



Roklubben Viking

Referat af bestyrelsesmøde d. 19. marts 2025

1. Godkendelse af dagsorden: Godkendt.
2. Punkter diskuteret
 - a. Standerhejsning 2025
 - i. Afholdes lørdag den 29.marts 2025 kl. 13.00
 - b. Sommerhus
 - c. Tilbud modtaget, hvor selv billigste tilbud andrager væsentligt mere end vores erstatning. Det positive er, at Naturskaderådet dækker næsten hele differencen. Info på klubaftenen.
 - d. Sportsroning
 - i. Initiativ omkring at få sportsroning sat i system. Se bilag.
 - e. Naturdag
 - i. Der afholdes "Naturdag" i Faxe Ladeplads med fælles start kl. 8.00 i Stalden på Hovedgaden 13. Vi starter med en let morgenmad hvorefter vi går ud og samler affald i vores nære natur.
3. Formanden:
 - a. Revidering af Roreglement
 - i. Nyt roreglement er under udarbejdelse og vil være klart til den kommende standerhejsning.
 - ii. Den væsentligste ændring vil være, at det vil være vandtemperaturen der styrer skiftet fra sommer til vinterreglement. Det bliver rochefen der formidler



hvornår vandtemperaturen danner basis for et skift af ro-sæson.

- iii. Det nye reglement vil betegnes som sikkerhedsinstruks fremadrettet.
- iv. Den nye sikkerhedsinstruks vil blive distribueret til alle via Conventus.

4. Kasserer:

- a. Klubben gennemgår vores rengøring i forhold til vores behov, hvad vi betaler for og hvad der reelt udføres.
- b. Vi påtænker skift af bank, og udfaser samtidigt muligheden for brug af indbetalingskort, da dette tilbud er dyrt for Viking.

5. Fonde:

- a. I forbindelse med kommende projekter omkring kystsikring har vi afdækket en række mulige fonde der ville kunne sendes ansøgninger til.

6. Svømmeafdelingen ved Helle:

- a. Nye ungdomstrænere ansat ligesom uddannet svømmetræner tilknyttet.
- b. Svømmeprøve
 - i. Husk at aflægge jeres svømmeprøve inden den kommende sæson.

7. Rochef:

- a. Adgangskontrol
 - i. Kontrol af medlemskab intensiveres.

8. Kajakinstruktør:

- a. Kajaktræning i Faxe Svømmehal aftalt til 30/3.2025 – se rokortNy kajakinstruktør i spil.

9. Sekretær:



- a. Medlemsstatus
 - i. Roafdeling 429
 - ii. Svømmeafdeling 126

10. Husforvalter:

- a. Radiator i damernes omklædning er udskiftet.

11. Materialeforvalter:

- a. Alle Inriggere og Coastal med undtagelse af 1 båd er klargjort
- b. Der vil blive givet instruks i isætning og optagning af Kraka, da der blev meget ridset for dem der ønsker at benytte denne båd

12. Næste møde:

- a. 9.april 2025 18.30 – 21.00

13. Eventuelt:



Hvad er Sportsroning?

- Effektiv holdtræning for alle**
- Sportsroning er E-roning på vandet**
- Sportsroning er et ro-tilbud, som forener effektiv træning (puls, intensitet og tid), kvalitet, variation i træningen og fællesskab med samtidig at have det sjovt**
- Sportsroning kan udøves af alle frigivne roere – i inrigger el coastal**
- Sportsroning er forbedring og vedligehold af form og roteknik**
- Sportsroning er træningsprogrammer, som er en kombination af opvarmning, intervaller og afroning**
- Sportsroning fungerer både på vandet og i ergometer**
- Sportsroning er effektiv på tid – max 1 time på vand**
- Sportsroning er et ro-tilbud med en (eller flere) tilknyttede coaches med i båden**
- Sportsroning er, at ”gå til roning” – er vejret ikke til at komme på vandet trænes der i ergometersalen, enten E-roning, rospinning eller et andet fastlagt indendørsprogram for dagen.**

Du kan lære sportsroning – er du frisk? Så kom og giv det et skud.