer, at vi kan bruge NS Roklub's robassin til tekniktræning i slutningen af 2010. Vi håber, I alle vil bakke positivt op om det nye samarbejde og håber på, at det med årene kan knytte de 2 klubber tættere sammen.

Den 23. april 2012 har Nakskov Roklub 125 års jubilæum og i den forbindelse ønsker bestyrelsen at nedsætte et udvalg, som kan arbejde målrettet på at gøre det kommende jubilæum til en rigtig flot oplevelse for både nuværende og tidligere medlemmer. Udvalget skal bestå af ca. 5 personer og skal komme med ideer til bestyrelsen, samt stå for koordineringen af planlægningen af events i forbindelse med jubilæet.

…**og så håber jeg at se rigtig mange af jer til standerhejsningen den 28. marts, kl. 10.**

Aktivitetskalender

frem til 1. juli. Kalenderen kan være ufuldstændig, så hold derfor øje med opslag i klubhuset!
Klubhuset er åbent fra standerhejsningen og frem til standerstrygning for alle medlemmer tirsdage, onsdage, torsdage fra kl. ca. 17,45 til ca. 20,30 – klar til en tur i robådene, kajakkerne, romaskinerne eller socialt samvær. Har man brug for sin egen nøgle til huset, så kontakt formanden.

... generelt for medlemmer:

8/3:	Bestyrelsesmøde
28/3:	Standerhejsning
12/4:	Bestyrelsesmøde
10/5:	Bestyrelsesmøde
4/6:	Bestyrelsesmøde

... specielt for URO'er (Ungdomsroerne)
Ikke afklaret
... specielt for ungdomskaproerne
Ikke afklaret
... specielt for kajakkerne
Starter op efter standerhejsning d. 28/3 – datoer aftales med Henrik.
Datoer for kajakentringsøvelser i svømmehallen fremkommer senere.
... specielt for FNIS'er (Friske Nakskovpiger i Søen)
Efter standerhejsning d 28/3: Går i bådene hver tirsdag kl. 17.30
... specielt for GRIN'er (Gamle Roere i Nakskov)
Efter standerhejsning d. 28/3: Går i bådene hver onsdag kl. 17.00 – derudover:

24/3:	Arbejdsaften i klubhuset
7/4:	Standerhejsning
29/5:	Langtur
9/5:	Ålegilde

... specielt for vinter- og morgenroere
Går i bådene hver fredag kl. 13.00 – sidste gang d. 26/3
Efter standerhejsning d. 28/3: Går i bådene hver tirsdag, onsdag og fredag kl. 6.30. Dage og bemanding fremgår af skema på opslagstavlen.
... specielt for gymnasterne
Vintergymnastikken afholdes hver onsdag kl. 16.45 – 18.00, til og med

Onsdag d. 17/3 Gymnastikken foregår i Drengesalen på Byskolen
Lørdag d. 20/3: Sildetur

... aktiviteter afholdt af Kredsen
Søndag 5/6: Maribo Regatta
... aktiviteter afholdt af DFfR:
Søndag 13/3: Hovedgeneralforsamling DFfR
Søndag 29/5: Langdistancekaproning i Vejle
Onsdag 12/6: Langdistancekaproning i Humlebæk
Søndag 26/6: Langdistancekaproning i Århus
3-10/7: Ferielangtur i den finske skærgård
10-17/7: Ferielangtur i den finske skærgård

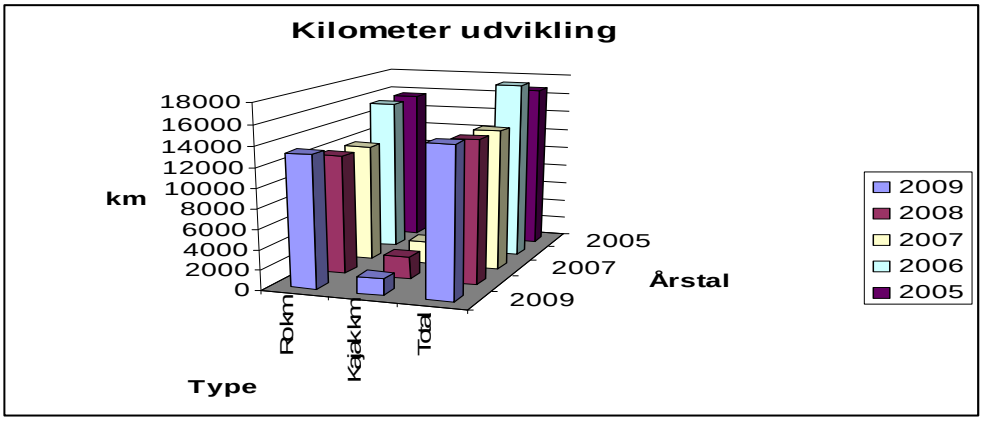
Roning – effektiv og skånsom motion

Engang imellem er det godt at blive bekræftet i sine egne opfattelser! Nedenstående er sakset i Ældresagens blad fra sidste år, og fra www.gomotion.dk og yderligere fra DFfR´s www.roning.dk – og så må det jo passe!
En af de motionsformer, der skåner leddene, men samtidig kan få pulsen helt op i det røde felt, er roning – og det kan dyrkes livet igennem. Roning involverer alle større muskelgrupper: Lår, lægge, bagdel, ryg, mave, overkrop og arme. Der er ingen vægtbæring på benene og derfor ikke ret stor belastning på knæ, hofte og ryg. Og dertil kommer, at det kan give herlige naturoplevelser.
Det er dog en god ide at tale med en roklub og følge et kursus i roning, før du går i gang. Ligesom du skal være indstillet på, at du skal kunne svømme mindst 300 meter.
Og nedenstående er sakset under "Fokus på dig" i Alt for Damerne d. 5. november sidste år – så det må jo mest gælde for FNISérne!
Vidste du....
at du træner både styrke og kondition, når du ror? Du slår med andre ord to fluer med et smæk – uanset om du er så heldig, at du kan ro i det fri, eller du hører til dem, der må i det lokale center og plotte vindforhold og distance ind i romaskinens computer. Begge dele er fremragende træning.

Årets top 10

Af Morten Knudsen

Der har i 2009 været en pæn fremgang i antal roede kilometer. Hos roerne har fremgangen været på 9,8% eller 1.176 km; men desværre har kajakroerne måtte notere sig det første fald i flere år. Antal roede kilometer i kajak er faldet med 27,5% eller 623 km. Men selvom kajakroernes kilometer er faldet med mere end 25% så har vi stadig øget det samlede resultat med mere end 4%.



