


## Ergometer/fitness aftale mellem Skovshoved Roklub og Skovshoved Sejlklub

Skovshoved Roklub og Skovshoved Sejlklub har den indgået nedenstående aftale:

1. Parterne er enige om, at det vil være til gensidig glæde, hvis SKS kan få adgang til SRs fitness rum, mod at SR får adgang til SKS' pavillon for opstilling og brug af SRs ergometre.
2. Aftalen træder i kraft den 1.11.2023 og løber indtil den opsiges af en af parterne med et varsel på løbende måned plus én måned. I sæson 23/24 kan aftalen dog opsiges med 14 dages varsel
3. Der betales ikke for ydelserne.
4. Hver part udsteder det fornødne antal nøgler til den anden part.
5. Hver part fraskriver sig ansvar for den anden parts medlemmers sikkerhed. Hver part er ansvarlig for eget materiel.
6. SR opstiller op til 12 ergometre i pavillonen. SRs medlemmer gives ret til at bruge ergometrene i pavillonen i grupper eller enkeltvis. SKS sørger for, at det store rum i pavillonen er ryddet for borde og stole senest en uge inden aftalens ikrafttræden. Ergometrene opstilles af SR omkring SRs standerstrykning og fjernes kort efter SRs standerhejsning. SKS kan, når de skal bruge pavillonen, folde ergometrene sammen og stille dem langs væggene i pavillonens stue. SR har ret til at opstille højttalere og skærm i pavillonen. SRs brug af ergometrene forventes af svare nogenlunde til det i vedhæftede bilag 1 angivne.
7. SKS gives ret til – enkeltvis eller i grupper - at benytte SR's ergometre udenfor de tidspunkter, hvor SR bruger dem. Ligeledes gives SKS's medlemmer ret til – enkeltvis eller i grupper op til 6 - at bruge SRs fitness rum, når der er ledige pladser.
8. SR gives i enkelte tilfælde - og efter aftale med SKS materieforvalter, Kasper Helweg (20974391) - ret til, lejlighedsvis, at låne SKS' følgebåde i forbindelse med instruktion. Førere af følgebåde skal have duelighedstegn i sejsport eller speedbådbevis. SR refunderer SKS for SR's benzinforbrug.

  
SR – Jørgen Welling, formand

  
SKS – Kim Bruhn-Petersen, formand

17/10 2023

## Bilag 1: SR's Omtrentlige Ergometerhold sæson 2023-2024 – i SKS' pavillon

Mandag	08.30 09.30	Rospinning med havgus v/Lise Vorbeck
	10.00 11.00	Ergometertræning med Ulla Allerup.
	18.00 19.00	Rospinning til musik med indlagte core øvelser v/Niels Holger Nielsen
Tirsdag	18.00 19.00	Ergometertræning v/Torben Bjerre
	19.00 20.00	Rospinning og teknik v/Sten Skogø.
Onsdag	09.30 10.30	Rospinning og havgus v/Jette Petersen og Lise Vorbeck.
	18.00 19.00	Spinning i takt med musikken + tabata øvelser
Torsdag	10.00 11.00	Ergometertræning med Ulla Allerup.
	18.00 19.00	Ergometertræning og teknik v/Birgit Brandt og Niels Holger Nielsen.
Fredag	17.30 18.30	Ergometer teknik og træning v/Hans Nøhr.
Lørdag	09.00 10.00	Ergometertræning v/Torben Bjerre
Søndag	09.00 10.00	Rospinning/Teknik/Tabata v/Lene Svanebjerg & Torben Hessing

Sten Skogø, SR ergometerchef tlf. 23 46 25 55