

# Vel Roet



Oktober 2005

*Husk generalforsamlingen den  
27. oktober kl. 20:00*



URO'erne vandt igen det hele ved Amager Regatta

**SAS**

Medlemsblad for Roklubben SAS

**ROKLUBBEN SAS**

**Postbox 150**

**2770 Kastrup**

**Islands Brygge 66 B, 2300 S**

Denne side er blank pga  
misbrug

## **Medlemsnyt**

*VELKOMMEN TIL NYE SENIOR MEDLEMMER:*

Anne Bosteen Brønnum

Helle Øgaard

Poul Erik Sørensen, afdeling WD

Jens Berggren Hansen

Sjurdur Tindholm

*Erik*

## **Hvor blev september nummeret af VelRoet af?**

Ja, det spørgsmål er nemt at besvare. Der var kun kommet 2 indlæg ved deadline 26. august! Og der var hverken opdaterede rostatistikker, kalender informationer eller resultater fra Amagerregattaen, som jeg kunne fylde i bladet. Det synes jeg er tyndt, ligesom bladet var blevet det, hvis jeg havde lavet det.

Derfor: Hold jer ikke tilbage med at sende indlæg. I kan altid gå ind på VelRoet's hjemmeside og se, om der er indlæg til næste gang.

*Redaktøren*

## **Nyt fra URO'erne**

Stort tillykke til Matilde, som vandt guld i dobbeltsculler og i dobbeltfirer ved årgangsmesterskaberne i Holstebro. Matilde er nu i Canada som udvekslingsstudent, så der er kun 3 URO'er tilbage. Vi håber der kommer flere til.

Vi opfordrer derfor også vores seniorer til at komme ned om mandagen ved 16:30 tiden, så vi kan være lidt flere. Det er fortrinsvis outriggerroning, der foregår, når vejret er til det.

## **Nyt til URO'erne**

Husk vi sikkert skal stå for garderoben ved SAS juletræs festen som i år er den 26. november i Brønbyhallen. Den 5. december er der juletræspyntning med efterfølgende pizza. Den 12. december er der den årlige biografturné.

*Pia*

## **Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Roklubben SAS torsdag den 27. oktober kl 20:00.**

med følgende dagsorden i henhold til lovene

- A. Aflæggelse af beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.
- B. Fremlæggelse af regnskabet for de første 3 kvartaler, samt orientering om sidste kvartals udgifter og indtægter.
- C. Forelæggelse af budget for det kommende år.
- D. Fastsættelse af kontingenter.
- E. Disponering af anlægsfondens midler og fastsættelse af medlemsbidragets størrelse jfr anlægsfondets love Paragraf 4.
- F. Behandling af de forslag som i henhold til foranstående bestemmelser er indkommet fra bestyrelsen eller fra medlemmerne.
- G. Valg af bestyrelse, revisor og suppleanter i henhold til lovene
- H. Eventuelt

Ad pkt G: Klubbens ledelse varetages af en bestyrelse bestående af: Formand, kasserer, rochef, 3 medlemmer. Formanden, kassereren og rochefen vælges direkte af generalforsamlingen. Der vælges 1 revisor og revisorsuppleant

*formanden*



### **Standerstrygning 29. oktober**

Denne dag er sidste dag i denne rosæson, og vi har lagt følgende program:

- 1030 Rotur i havnen med indlagte opgaver. Den medbragte madpakke nydes undervejs.
- 1600 Formanden holder en kort tale hvorefter standeren og flaget stryges af de dertil udvalgte folk
- 1800 Festmiddag

Tilmelding til rotur og middag på opslag i klubben.

Deadline for rotur: torsdag d. 27. oktober.

Deadline for middag: tirsdag d. 25. oktober

## Nyt om arbejdet med lokalplanen

Der har været nogle møder med kommunen, som har været nede og besigtige de tre roklubber. Vi har haft besøg af Søren Pind, og af Birgitte Kortegaard, der er sektionsleder for Plankontoret, Vej & Park. Begge gav udtryk for at vi som roklubber ikke skal være bekymret for vores fortsatte eksistens der hvor vi ligger i dag. At der tales om en genforhandling af vores lejekontrakt betyder for så vidt kun at kommunen vil tilsikre at alle har adgang til vandet, og at folk skal kunne gå forbi roklubberne. Der er ikke tale om at der skal anlægges en bred sti forbi klubberne, hvis de kan komme forbi på gåben og åbne en haveluge mellem klubberne er det helt fint. Adgangen skal til stadighed være underlagt de aktiviteter der finder sted i roklubberne, så vi kan bede folk der er i vejen om at flytte sig.