Fremgangen skyldes øget aktivitet på vandet hos både FNIS, GRIN og morgenroerne. Forsæt endelig med de gode takter.
Det kunne være rigtig flot, hvis vi i 2010 kunne slå antallet af roede kilometer fra 2006 på 15.512 km. Det ville ca. svare til, at hver enkelt aktiv roer skulle ro ca. 10 km mere i den kommende sæson.

Lige som de foregående år, er det top 10 roerne som står for mere 50% af de roede kilometer. I 2009 var det 55,4% af km, som blev roet af top 10'erne. Det ville være dejligt, hvis der var nogle piger som ville blande sig i den meget mandsdominerede top 10. Som I kan se af nedenstående tabel, så skal der ikke roes mange km for at være blandt de 10 "bedste".

Nr.	Robåd		Kajak	
	Navn:	Km	Navn:	Km
1	Leif Thygesen	2181	Henrik G. Rasmussen	1010
2	Jørgen Christiansen	1062	Helle Juhl Jørgensen	292
3	Jørgen F. Andersen	675	Kim Brogaard	112
4	Willy Mølgaard	600	Karin Studsgaard	58
5	Svend Aage Nielsen	561	Tanja Lundquist	54
6	Michael Hansen	466	Kent Høegh	45
7	Morten Knudsen	465	Janne Hemmingsen	35
8	Henrik Stolt Rasmussen	463	Tina Nielsen	34
9	Ebbe Andersen	425	Regitze Berg	2
10	Hans Borchersen	400		

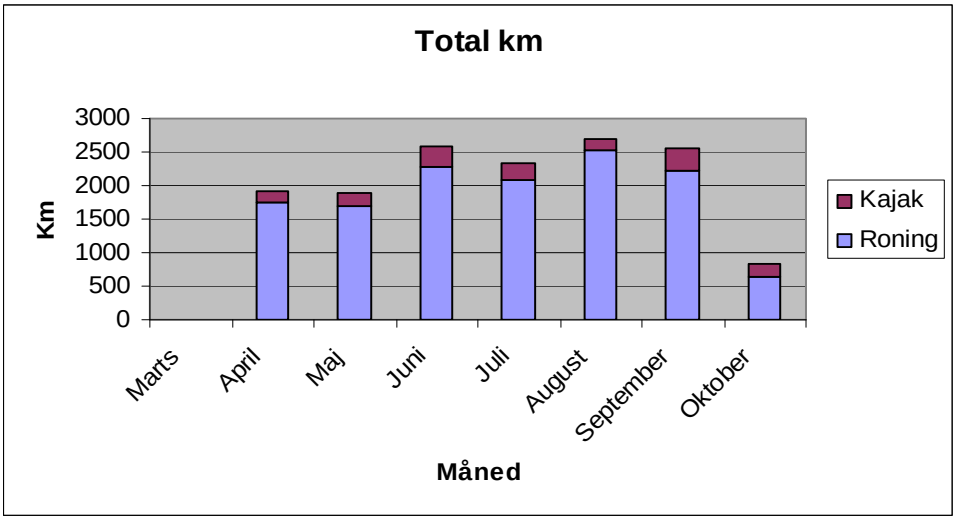
• FARVER
• SKIBSMALING
• GARDINER

Sadolin Sadolin Farveland botex

Sønder•gå•gade 20, Nakskov, tlf. 54 95 04 10 & 54 95 04 17

Årets gang.

I den forgangne sæson har de roede km været meget mere ens fordelt. I de foregående år har der været en tendens til, at der blev roet meget i den først halvanden måned. I de efterfølgende 2 måneder blev kadencen lidt lavere; men i 2009 blev det anderledes. Antallet af roede kilometer har stort set været jævnt stigende til og med august. Jeg håber at denne udvikling vil forsætte i 2010.



Kvickly
- så behøver du kun at handle ét sted...
Krøyers Gård 23 - Nakskov - 54 91 55 00
Ring direkte:
Slagter afd. 54 91 55 74 • Bageri 54 91 55 26

Årets generalforsamling i N.R. – 2010

Af Ebbe Andersen

Det plejer ikke at være det mest ophidsende at deltage i en generalforsamling, men der var alligevel 23, der havde lyst til at deltage i årets generalforsamling d. 24. februar. Det er trods alt foreningens højeste myndighed og stedet hvor klingerne kan krydses og beslutningerne tages.
Det hele foregik nu i god ro og orden, styret af dirigent Thorsten Schultz, der indledningsvis måtte krydse klinger med Finn Larsen om lovligheden af, at indkaldelsen var foretaget via nettet.
Formandens beretning omtalte årets større arrangementer, og han takkede for den store medlemsopbakning, der har været for at løse de mange opgaver såsom afvikling af Lollands Havørn, renovering af baderum og centralvarmesystemet, belysning, afslutningsfest mv. samt medvirken til genopretning af økonomien. Ingen spørgsmål eller bemærkninger – godkendt med klap.
Kassereren kunne indlede sin aflæggelse af regnskabet med at konstatere, at hans blodtryk var faldet væsenligt på det seneste, da sidste års underskud på 29.000 kr. i år er vendt til et overskud på 88.000 kr. Efter aflæggelsen var der enkelte spørgsmål vedr. forsikringer og værdiansættelser, men også regnskabet blev godkendt med klap.
Alt klappede også ved valgene – alle (næsten) blev genvalgt. Otto Møller som kasserer, Pia Olsen og Henrik Petersen som bestyrelsesmedlemmer, Jenny Larsen som revisor hvor Karin Thauner afløser Marianne Larsen (der trak sig da hun skal hjælpe kassereren med noget rent regnskabsteknisk) og Jørgen Andersen fortsætter som revisorsuppleant.
Under indkomne forslag skulle kontingentstørrelsen fastsættes. Bestyrelsen foreslog uændret, men der kom forslag om en forhøjelse, der kunne indgå i en fremtidig bådfond og andre modeller opstod. Til kassererens store lettelse – han havde allerede udskrevet kontingentopkrævningerne – bortfaldt forslagene og kontingentet forblev uændret.
Under eventuelt spurgte Marianne Larsen om man havde undersøgt hvad en gennemrenovering af gamle både kostede sammenholdt med nyindkøb, Jørgen Andersen gjorde opmærksom på at 50% mangler at have svømmeprøven klar inden standerhejsningen og ønskede Årebladet udsendt via en hjemmeside. Otto møller oplyste at ca. 30% af medlemmerne er passive og Finn Larsen spurgte til samarbejdet med NS Roklub og om evt. brug af deres robassin. Jørgen Andersen ville have et spejl op

ved romaskinerne så man kunne se sig selv ro og viste i denne forbindelse et filmklip om roteknik og Leif Thygesen gjorde opmærksom på, at DFfR afholder roteknikkurser. Sluttelig opfordrede formanden alle til at komme med gode ideer i forbindelse med klubbens 125 års jubilæum om to år. Jo, der blev nået meget den aften!

