



**Stort fremmøde til standerhejs**



Michala blev glad for både T-shirt og krus

**Standerhejsning 2019**

Se billederne på hjemmesiden.

Forårssolen kiggede frem og temperaturen viste 16 grader da Nyborg Roklub afholdt sin standerhejsning nummer 112. Det gode vejr gav et stort fremmøde, og der duftede af bagværk over hele marinaen. Det var fordi Lena Jørgensen havde bagt lækre kager, samt brygget kaffe og te, sammen med nogle flittige hjælpere. Kæmpe stor tak til Lena for igen at trylle lækre søde sager frem. Vores nye havneleder Lis Mylenberg fik tid til at kigge forbi, samt en masse glade medlemmer. Dejligt at se forhenværende formand Peter Jordhøj med frue, samt æresmedlem Knud Hansen. Også rart at se tidligere materialeforvalter Alice Sørensen i klubben igen. Michala Muhs blev hyllet for hendes indsats i ergometeret hele vinteren, så hun fik et krus for sæsonens mest roende kvinde, samt en T-shirt for klubrekorden for kvinder. Alle kaproerne blev hyldet, men formanden glemte desværre en kaproer. Christina Møller roede 200 meter sprint til EM, og det blev ikke nævnt i talen. Christina sluttede faktisk som nummer 5 ud af 8 deltagere. Tillykke og en undskyldning fra formanden. Vi kunne også høre om vores sponsorat fra broløbspuljen på 10.000 kr. til en ny kajak. Tak for sponsoratet til N.I.S.

**Ro kalender 2019**

Første gang tirsdag d. 2. april - 2019 kl. 18:00

Nyborg roklub har faste tider med fælles roning. Det er hver tirsdag og torsdag. Første gang er tirsdag den 2. april 2019 kl. 18.00. Du kan se hvem der har ro vagt og hvornår vi ror på hjemmesiden eller ved at klikke

<http://www.nyborg-roklub.dk/files/Skemaer/rokalender%202019.pdf>

## **Roskole**

### **Der er nu lukket for tilmelding**

Roskolen afholdes i weekenden 27-28 april. Der er allerede fyldt op på roskolen. Det er derfor ikke muligt at tilmelde sig mere. Det er dejligt at så mange vil prøve roning på vandet, og alle der har tilmeldt sig kan godt begynde at glæde sig.

## **Rospinning/Puls & styrke**

### **Næste års tider er allerede klar**

Sommerspin om mandagen kl. 17.30 starter fra på mandag den 1. april.

Rospinning om torsdagen kl. 18.00 kører frem til roskolen. Husk der er ændrede tider i påsken. Rospinning om lørdagen kl. 9 kører frem til roskolen.

Næste sæson starter til efteråret, men allerede nu er tider og hold klar. Næste sæson er der lidt ændringer. Puls & styrke er nu 3 gange om ugen, og alle de første hold starter kl. 17.15. Anette Jørgensen deler nu onsdag med Allan. Det er Brians 10. jubilæumssæson, og det bliver fejret på behørig vis. Mere om det til efteråret. Her er tiderne.

Mandag: Kl. 17.15 Rospinning med Brian  
kl. 18.15 Puls & styrke med Charlotte

Tirsdag: kl. 17.15 Rospinning med Brian

Onsdag: kl. 17.15 Teknik med Allan/Anette  
kl. 18.15 Puls & styrke med Charlotte

Torsdag: kl. 17.15 Rospinning med Brian

Fredag: kl. 17.15 Puls & styrke med Charlotte

Lørdag: kl. 09.00 rospinning med Anette

## **Kajakdag i svømmehallen**

### **Mange allerede tilmeldt kajakdag i svømmehallen**

Lørdag d. 13. april kl. 15.30 afholdes der kajakdag i svømmehallen. Vores 2 dygtige instruktører Kim og Jonas vil undervise i kajak. Kontakt Kim Borchers hvis du vil med til kajakdag.

## **Nyhedsbrevet på hjemmesiden**

### **Sidste nye ligger altid på forsiden**

Hvis du fik slettet nyhedsbrevet eller det ikke kom i din postkasse, er det muligt at læse det på hjemmesiden. På forsiden nederst til højre ligger det sidste nyhedsbrev klar til hyggelæsning.

Støt vores sponsorer de støtter os!

**Comida**  
Fødevarerådgivning

**Mette Viby**

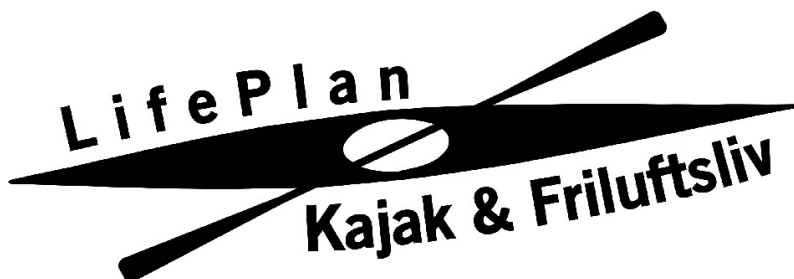
-Farver & Stil

Personlighed til dit hjem

tf. 28713738

metteviby1@gmail.com

**A Café  
Apostrof**

**LifePlan**  
  
**Kajak & Friluftsliv**

**P**IGERNES  
MAGASIN  
HJØRNET AF MELLEMGÅDE/NYGADE  
5800 NYBORG TLF.: 6530 2241  
**P**IGERNES  
LINGERI  
HJØRNET AF NØRREGÅDE/NYGADE  
5800 NYBORG TLF.: 6530 2241



**mauryathome**  
design by malene maury since 2001