Både ARK og BKC ønsker at bygge nyt, noget som begge kunne se var nødvendigt. De synes derimod ikke at SAS trængte til nye bygninger, vi fik ros for hvordan det hele så ud, en fjer i hatten til os!

Det er lidt usikkert hvordan planerne for fremtiden kommer til at se ud. En hel del politikere ser de tre klubber som et meget nødvendigt del af bybilledet på den sydlige del af bryggen, de ser gerne en udbygning af faciliteterne så der kan serviceres flere medlemmer, men der er ingen der har lovet nogle håndfaste penge til en sådant projekt.

Lokalplanen for Bryggen Syd vil ligge til høring i starten af næste år, og bestyrelsen vil følge tæt op på det.

*formanden*



## Karlebo Romarathon 2005.

Igen i år syntes Pia og undertegnede, at det kunne være sjovt at prøve at ro marathonturen fra Karlebo Roklub. Det var nogenlunde nemt at få overtalt Lis til at være med, så vi gik i gang med nogle halv-lange træningsture i juli og august måned. Det samme hold roede sidst marathonturen i 2001, hvor vi roede distancen på knap 10 timer. Den gang startede vi som det første hold fredag kl. 21:00, fordi vi skulle være klar til Amager Regattaen om søndagen, men i år var maratonturen weekenden efter, nemlig 2.-3. september.

Tirsdagen efter Amager Regatta roede vi så Mimer til Karlebo. Pia og jeg havde lige været i lufthavnen og sagt farvel til Matilde, som skulle flyve alene til Canada og være der de næste 10 måneder, så Lis måtte se på vores bedrøvede hoveder resten af dagen. Heldigvis var der lidt frisk vind fra nord, så vi fik andet at tænke på og rigeligt at bestille med vores big-blades hele vejen derop, kun afbrudt af en frokostpause i Skovshoved.

Vi havde aftalt, at vi denne gang helst ville starte senere på natten og nå ind til Københavns havn ved daggry, da vi ikke syntes det havde været rart at ro rundt i havnen i bælgmørke med så mange robåde omkring os. Så jeg tog til Karlebo fredag aften og fik reserveret starttiden 1:30, hvorved vi efter vores beregninger ville nå til Lynetten ved solopgang ca. 5:30. Samtidigt fik jeg afkortet styrelinen på Mimer, da vi havde haft et mindre uheld med linen omkring roret på vejen derop, som vi ikke ønskede gentaget undervejs (det var det TV Lorry filmede og ikke monteret af hjælpemotor, sabotage på de andre både eller tilsvarende).

Efter et par timers søvn var vi så klar til at tage af sted. De fleste andre hold (44 tilmeldte) var taget tidligere af sted, så der var stille og roligt og endnu bedre, vores psyke blev ikke knækket af de mange overhalende både som sidste gang. Der var ikke ret meget vind, men det var fugtigt og varmt, så min udgangskadence på 36 blev hurtigt til 26. Vi havde aftalt ½ times skift, eller rettere 29 minutter, som vi overholdt ved at bruge et æggeur, og det var en rigtig god hjælp i stedet for et armbåndsur i mørke. Vi skiftede på SPP hold 888's maner, så båden mistede ikke meget fart, men vi blev alligevel imponeret over et hold piger fra DSR. De skiftede hvert 10. minut og det tog under 10 sekunder!

Da vi nærmede os Københavns havn var det stadig bælgmørkt. Vi havde roet for stærkt til at det passede med solopgangen. Men i stedet for at vente på den, fortsatte vi hen til kontrolposten ved Lynette skiltet, hvor vi skulle vise bådens nummer. Ingen reaktion fra land (posten skal give sig til kende med et gult blinklys, hvorefter vi skal belyse bådens nummer). Vi fortsatte så ind gennem Lynetteløbet, hvor posten var sidste gang men desværre ikke denne gang. Til sidste blev vi så enige om, at vi ikke ville diskvalificeres for mistanke om at have brugt Kronløbet. Derfor tilbage

igen og endelig fandt vi kontrolposten bag Lynette skiltet, meget lidt synlig i mørket, og han sad og snorksov i bilen!

Godt irriterede over den mistede tid fortsatte vi så ind i havnen og de 2 gange rundt om Slotsholmen. Her blev vi så for første gang overhalet af 2 andre både. Og så var der endelig en times hvil i Roklubben SAS, med lidt mad og drikke, bad og tørt tøj og en meget stor lyst til at sætte Mimer på sin plads i bådehallen. Men som Lis pointerede: Klubben har betalt deltagergebyret og vi vil nok blive mobbet, hvis vi gør det.