En rimelig koncentreret dirigent og bestyrelse

Jo, det er seniorer der præger forsamlingen

DAUGBJERG A/S
KONTOR- OG PAPIRCENTER
Axeltorv 5 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 24 22 · Fax 54 92 00 44
E-mail: info@daugbjerg-as.dk • www.daugbjerg-as.dk
ALT TIL KONTORET
- nemt & lokalt

Sild er godt…sild er godt…

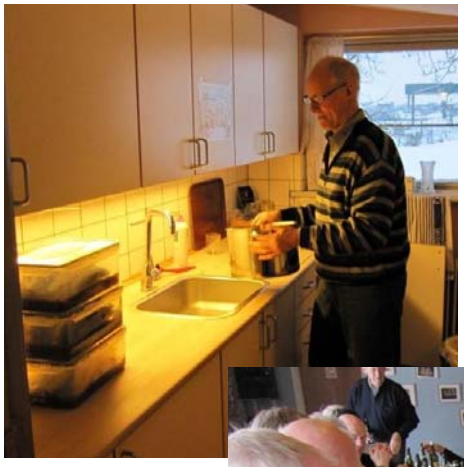
Af Ebbe Andersen

GRIN står som bekendt for Gamle roere i Nakskov, og gamle har det bedst med, at der ikke bliver lavet alt for meget om på tingene. Det er det, nogle kalder traditioner, og de skal holdes ved lige uden for mange svinkeærinder. Det er også derfor, at jeg kan skrive et referat uden at have deltaget i år! Jeg har bare fået nogle stikord fra en deltager og så kan jeg genopfriske hele forløbet og stemningen, for det gik jo også i år som det plejer, men alligevel med lidt ændringer!

Der mødte i år 19 deltagere frem søndag d. 31. januar - godt klædt på. Sneen lå højt og det var frostvejr, så det var godt at Jørgen Andersen fastholdt traditionen med at markere sin fødselsdag med en lollænder til at starte på. Havnekajen blev fulgt, så ned gennem Inderfjorden til jernbanedæmningen og over til Maglehøjvejen og hjem ad samme til roklubben med masser af snak undervejs. Som skrevet står, lå sneen højt, hvilket medførte at fødderne skulle løftes ganske pænt, og medfører - særligt for ældre mænd – en vis form for udmattelse og udsultning, der nu skulle kompenseres for.

Forinden da, var forberedelserne til det væsentlige var gjort, Finn havde købt et anseeligt antal sild og Jenny grønsaltet dem, Christian havde dækket bordet, og Torsten stod ude i køkkenet og kogte dem lige som de skulle være, så kødet slipper let, men samtidig ikke være for slatne.

Alle samledes om bordet. Nye deltagere, der ikke kan klare den lange gåtur var dukket op, ja, passive medlemmer, der bare kommer denne ene dag om året for at møde gamle rovenner er kommet – et pragtfuldt meget snakkende selskab. Så var de herlige lollandske kogte salte sild klar. Den salte smag forfines jo med indtagelse af lidt øl og snaps, stemningen stiger gradvis, og Klaus Møller leverede i år (uvist af hvilken grund) kun én af sine sange, snakken går og den gamle ost krøb selv op på bordet klar til servering, og så kan det ikke blive meget bedre. Alt skal have en ende, og det fik årets sildetur også – sild *er* godt!



Torsten har styr på sildene

Go´stemning omkring bordet

Så er det bare med at komme af sted – ud i sneen – og hjem til sildene!

Ny artikelserie om roning

Bestyrelsen evaluerer en gang om året, sammen med redaktøren, Årebladets indhold. I denne forbindelse har bestyrelsen udtrykt et ønske om, at bladet også skulle indeholde nogle instruktive artikler af roteknisk karakter, samt noget der generelt vedrører roning– et ønske redaktøren selvfølgelig gerne vil opfylde.
Derfor har redaktøren denne gang henvendt sig til én af roklubbens garvede kapaciteter – Jørgen F. Andersen – der har indvilliget i at skrive et indlæg om roteknik.

Har du forslag til emner, du ønsker beskrevet, er du velkommen til at kontakte redaktøren. Nedenstående bringes den første artikel i serien.

NR´s roakademi - der indledes med:

Lidt om roteknik

Af Jørgen F. Andersen

Jeg håber med dette indlæg, at det enkelte medlem kan få nogle ideer til at forbedre sin roning. Da roning er en holdsport, er det ikke kun én selv som får glæde af en forbedret teknik, men hele det mandskab man deler båd med.

Indstilling af spændholtet bør være således, at sædets hjul lige kan nå skinnernes stopklodser, når du sidder med overstrakte ben på sædet. Mange har spændholtet i huller for tæt på styrmanden. Det medfører, at du får et kort og dårligt rotag. Nogle både har fået monteret forlængede skinner, så det må der korrigeres for.

Registrerede Revisorer FRR · i Nakskov & Holeby

DAN REVISION NAKSKOV A/S

REGISTREREDE REVISORER FRR

Hovedafdeling:
Danagade 11 · 4900 Nakskov
Tlf. 54 91 00 10 · Fax 54 95 03 04
e-mail: lynge@dan-rev.dk

Afdeling:
H. Christoffersensvej 3 · 4960 Holeby
Tlf. 54 91 00 26 · Fax 54 61 12 26
e-mail: lene@dan-rev.dk

Du skal holde på åren med begge hænder. Den hånd der er længst væk fra svirvlen holder for enden af åren, og der skal være en god håndsbredde fri til den anden hånd nærmest svirvlen. Når åren skives (drejes), foregår det med den hånd, der er nærmest svirvlen, den anden hånd holder løst på åren. Ved scullerroning gribes om årerne med alle fingre undtagen tomlerne der placeres for enden af årerne.

Kørsel på sædet er et studie for sig. Det er her de fleste fejl begås. Alle bevægelser skal være smidige, fremstrækket (kørsel mod styrmanden) skal ske i roligt tempo, i slutningen af fremstrækket sænkes farten yderligere, samtidig med at åren drejes (med hånden nærmest svirvlen) så man er klar til næste rotag. Under selve rotaget er det vigtigt ikke at skyde bagdelen bagud (røvroning!) for at afkorte taget - det ser heller ikke ret godt ud. Det er også vigtigt ikke at svinge kroppen til siden, det giver ubalance i båden.

Under åretaget skal 3/4 af årebladet være under vandoverfladen, men ikke noget af årens skaft. Årebladet skal være i vandet hele rotaget, lad

være med at flå åren op af vandet før rotaget er afsluttet, - åren skal ved rotagets afslutning skives (drejes) ud af vandet med den hånd der er nærmest svirvlen. Åren trækkes mod brystet, og ikke ned til maven. Åren svippes hurtigt væk over lårene og føres vandret, uden at flagre op og ned, frem til næste rotag. Det sidste stykke af fremkørslen, hvor der bremses op på sædet, drejes åren op i lodret, så man er klar til næste rotag. Husk at det er under fremkørslen, at du skal samle kræfter til næste tag. Forholdet i tid mellem fremstrækket og vandarbejdet skal være 2:1 (evt. 1½:1).

