

Hørsholm-Rungsted Vikingelaug



Nyhedsbrev for muntre helårsvinterbadere · nr. 10 marts 2014 · 3. årgang

Foto: Jesper Alstrøm



Det er aldrig til at sige på forhånd, hvad der vil ske til generalforsamlingen - her et glimt fra 2012, hvor Vedbæk Pigegarde bidrog til underholdningen.

Klar til årets revy i april

40 års jubilæet markeres med endnu billigere middag!

Du kan tjene penge på at møde op til generalforsamlingen onsdag 23. april på Hotel Marina i Vedbæk:

- I anledning af vort 40 års jubilæum har Bestyrelsen besluttet, at prisen for middagen i år sænkes med 50 kroner til 225 kroner, fortæller Næste Mads Weltzer.

Han føjer til, at det måske også får endnu flere til at møde op ud over de imponerende 100-140 medlemmer som plejer at deltage.

Som sædvanlig betaler Lauget drikkevarerne.

Vi holder fast i traditio-

nerne og lægger ud klokken 18 med middagen.

Klokken 20 starter generalforsamlingen - kun for medlemmer, der har betalt kontingent.

Der kommer invitation ud senere. Tilmelding og betaling til middagen skal ske senest fredag 11. april via netbank - reg.nr. 2229 kontonr. 897 884 2209 i Nordea eller kontant til Skatmesteren Mariann Albjerg.

Tre på valg

Tre bestyrelsesmedlemmer er på valg:

Skatmester Mariann Albjerg, Dorrit Noldus-

Nilsen og Høvding Erling Madsen. Alle tre fortsætter hjertens gerne.

Årets revy

Fremfor alt skal du selv bidrage til at gøre aftenen fornøjelig, så latteren ruller som kække bølger i Øresund.

Runeristeren Jens Hage med de muntre streger, Bestyrelsen og flere af vore prægtige og stærkt nødvendige underudvalg vil ligeledes bidrage til underholdningen med stor og småt fra det forgangne år.

Så der er lagt op til endnu en udgave af revyen!

40 kolde men herlige år

1. august er det 40 år siden Lauget blev stiftet.

I den anledning udsendes senere et særnummer af nyhedsbrevet, og mon ikke vi laver et fælles morgenbord lørdag 2. august ved Vinterpaladset.

Det er dejligt, at fire af stifterne stadig bader med: Dorte og Torben Grønvald, Tore Landgren og Jørgen Kieler.

Stafet for Livet til august

Lauget stiller igen i år op i Kræftens Bekæmpelses Stafet for Livet.

Det foregår i weekenden 30.-31. august på Ridebanen med Winnie Møller som holdkaptajn.

Og det er tilladt at invitere familie og venner med på holdet.

Du kan finde mere på hjemmesiden (se næste side), ligesom der sendes mailinformation ud senere.

Ventelisten vokser stadig

Siden januar er der kommet fem mere på ventelisten, så der i alt er 21.

Bestyrelsen har drøftet, om vi skal optage to gange om året - men fastholder optagelse per 1. oktober, når vikingåret starter.

Samtidig vil vi se på flere måder at byde nye medlemmer velkommen på.



Afslappet ser Den Elektroniske Viking Søren Wennemoes ud. Han suger nyheder til sig fra Poul Henning Lundbjerg Hansen, Bente Rosling og pressefotograf Søren Bidstrup, Berlingske.

Ny hjemmeside forude

Den Elektroniske Viking er lige ved at have ristet de sidste runer

Det er lige før det sker: Laugets nye hjemmeside er ved at være klar til at gå i luften.

Med Den Elektroniske Viking (webmaster) Søren Wennemoes som tovholder skal den nye hjemmeside dels tage sig pænere ud, dels være mere overskuelig - samtidig med

at det også er håbet, at den vil give læserne flere informationer.

Intentionen er, at siden skal bruges endnu mere til at informere om Lauget - og til at være vores ansigt ud ad til.

Og du får mulighed for at skrive kommentarer til de enkelte sider.

Ø'et er kommet med, så den nye hjemmeside hedder www.hørsholm-rungsted-vikingelaug.dk, men benytter du den gamle adresse med hørsholm, ledes du automatisk til den nye side.

Der kommer opslag op i Vinterpaladset og sendes mail ud, når siden er klar.

Gode råd om vinterbadning på vej

Det er ikke kun Lauget som mærker stigende interesse for vinterbadning:

Vi er medlem af foreningen VinterbadeForeninger i Danmark, som i 2009 havde 11.000 medlemmer - og i dag er tallet steget til 25.000 i 90 foreninger.

Derudover bader ligeså mange uorganiseret, viser en undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut i 2011.

Det har ført til mange henvendelser til Rådet for Større Badesikkerhed fra folk, som gerne vil rådgives.

Rådet inviterede derfor nogle af de største foreninger - herunder Lauget - til en workshop i februar.

Nu arbejdes videre med ideerne:

- Vi håber derfor at kunne lancere nogle nye vinterbaderåd op til sæsonstarten i oktober, oplyser formanden Sven Hedegaard.

I forvejen står Rådet bag de otte generelle baderåd til sommerbadning.

Lauget lærer dig crawl

Skjalden Thøger Johnsen bliver instruktør på tre lynkurser i svømmehal

Lauget er klar med et nyt tilbud: Få et lynkursus i crawl.

Flere medlemmer har under turen ud til badeplatformen ærgret sig over, at crawlteknikken ikke var på samme høje niveau som humøret.

Det har fået vor Skjald til at slippe sangskrivningen et øjeblik for at undervise i crawl:

Over tre formiddage i april vil svømmeskjalden hver gang give en times undervisning i Hørsholm Svømmehal.

Han har kik på to af de almindeligste fejl hos crawlsvømmere:

- Der vil blive fokuseret på at holde hovedet under vandet og på vejtrækningen, fortæller instruktøren, som opfordrer delta-

gerne til at medbringe svømmebriller.

Du vil få pudset din (manglende) teknik af og styrket selvtilliden.

Når datoerne kendes, sendes mail ud, der kommer opslag i Vinterpaladset og på hjemmesiden.

Tilbuddet er et led i bestræbelserne på at tilbyde aktiviteter inden for vand, sundhed og velvære.



Den Svømmede Skjald Thøger Johnsen står klar med en finpudsning af din crawlstil.

Udgivet af Hørsholm-Rungsted Vikingelaug · Ansvarshavende Erling Madsen

Bestyrelse: Høvding Erling Madsen, Næste Mads Weltzer, Skatmester Mariann Albjerg, Dorrit Noldus-Nilsen og Overbestyrer Jens Casupei. www.hørsholm-rungsted-vikingelaug.dk