Så af sted igen ud af en dejlig stille havn uden trafik med røde hævede hænder, der sved de første 5 minutter efter hver styretur. Så havde man fået væsken i vablerne mast på plads, og så var det ikke så slemt før næste gang. Turen gik i rask tempo nordpå uden ret megen vind (men selvfølgelig fra nord) og bølger, først da vi nåede Nivå bugten fik vi en strid modvind, sådan føltes det i hvert fald, selvom den nok kun var 4-5 m/s. Jo nærmere vi kom Karlebo så det ud til, at vi måske kunne komme under 9 timer, og da Lis ville dele den sidste strækning op i mindre skift, nægtede vi. Nu skulle det overstås så hurtigt som muligt. Fullt fart ind gennem havnen, næsten så hurtigt at vi ikke fik drejet ind det rigtige sted (ligesom flere andre), hvor 1'eren skulle klaske hånden i Karlebos ponton for tidtagning.

Tiden blev 8:27:03 for de 42,195 sømil (dvs. næsten 78 km!). Det gav en 12. plads ud af 16 mix hold. Ikke særlig imponerende, når det bedste mix hold roede distancen på 06:54:29. Imponerende når vi var det eneste mix hold med 2 kvinder og vores alder taget i betragtning. Og imponerende når man sammenligner det med ca. 8 gange SPP i træk med en gennemsnits 10 km tid på 1:05 (inklusive Lynette spildtid). Jeg er dybt imponeret over Lis's og Pias styrke og udholdenhed. Det er et par seje kvinder og det er en fornøjelse at ro med dem. Tak for turen og en opfordring til andre: Prøv det.

*Frede*



## Ferielangtur fra 30/7 – 6/8 2005

I år skulle ferielangturen udgå fra Vordingborg med den udstationerede båd samt en lånt båd i Vordingborg roklub. Holdene var de samme, som de har været i flere år: Erik, Hanne, Frede, Pia, Just og Lis.

Just kunne først komme til Vordingborg om søndagen, så de første par dage blev det kun til et par ture rundt om ”Madsensø” med madpakker i en 4-årers.

Mandag morgen skulle vi så have været afsted Falster rundt. Men vejrguderne ville ikke som os, så vi måtte gå på sightseeing i Vordingborg. Det var også udmærket. De reklamerede med en udstilling, der hed ”Store Nordiske Elefanter” nede på museet. Den måtte vi jo se. Elefanter i Vordingborg, det måtte da være en sensation! Der blev godt nok sagt, at det var for børn og barnlige sjæle – det var det også – Vi var også oppe i Gåsetårnet. Der er også en fin historisk botanisk have.

Tirsdag morgen havde vinden lagt sig – så det ud til. Det havde den nu ikke, for da vi nåede ud under Storestrømsbroen havde vi den stik imod, og bølgerne var gevaldig høje. Over kom vi da, men læ blev der ikke, for vi måtte uden om flere småøer, fordi der var mange sten. Der var dog også sæler. De var nysgerrige, og fulgte bådene. I Guldborgsund fik vi medvind, og op kom paraplyerne. Efter en frokostpause med middagssøvn på Alstrupgrunden nåede vi Nykøbing F. i medvind.

Onsdag gik det så videre sydpå. Det er om at holde sig i sejlrenden, for der er mange sten. Vi havde medvind i begyndelsen, men da farvandet blev bredere, fik vi pludselig modvind. Det var lige før frokosten i Gedser blev droppet, for sæt det nu blæste yderligere op. Frokost fik vi nu alligevel, og vi kom også rundt om Gedser Odde i fin stil. Der var ikke meget vind, og på østsiden var der helt læ. Eriks søster har et sommerhus ved Gedesby Strand. Erik og Hanne fandt stedet ved hjælp af en flagstang med 2 røde flag, som vist nok var sat op af nogle spejdere. Nu skulle alt bagagen (34 stk.) bæres over andet dige ad små stier og over en landevej hen til sommerhuset. Frede var inde og spørge en af naboerne, om vi måtte låne en trillebør. Damen blev helt glad, for så var hun fri for at køre mere den dag. Nu gik det fint med Erik som trillebørfører. Efter slæberiet var det dejligt med en dukkert i det friske men kolde vand.