Kroppen er også vigtig, den skal lave sit arbejde under åretaget ved naturligt at svinge rytmisk mellem ca. ”kl. 11 og kl. 13”.

Stroken, roeren nærmest styrmanden, sætter tempoet i båden, de øvrige roeres fornemste opgave er at følge strokens bevægelser under hele åretaget. Årerne skal samtidigt i vandet og samtidig ud af vandet, alt i rolige og rytmiske bevægelser.

Øvelse gør mester. Det der påpeges i ovennævnte vejledning er nogle huskeregler som kan anvendes i den daglige roning, men man kan ikke læse sig til at blive en habil roer.
Det kræver god roinstruktion fra første dag man går i båden, - her har klubben et ansvar.

Og så lige et supplement. På generalforsamlingen viste jeg et videoklip med korrekte rotag.
Jeg har fremstillet et par DVDére af den lille film, som bliver NS´s ejendom, og kan lånes af alle medlemmer, men bedes lagt tilbage efter endt brug. Hvis der er medlemmer, der ønsker videoen til computeren, kan de låne en USB-nøgle med filmen på af mig.

NAKSKOV ROKLUB

er tilmeldt
SOK (Søværnets Operative Kommando)
som havmiljøvogter ved olieforurening.

SOK følger skibe der sejler ind i det danske farvand, - til de forlader det igen. Det drejer sig om ca. 100.000 handelsskibe pr. år. Overvågningen foregår med fly, skibe, kystradarer og det automatiske identifikations system (AIS), samt flere end 9000 private havmiljøvogtere i Danmark. Langt de fleste har en sejlbåd, men også ejere af privatflyvere deltager.

Da vi roere ofte færdes i vandområder hvor andre ikke færdes, har vi en særlig pligt til at rapportere en eventuel forurening i disse sårbare vandmiljøer. Meldinger indtelefoneres til SOK på telefon nr. 89 43 30 99. SOK vil da vurdere hvilken indsats, der skal sættes i værk for at undgå skade på miljø og dyreliv.

Der er anbragt en lille ”vimpel” i robådene mellem stroken og styrmanden i SB-side. Vimplen gør, at telefonnummeret altid er tilgængeligt.

VIGTIGT!
Telefonnummeret er i øvrigt det samme for Havmiljø- og Redningstjenesten, og kan kaldes, hvis I selv har brug for hjælp i en kritisk situation.

Bestyrelsen

Sved På Panden - en go' ide' til et roarrangement

Der er mange, der har taget deres første rotag i Nakskov Roklub, og siden roet/fløjet fra reden, men alligevel fortsat roningen andetsteds – og dermed fået nye oplevelser eller ideer, vi måske kunne bruge hos os. Årebladet har opfordret en tidligere NR'er, nu roer i Roklubben Øresund, Mogens Jørgensen, til at fortælle om en god idé derfra.

Af Mogens Jørgensen

"SPP" har ikke noget med sygdomsfrie svinestalde at gøre (SPF), men er en forkortelsen for "Sved På Panden" roning, som er en 10 km motionskaproning, der gennem de sidste, mindst 10 år, er blevet afholdt i Københavnskredsen. Der er tale om et godt tilbud til nye og gamle roere om at komme i form på en udfordrende måde med både kaproning og motionsroning.Kaproningen foregår ca. hver anden uge på henh. Øresund og i Københavns Havn i perioden maj til begyndelsen af september, kun afbrudt af sommerferie i juli måned.

Starten på Øresund går ud for roklubberne på Hellerup Havn, med retning mod Nord, uden om dækmolen ved Skovshoved Havn og videre for at vende en rød bøje, der er sat ud for statuen af Grønlandsforskeren Knud Rasmussen. Herefter samme vej tilbage med mål ud for Hellerup roklubberne.

Starten i Københavns Havn går ud for Roklubben SAS, med retning mod Syd (Sjællandsbroen). Her vendes en rød bøje og med retning Nord ror man mod Langebro's Østlige passage, vender 180 gr. og gennem midterfaget retur mod Sjællandsbroen. Her vendes den røde bøje igen og målet er ud for Roklubben SAS.

Der ros efter handicap-point-beregningen for langdistance kaproning. Der kan stilles op i 2- og 4 åres inrigger. Holdene kan bestå af begge køn i alle aldre. Holdets handicap udregnes pr. løb efter dagens holdsammensætning, som skal meldes til dommerbordet senest 5 min. før start.
2- åres må max. deltage med 5 personer pr. hold.
4- åres må max. deltage med 8 personer pr. hold.
Fra og med 2008 blev det også muligt for "Kaninhold" at deltage i kapro-

ningen, dog først efter sommerferien, når de er blevet frigivet.

Kaproningen tiltrækker ca. 15 af kredsens klubber, og på gode aftener kan der være 30-35 både til start i perioden fra kl. 17:30 og til kl. 20:00, hvor sidste båd skal være i mål for at deltage i pointberegningen. Dette tidsrum giver mulighed for at den samme båd kan bruges af to hold, således der ikke er behov for at flytte så mange både fra udkantsklubberne når "værtsklubberne" så samtidig er meget hjælpsomme med at låne deres både ud til "gæsterne".

Tiderne varierer naturligvis meget efter bl.a. bådtype, bemanding og vejrlig. Det er kun få gange man har måtte aflyse p.g.a. storm. Der er noteret tider fra omkring 40 min. til 90 min. +, uden at gå i detaljer. De to baner er også tidsmæssigt noget forskellige. Selvom Øresundsbanen kun har én vending (Havnebanen kræver tre) er Havnebanen generelt hurtigere, men det er jo ens for alle deltagere.

Med ovenstående har jeg forsøgt at beskrive "SPP" konceptet. Jeg har selv deltaget i "SPP" de sidste 8-9 sæsoner, i både 2- og 4-åres både, med forskellige køn- og alders sammensætning. Jeg har ikke selv høstet de mange trofæer, men det er en rigtig god måde at få roet i andre farvande med tilhørende nye udsigter og samtidig møde gode rokammerater fra andre klubber - og sidst men ikke mindst: "at få pulsen lidt højere op, i en længere periode" - det glæder jeg mig til igen, her i sæson 2010.

Jonny Hansen´s
Vinduespolering / Malerarbejde v/Jonny Hansen
Brückersvej 38 • 4900 Nakskov
Mobil 40 75 14 55

Etisk kodeks

DFfR´ har besluttet et etisk kodeks – et sæt regler for handlinger og holdninger gældende for roere, trænere, dommere, officials, ledere, forældre og ansatte i DFfR - til gavn for en positiv retning indenfor roning. Kodekset kan læses i sin fulde omfang på www.roning.dk og henvender sig i stor udstrækning til kaproere og større roklubber med en bred aktivitetsflade, men der er en del "pinde", som vi godt kan forholde os til i vores roklub f. eks.:

- Gør altid dit bedste og behandl andre, som du synes, de skal behandle dig
- Overhold regler og normer for fair play bade i med- og modgang
- Prioriter altid sikkerhed over alt
- Samarbejd åbent og ærligt med andre roere, trænere, ledere, officials, dommere, ansatte og forældre, når det er til gavn for de aktive.
- Tag selv hovedansvaret for dine beslutninger, udvikling, præstation og uddannelse, hvor end i organisationen du befinder dig
- Undgå nedsættende tale og skældsord i forhold til andre. Hvis det er nødvendigt, giv da konstruktiv kritik.
- Vis interesse og omsorg for en skadet roer, og vær ærlig også ved negative beslutninger.
- Behandl alle ens uanset: køn, race, seksuel orientering, etnisk, politisk eller religiøst tilhørsforhold.

Tak til vore annoncører

Årebladets annoncører støtter Nakskov Roklub - hvilket vi påskønner – og opfordrer medlemmerne til at handle hos dem!

Pentagrammet - Nakskov Roklubs logo

Tekst og foto: Leif Thygesen

Et unikt logo

Ethvert firma eller enhver forening med respekt for sig selv har et unikt logo. Således også Nakskov Roklub, der i sin stander har et pentagram eller en femtakket blå stjerne. Kært barn har mange navne, og den femtakkede stjerne kaldes også femtakkekors, alfekors, smørknude, marekors, hekselås, jomfru Marias våben, druedefod og Salomos Segl.

Frugtbarhedssymbol

Forskning viser, at pentagrammet oprindeligt er et frugtbarhedssymbol fra de hedenske religioner. Igennem tiderne har man tillagt pentagrammet magiske egenskaber, og det har blandt andet været brugt på døre og indgange som beskyttelse imod ånder. Pentagrammet kunne også bruges til at tilkalde ånder. Når spidsen var opad, tilkaldte man ånder fra oververdenen, og når spidsen var nedad, tilkaldte man ånder fra underverdenen. Pentagrammet kan også symbolisere mennesket, kroppen med udstrakte arme og ben og desuden være et symbol på vores fem sanser.

I dag bruges den femtakkede stjerne både i USA's og EU's flag som symboler på medlemslande. I kristendommen har pentagrammet været brugt til at symbolisere Jesus´ fem sår, men pentagrammet er også et satanisk symbol på det dyriske menneske.

Nakskov Roklubs stjerne

Hvornår præcist Nakskov Roklub fik den blå femtakkede stjerne i sin stander fortaber sig i historiens tåger. Nakskov Roklubs første damehold fra 1888 førte en stribet stander, men ret hurtigt efter - i cirka 1889 - kan man på gamle fotos se, at Nakskov Roklubs hold er iført hvide trøjer med en stor femtakket stjerne på brystet.
Stjernen er et populært symbol i de danske roklubbers standere. 21 ud af Danmarks 140 roklubber har en eller flere stjerner på deres stander. Fem klubber bruger sekstakkede stjerner blandt andet Vejle Roklub, der har en blå sekstakket stjerne i deres stander. Når Vejle Roklub maler deres årer, sætter de i modsætning til os stjernen på den konkave side af årebladet, hvor vi i Nakskov Roklub maler stjernen på den konvekse side. (Øh..., det vil sige, hvis vi da får malet stjerner på vores årer)-(hvad der er ved at ske i øjeblikket!/red.)

Helsingør kom først

Den første roklub der brugte den femtakkede stjerne i sin stander var Helsingør Roklub fra 1883. Helsingørs stander er blå med en hvid stjerne. Nakskov Roklubs stander, der omvendt Helsingørs har en blå stjerne på hvid baggrund, kommer til cirka 1889. Og så går det ellers slag i slag. 1890 Horsens Roklub en rød stjerne, 1894 Svendborg Roklub tre røde stjerner, men de overgås af Kolding Roklub i 1895, der har syv sekstakkede røde stjerne på deres stander.

Lokalt har Nysted Roklub fra 1924 en blå femtakket stjerne på deres stander sammen med et par korslagte årer og tre bølgestreger, der symboliserer vand. Bandholm Roklub fra 1936 har en grøn femtakket stjerne på hvid baggrund som deres stander.

Nakskov Roklubs logo kopieret

I dag tager firmaer og foreninger copyright på deres logoer. Det fik roklubberne ikke gjort i tide, så i 1929 må Nakskov Roklub se sit symbol på årerne kopieret af Lyngby Roklub. Når du i dag i Københavns-området støder på en åre med hvidt åreblad og den blå femtakkede stjerne malet på den konvekse side af årebladet, er det sandsynligvis en båd fra Lyngby Roklub, du har set. Lyngby Roklubs stander er dog ikke magen til Nakskov Roklubs. På hvid baggrund står LR og mellem de to bogstaver er så den blå femtakkede stjerne.

Identifikationsmærke

Udover at pynte på båden tjener standeren også et rent praktisk formål som identifikationsmærke for beskueren. Når der for eksempel roes Karlebo Marathon - og ruten går igennem Lynetteløbet ind i Københavns Havn - kræver Havnechefen for Københavns Havn, at robådene fører stander, således at man vil være i stand til at identificere både, der eventuelt skulle gøre sig uheldig bemærkede ved at overtræde færdselsreglerne for robåde i Københavns Havn.

I øvrigt trænger Nakskov Roklubs standere til bådene meget hårdt til at blive udskiftet. Så skulle du ønske at være sponsor - eller kender du én, der kunne tænke sig at blive sponsor for en eller flere standere - så kontakt roklubbens finansminister Otto Møller - han vil få stjerner i øjnene af glæde.

I næsten hele roklubbens 123-årige historie har man kunnet genkende bådene fra Nakskov Roklub på den blå femtakkede stjerne på standeren eller malet på åren. Men lige da disse fotos blev taget, var det af iøjnefaldende grunde småt med både på vandet, så Årebladets kanonfotograf blev fornuftigt nok på land.

Roklubstyrmand vis respekt

Husk du er i en trafikhavn • Vis hensyn til store skibe • Hold mindst 100 m. afstand • Manøvering af skibe kræver planlægning og plads • Små uregerlige både giver stres på broen

Vis hensyn til store skibe, hold god afstand til dem.