Torsdag morgen var som onsdag eftermiddag bare med modsat fortegn. Bådene blev pakket ude i vandet, og så gik det nordpå. Der var nok at se på, selvom det var sand, sand og atter sand. Nøgne tyskere var der allevegne. De kan ikke bare ligge ved stranden, de skal op og promenerer, så alle kan se dem. På et tidspunkt havde vi så meget medvind, at Lufthansaparaplyen fik sit endelige knæk. Det var Hanne meget ked af, for den havde holdt til mange ture. Ved frokosttid nåede vi Hesnæs, hvor Erik måtte være kreativ og lave et bord af nogle paller. Der holdt vi så stående taffel. Nu kunne vi begynde at se store skibe, og vi nærmede os Grønsund. Der fik vi vinden lige imod. Det så ud som om den forreste båd ikke rørte sig ud af stedet, da den

drejede om hjørnet. Fremad kom vi dog. Jeg var i førerbåden med Duracell-kaninen Erik og Pia. Da vi kom til Stubbekøbing, roede vi ind i lystbådehavnen – der var ingen roklub – så ind i industrihavnen. Der var heller ingen roklub. Så kom mobiltelefonen frem. ”Hvor er I?” Roklubben lå lidt forbi havnen, og der var de andre allerede gået på land. Vi blev pænt modtaget – det bliver man allesteder i provinsen.

Fredag bliver vores sidste rodag, for vinden har lagt sig, og vi skal se at komme over til Vordingborg inden det bliver regnvejr, for det har DMI lovet. Vi krydser Grøn-sund over til Bogø og ror under Farøbroen og kommer over på Sjællandsiden. Så er der ikke langt til Vordingborg, som vi når lige før der kommer en gevaldig tordenby-ge. Vi kommer lige i læ i roklubben, og tømmer så bådene bagefter. Efter en god frokost, en middagsøvn og en løbetur for nogle var vi klar til at gå ud at spise på ”Snekken”, der er en kineserrestaurant nede på lystbådehavnen.

Lørdag formiddag gik turen så hjem til København igen. Vi har haft en utrolig fin tur rundt om Falster. Jeg tror nok, at vi har været heldige med vejret dernede. På Amager var der kommet en del vand i ugens løb.

Tak allesammen for en god tur *Lis*

## **Grill-GAS Søndag den 21. august 2005**

Dagen oprandt med godt vejr. Ikke sol fra morgenstunden, men dejlig varmt og ikke noget med at der var lovet regnvejr.

Det var dejligt at kunne dække borde udenfor – det har vi jo ikke kunnet de sidste par år.

Bestyrelsen har jo også en hyggelig formiddag med at forberede til ”gæsterne” møder op kl. 12.30 til Bloody Mary eller noget andet.

Just havde stået i røg og damp i lang tid, så alt var klar ca kl 13. Efter mad og kaffe med Ingers hjemmebagte rabarberkage, var der det sædvanlige amerikansk lotteri med mange fine præmier. Det er efterhånden meget svært at få nogen til at sponsorere noget, men der var alligevel mange fine ting. Vi vil gerne takke: Wonderful Copenhagen, Diners, Bonduelle, Petri & Haugsted, Amagerbanken, SAS Klubben, Danske Bank, Erik Nielsen, Frede og Pia Madsen, Just og Birthe Holm for de ting vi har fået til præmier. Jeg håber ingen er glemt!

Senere gik vi over til de sædvanlige spil. Dart, fodbold og ringspil. Der blev kåret GAS-mestre i alle 3 dicipliner.

Der var 23 personer, der deltog i løjerne og GAS fik et overskud på ca kr. 4.300. Det synes jeg er utrolig flot.

Som formand vil jeg også sige tak til alle, der gav en hjælpende hånd på dagen.

På bestyrelsens vegne *Lis*

## Vinter 8GP



Vinter 8 GP er et målrettet tilbud til motionsroere om kaproning i roergometer.

Roergometerturneringen er en global holdturnering, hvor man stiller op for sin roklub i konkurrence mod roere fra hele verden.

Et hold består af 8 personer, som sammen ror en given distance eller periode på et enkelt roergometer. Et hold behøver ikke at bestå af de samme 8 personer igennem hele turneringen.

Turneringen afvikles i Roklubben SAS 1 gang om måneden med sidste indberetningsdato den 7/11, 5/12, 2/1, 6/2, 6/3.

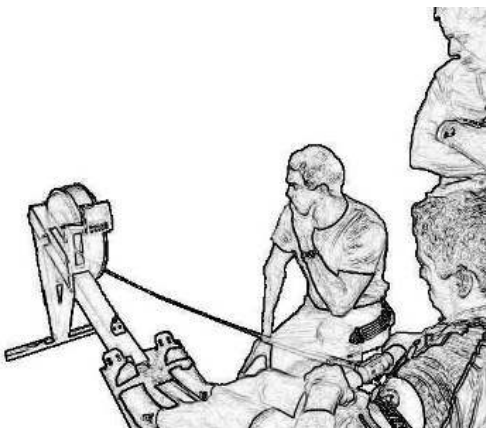
Roklubben SAS satser ligesom sidste år på 2 hold i åben mix klassen. Her kan ALLE være med ung som gammel, dog skal holdet på 8 personer bestå af mindst 2 af det modsatte køn.