Sejl ud af sejlrenden

Nakskov Havn
lollandkommune

Årebladet har indledt et papirløst forhold

Af Ebbe Andersen

Gennem tiderne har mennesker gerne villet meddele sig skriftligt til hinanden. Vi kender det fra hulemalerier, vore runesten, kalkmalerierne i vore kirker, og munkene sad i deres klostre med fjer og pen og kopierede skrifter. Så kom Gutenberg på banen med opfindelsen af bogtrykkerikunsten, og den har vi faktisk kunne bruge i mange århundrede, godt nok tilføjet lidt tekniske raffinementer. Hvem nyder ikke at sidde med en avis i hånden eller en god bog (+ noget andet) i sengen - for ikke at snakke om oplevelsen af at sidde og kikke Årebladet! Det er (næsten) slut nu.

Bestyrelsen har besluttet, og gennemførte allerede fra sidste nummer, at udsende Årebladet elektronisk til alle de medlemmer foreningen har mail adresser på og bad i denne forbindelse om reaktion på dette. Det gav 6 reaktioner, alle positive for det nye tiltag, men nogle ønskede stadig papirudgaven i hånden.

Årebladet sendes også til vore annoncører, kredsens klubber, biblioteket, Folketidende og øvrige interessenter. Dette foregår stadig i papirform.

Når du har sundet dig ovenpå ændringen, og du ønsker at få Årebladet i papirform i stedet for i elektronisk form, kan det selvfølgelig lade sig gøre. Du henvender dig bare til Årebladets distribueringsansvarlige Otto Møller, som vil tage sig af det videre fornødne.

Og så er der lige det der med hjemmesiden, et næsten evigt tilbagevendende spørgsmål. Hvorfor ligger Årebladet ikke der. Fordi vi, trods forskellige tiltag, endnu ikke har fået en sådan op at stå. Men der er lys forude. På den netop overståede generalforsamling lovede formanden, at en hjemmeside ville blive etableret inden årets udgang – og så vil du finde Årebladet der.

Glæd dig!

Isen er smeltet, der er forår i luften, lune forårsvinde blæser, fjordens fugle flokkes, når de er mange nok, fjordbredderne grønnes, og vandet bliver blåt. Det hele venter kun på, at vi kommer i bådene og nyder det i fulde drag.
Lad os alle mødes til

Standerhejsning

Søndag den 28. marts kl. 10.00
med musik, sange, taler og efterfølgende samvær – og dermed tage hul på en ny sæson fyldt med fysisk udfoldelse, gode oplevelser, socialt samvær og godt kammeratskab.

Sportsfolk mødes på Krukholm !

Hotel krukholm

Maribovej 134 • 4900 Nakskov
Tlf 5492 2035

I sidste nummer af Årebladet startede en serie om Lolland-Falster Kredsens roklubber. Denne gang er vi nået til:

Saxkjøbing Roklub – mere en 100 års historie

Af Ulla Petersen, formand for Saxkjøbing Roklub

Klubben er stiftet tirsdag den 4. juli 1905, på foranledning af en konservativ ungdomsforening i Sakskøbing. Klubhuset har gennem årene ligget forskellige steder, men i 1922 blev den gamle flotte træbygning opført for penge tjent ved et rundskue og salg af obligationer.

Klubhuset blev i flere omgange ombygget, men brændte ned til grunden i september 2004 efter en påsat brand. En flok entusiastiske medlemmer holdt fast i, at der naturligvis skulle genopføres et klubhus. Efter et langt og sejt arbejde med forsikringsselskab m.fl. kunne vi den 18. januar 2008 indvie vores "sorte diamant" på Sakskøbing Havn med tidssvarende faciliteter.

Vi havde desværre ikke råd til at bygge en festsal i vores nye hus, men til gengæld fik vi et lille motionsrum med udsigt over Sakskøbing Fjord - ikke helt som på billedet, men næsten. Indretningen af et motionsrum har vist sig, at være en god ide, idet vi p.t. har fået en masse nye medlemmer, som gerne vil benytte roergometre og det nyindkøbte løbebånd.

Det betyder, at vi har omkring 100 medlemmer. Desværre ikke så mange under 25 år, men vi har en forventning om at få noget ungdomsroning i gang i den kommende sæson, idet nogle af de nye medlemmer har indmeldt deres børn.

Vi har mange ældre medlemmer. En del af dem udgør FUP (Foreningen af Unge Pensionister), der primært ror om morgenen og dyrker vinterbadning. For at gøre nydelsen total har de stået for at opføre en sauna. Så vi har yderligere et tilbud på paletten.

Vi har ikke helt så mange både, som før branden, men kan tilbyde både baglænsroning (4 inriggere + lidt outriggede både – 1x og 2x) og forlænsroning i kajak. Vi har en ambition om at få flere medlemmer på vandet i den kommende sæson.

Vores daglige rofarvand går fra Sakskøbing Havn til Blans Vig – dvs. at vi kan ro en tur på godt 25 km. Vi har tilbudt at stå for en aftenroning i kredsregi i år, så vi håber at se nogle gæsteroere – måske fra Nakskov Roklub – onsdag den 16. juni 2010. Tidspunktet udmelder vi senere.

En næsten udsigt over Sakskøbing fjord fra vores motionsrum

"Den sorte diamant" – vores nye flotte klubhus

Det flotte gamle klubhus der brændte

Team Nakskov triumferer -
femteplads på Verdensranglisten
Tekst og foto: Leif Thygesen

Det blev til en flot femteplads for Team Nakskov, det kombinerede hold fra Nakskov og NS Roklub, i den verdensomspændende Vinter Grand Prix turnering. Holdet bestod af de to roklubformænd Erik Pedersen og Morten Knudsen og desuden af Michael Hansen og Signaturen. I sidste runde afløste Ivan Jørgensen NS Roklub Morten Knudsen.

8/4 GP som turneringen forkortes, er en dyst i roergometer for hold på otte eller fire roere. Turneringen består af fem forskellige discipliner, og man får point for de enkelte afdelinger. Der udarbejdes herefter en tabel for de enkelte klasser. I alt har 231 hold fra ni lande været med i turneringen. I Tema Nakskovs klasse var der 12 deltagere, syv danske, to finske, et svensk, et engelsk og et estisk hold.

I nedenstående skema ses, hvordan Team Nakskov på fornemmeste vis har repræsenteret Lollands hovedstad i den store verden. Præstationen kan udtrykkes på flere måder: ”Med i den bedste halvdel”, ”tredjebedste danske hold” eller ”nummer fem på verdensranglisten”. Jo, det er en respektindgydende bedrift, der er ydet. (Hvis vi selv skal sige det – og det har Årebladets redaktør bedt om!)

Disciplin	**Nummer/ud af**	**Samlet/ud af**
2 x (4 x 500 meter)	9/11	9/11
12.500 meter stafet	7/10	7/12
2 x (4 x 1000 meter)	7/7	6/12
4 x 2000 meter	7/8	6/12
4 x15 minutter	7/8	5/12

Når Team Nakskov efter tredje runde kan avancere i den samlede stilling - på trods af en sidsteplads i disciplinen - skyldes det, at flere hold af de der normalt deltog, havde opgivet på forhånd. Så skræmmende en modstander var Team Nakskov...(eller?)

Erik Pedersen (i hvid trøje) har haft hænderne oppe af lommerne i vinter. Kaptajn Pedersen har med en fortid i sværindustrien været en solid ankermand for Team Nakskov, der kunne hjemføre en fornem femteplads i 4 GP.
Til venstre ses Patricia Søndberg, en god roer og styrmand. Herren til højre er PEW Høyer. Han er til gengæld rent romæssigt en fremragende tilskuer og desuden en uovertruffen konversatør.

Sana
GULVE
Strandfogedvej 5 • 4900 Nakskov

Flot gestus overfor Nakskov Roklub.

Så er alle de rør, der blev monteret i forbindelse med installationen af fjernvarme i klubhuset – og det blev til ca. 60 meter – isoleret. Det er udført af Jens Erik Jørgensen fra Nakskov Isoleringsforretning ApS, der har gjort det kvit og frit for roklubben. En stor tak herfor – det luner, på flere måder!

Nakskov Isoleringsforretning Aps

Tlf. 54 92 49 42

* Industriisolering * Hulmursisolering
* Teknisk isolering * Asbest sanering
* Loftsisolering

Indehavere: Jens Erik Jørgensen og Ole Tufvesson

VENTILATION
OPVARMNING
GENVINDING
AIRCONDITION

- Industriventilation
- Boligventilation
- Airconditions-anlæg
- Varmepumper
- Varmegenvinding
- Jord- og solvarmeanlæg
- Biobrændselsanlæg
- Brændeovne og kedler
- Stålskorstene
- Aut. el-installator
- EL og VVS automatik
- Projekteringsarbejde
- Energianalyser
- Montering
- Salg
- Service

Vi giver dig den mest økonomiske energiløsning. Få et uforpligtende TILBUD inkl. montering og opsætning

bd
Ingeniørfirmaet
BOESEN & DANIELSEN
Nygade 15 - 4900 Nakskov - tlf. 54 92 52 32
Biltelefon 20 41 52 33 · 40 42 53 93 · Fax 54 92 89 32

Åreplask

... skrives og redigeres af Årebladets udsendte reporter *Ebbe Andersen* og er en samling af stort og småt, der har relation til roklubben. Så har du en oplevelse og meget gerne med navne, du synes, skal videre så giv Ebbe et tip med en kort beskrivelse.

Fornem hæder til roer fra Nakskov...
skrev Folketidende om d. 22. december i en flot artikel. Det drejede sig selvfølgelig om Melballe plaquetten som Leif Thygesen fik for sin store indsats bl.a. for at synliggøre langdistanceturneringen, som omtalt i sidste nr. af Årebladet. Flot pressedækning.

Det sku' være så sundt...
det der med at gå til vintergymnastik, og det er sikkert også rigtigt. Men hvad hjælper det så, bare fordi det snart er jul, at så fylder de ældre herrer sig med stegt flæsk og persillesovs på Claus & Christinas spisehus! Så er der mere reson i GRIN'erne, der nøjes med lidt lune æbleskiver!

De vinterroere...
forstår det med at markere afslutninger og start – når der ikke rigtig kan ros pga vejr/isliget. D. 19. december blev året afsluttet med lagkagespisning, hvor **Svend Aage Nielsen** havde frembragt en flot 2 lags lagkage (han mestrer endnu ikke 3 eller 4 lags!) og 2010 startede med Nytårskur, hvor **Henrik Stolt og Svend Aage Nielsen** havde arrangeret sild og smørrebrød i større stil – så nu skulle hulden være klar til at modstå vinterens kulde.

Og mere om Leif...
Under overskriften "Han ror selv om vandet er stift" bragte Folketidende d. 14. januar en hel sides artikel om og med **Leif Thygesen**. Flot omtale af Leifs indsats lokalt og nationalt, høstede medaljer og guldårer – samt hvordan han bruger roningen som medicin mod en depression.

Sådan mister GRIN medlemmer...
Så får jeg (redaktøren) en flot skriftlig indbydelse til årets Sildetur. Desværre kan jeg ikke deltage, da jeg skal til vennekomsammen i Svendborg samme dag, hvilket jeg, flink som jeg er, meddeler GRIN´s sekretær **Steen Larsen** pr. mail. Pænt gjort, skulle man mene. Hvad får man som svar? "Nå, må du helt til Svendborg for at finde venner!" svarer Steen.så

er det man overvejer sit medlemskab af GRIN.

Nye romaskiner…
Som omtalt i ”Nyt fra bestyrelsen” i sidste nummer har roklubben modtaget tilsagn fra diverse fonde om tilskud til specifikke formål. Fra Tuborgfonden har vi bl.a. modtaget et beløb som er anvendt til indkøb af to nye ergometre af sidste skrig. De er nu er stillet frem i klublokalet til fri afbenyttelse, så der nu er fire ergometre - så se bare at komme i gang! Årebladet dækker i næste nummer overdragelsen af donationen fra Tuborgfonden.19.

Så er der lys over feltet…
I januar har **Carsten Rasmussen, Christian Olsen og Finn Larsen** (igen) været flittige og monteret 7 nye lysstofrør og trukket kabler i bådehallen samt repareret lyset oppe på reposen, så vi nu kan finde de rigtige både og se, hvem der er hvem! Og da de var færdige med det, fortsatte **Finn og Christian** med at rydde op i værkstedet, køre tonsvis af indtørret maling og andet affald på lossepladsen - og så blev der også lige tid til at montere et nyt spil på bådtraileren.

Stjernedrys…
Torsten Schultz, Torben From, Bjarne Bjeinbjerg og Steen Larsen har også været flittige her i januar og februar og haft fat i alle kulfiberårene. Først gav Torben og Steen årene primer, så de blev helt skæve – altså ikke årene, men Torben og Steen! Dernæst er alle årene malet med to gange maling og til allersidst blev der malet stjerner på årebladene, så nu kan alle se, at det er Nakskov Roklub der kommer piskende der ud ad.

Meget faglig aflysning af vinterroning...
Det er ikke blevet til nogen vinterroning i januar og februar og vinterroerne har holdt hinanden underrettet om issituationen i havnen, hvilket som regel er sket ved selvsyn og underretningen er viderebragt mund til mund. Men selvfølgelig skal havnens chef **Hans Borchersen -** og vinterroer - brilliere ved at udsende en mail, at der fortsat ikke er vinterroning med en kort og kontant henvisning til dagens ismelding 1579301. Så kan man ellers gå ind på http://forsvaret.dk/SOK/Nationalt/Istjenesten/Ismeld/Iskoder/Pages/default.aspx og finde ud af at 157 står for Nakskov Havn, 9 for åben rende i meget tæt eller kompakt drivis eller rende langs den faste iskant, 3 is 10-30 cm tyk, 0 for Tallerkenis, isskosse, kvadreis mindre end 20 m i tværmål, 1 for sejllads vanskelig eller farlig for træskibe uden isforhudning – og ud fra dette konkluderer Hans, at der altså ikke kan ros endnu! Han kunne há nøjes med at henvise til manglende isforhudning!

Har vi en rouvidende kasserer...
Under eventuelt på generalforsamlingen påpegede **Leif Thygesen** – da han ikke ville være så usnuttelig at tage det op under regnskabsgennemgangen - at der på aktivsiden var opført et antal 2 åres- og 4 åres indriggere. Det sendte altså et underligt signal, når regnskabet fra en roklub blev fremsendt eksternt i forbindelse med ansøgninger mv, og der så sad en rokyndig og bemærkede, at vi ikke engang vidste, at det altså var inriggere vi havde. Kassereren **Otto Møller** beklagede dybt – men sådan havde det altså stået sådan ca. de sidste 8 år! Det er garanteret rettet til næste år!

Isbryderassistance...
I slutningen af februar, hvor temperaturen steg og sne/issituationen omkring klubhuset lettede, mødtes nogle af vinterroerne en fredag for at hakke is væk og fjerne sne ned ad rampen, så der måske snart kunne komme en båd i vandet. Under dette ret hårde hakken is arbejde udbrød **Svend Aage Nielsen** (var det vist nok) – hvis vi havde været medlemmer af Nakskov Brydeklub, kunne vi kalde os for isbrydere! Den var sjov i situationen!

Det var altså for dårligt…
var der én der ringede og sagde til mig kort tid efter generalforsamlingen. Altså, at han ikke fik sagt en ordentlig tak til kassereren **Otto Møller** for hans store indsats med regnskabet i forbindelse med regnskabsaflæggelsen. For 2 år siden lovede han "bare" at føre kassebogen, men det har sandelig udviklet sig, og Otto har siden lagt et enormt arbejde og engagement i kassererposten og har en meget stor del af æren for det flotte regnskabsresultat – og den tak viderebringes hermed fra den anonyme telefonopkalder – men redaktøren vil godt selv lægge navn til og tilslutte sig.

Årets største fremgang på 11625 %
Den opmærksomme læser vil have bemærket, at **Morten Knudsen** iflg. Top 10 listen har roet 465 km. 2009, ligesom den historisk interesserede læser vil huske, at Morten til Afslutningsfesten i 2008, under udlevering af pokaler - hvor han fik spørgsmålet om hvor meget han selv havde roet – svarede "sådan ca. 4 km". Det er en procentvis fremgang på 11625 % - den bliver svær at slå!

Praktiske oplysninger

Klubhus: Nakskov Roklub, Skibsværftsvej 2, 4900 Nakskov. Tlf. 54 92 69 60
Postadresse: Nakskov Roklub, Skalkenæsvej 41, 4900 Nakskov

Henvendelser vedrørende:

Foreningen generelt: Morten Knudsen, Skalkenæsvej 41, 4900 Nakskov. Tlf. 54 95 10 68 / 29 20 56 83 / E-mail: morten.knudsen@cool.dk

Materialeforvalter: Henrik Petersen, Hovedgaden 60, 4920 Søllested Tlf. 54 94 06 18 / 25 32 01 74 / E-mail: hplol@dbmail.dk

URO –Ungdomsroning: Alm. ungdomsroning: pt. uafklaret. Ungdomskaproning: Poul-Erik Wulff-Høyer, Bresemanns Alle 58, 4900 Nakskov. Tlf. 22 44 49 44 / E-mail:pewh@nakskovnet.dk

Kajakroning: Henrik Rasmussen, Vibevej 7, Ullerslev, 4900 Nakskov. Tlf. 26 35 09 27 / E-mail: nina-henrik@vip.cybercity.dk

FNIS (Friske Nakskovpiger i søen) seniorafdeling: Pia Olsen, Hardenbergvej 74, 4900 Nakskov. Tlf. 54 92 56 40 / E-mail: pia@nakskovnet.dk

GRIN (Gamle roere i Nakskov) seniorafdeling: Finn Larsen, Gustav Wieds Vej 47, 4900 Nakskov. Tlf. 20 23 36 45 / E-mail: GRIN@nakskovnet.dk

Vintergymnastik: Karl Jensen (Kalle), Strandpromenaden 22 st., 4900 Nakskov. Tlf. 54 92 12 69 / E-mail: kallej@nakskovnet.dk

Morgen- og vinterroning: Jørgen Andersen, Birkevænget 68, 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 30 65 / E-mail: hja@nakskovnet.dk

Årebladet - Medlemsblad for Nakskov Roklub
Redaktør:
Ebbe Andersen, Nakskovvej 244, 4900 Nakskov. Tlf. 54922868
E-mail: hennyogebbe@mail.tele.dk
Annoncer: Henrik Stolt Rasmussen, Otto Møller og Poul-Erik Wulff-Højer
Layout: Bitten Kok og Mette Rasmussen
Trykning: FNIS'erne under Pia Olsens ledelse
Distribution: Pia og Christian Olsen og Otto Møller
Udgivelsesfrekvens: Udkommer medio marts, juni, september og december
Tryk: NR's eget tryk

NAKSKOV ROKLUB´s bestyrelse

Formand:
Morten Knudsen
Skalkenæsvej 41,
4900 Nakskov
Tlf. 54951068
29205683
morten.knudsen@cool.dk

Næstformand:
Henrik Petersen
Hovedgaden 60,
4920 Søllested
Tlf.54940618
25320174
hplol@dbmail.dk

Kasserer:
Otto Møller
Madeskovvej 11,
4900 Nakskov
Tlf. 54923302
29924284
Otmoller@yahoo.dk

Sekretær:
Pia Olsen
Hardenbergvej 74,
4900 Nakskov
Tlf.54925640
60132206
pia@nakskovnet.dk

Bestyrelsesmedlem:
Hans Borchersen
Rødbyvej 140,
4900 Nakskov
Tlf. 40139335
Habor@lolland.dk

Vi forsikrer lokalt

Lolland-Falsters
Forsikringsrådgivning

V/ Bruno Ib
Forsikringsmægler

Rugvænget 5, 4900 Nakskov Tlf. 5492 8443
Mobil: 46 544 375 mail brunoforsikring@gmail.com