Vinterens program er således:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. runde: Lørdag 5/11 kl 10.  | 2x(8x500m) stafet. Der skiftes for hver 500m. |
| 2. runde: Lørdag 3/12 kl 10.  | 25km stafet. Der skiftes efter behag.         |
| 3. runde: Lørdag 17/12 kl 10. | 8x2000m stafet. Der skiftes for hver 2000m.   |
| 4. runde: Lørdag 4/2 kl 10.   | 8x15min stafet. Der skiftes for hver 15 min.  |
| 5. runde: Lørdag 4/3 kl 10.   | Marathon 42.195m. Der skiftes efter behag.    |

**HUSK AT NOT'ER DATOERNE I JERES KALENDER !!**

*På rochefens vegne, Erik Nielsen*



## Tanker om ”Sved På Panden”.

Roklubben Øresund, som har stået for indførelsen af ”Sved På Panden” og Københavnskredsen, som var hurtig til at bakke op, skal have ros for, at vi nu i adskillige år har prøvet kræfter både mod os selv og mod andre bådehold, i en fornøjelig og social kappestrid.



Sammen med det geniale ”Handicap” system giver det os mulighed at konkurrere på alle niveauer uanset bådtype, alder og køn. Hvor vi hidtil har betragtet S.P.P. som et hygge- og socialt arrangement, er der i år kommet lidt mere konkurrence til overfladen. Flere store klubber har meldt sig som aktører og de er meget ambitiøse.

Det synes jeg absolut er ønskværdigt og beviser at S.P.P. er kommet for blive.

Vort handicapsystem trænger imidlertid til et gennemsyn, for at geare det til de nye tider. Som det er nu, er det kun nettobådeholdet der får udregnet et handicaptal. Reserverne er udenfor. Det mener jeg er uheldigt, for naturligvis bliver ethvert bådeholds sammensætning og dermed dets handicapfaktor regnet ud på den mest fordelagtige måde, reservemandskabets indtræden i mandskabet vil derfor normalt styrke holdet. Hvis et bådeholds reserve bliver brugt lidt for flittigt, kan det totalt underminere handicapsystemet og sætte 11% reglen ud af spil.

Dette mener jeg bør ændres, således at nettobådeholdet plus reserverne indgår fra sæsonens begyndelse, det vil sige navne og aldre og køn skal være angivet, og handicapfaktoren udregnes for hele sæsonen. Om et bådehold så hellere vil undvære reserver, må hvert enkelt afgøre selv. Et bådehold uden reserver har stadigvæk to livlinjer, hvis et medlem er forhindret i at møde op.

1. Man kan ro med fast styrmand udefra og
2. En konkurrencedag fratrækkes.

Dette forslag er naturligvis til diskussion, der kan være andre måder at gøre det på, men vi må have styr på reservemandskabsproblematikken.

Med venlig hilsen

*Just Holm. Roklubben SAS.*

P.S. Dette indlæg fremsendes til Annemarie Hein fra Københavnskredsen og til offentliggørelse i roklubbladene ”Stroken” og ”Vel Roet”.

## Resultaterne for årets Amagerregatta

### Grand Old-Girls, 2-årers

Hold	Placering	noter/tid
SAS 1	1	4.00.28
Øresund 2	2	4.00.94
Øresund 1	3	4.01.42
Dragør	4	4.02.08
B&W	5	4.11.45
SAS 2	6	4.37.26

### Ungdomsroere, blandet 4-årers

Hold	Placering	noter/tid
SAS	1	4.22.9
ARK	2	4.31.4

### Singlesculler, damer

Hold	Placering	noter/tid
ARK	1	3.23.0
Dragør	2	3.46.9

### Senior 2-årers, herre

Hold	Placering	noter/tid
ARK 1	1	4.31.4
SAS 1	2	4.42.8
Øresund 1	3	4.48.7
Dragør 1	4	5.03.4
B&W	5	5.10.1
Dragør 2	6	5.26.0

### Old-Girls 4-årers, damer

Hold	Placering	noter/tid
Øresund 1	1	
Dragør 2	2	
SAS 1	3	
ARK	4	
Øresund 2	5	
Dragør 1	6	

### Singlesculler, drenge

Hold	Placering	noter/tid
SAS 1	1	3.31.2
ARK	2	3.38.6

## Resultaterne for årets Amagerregatta (fortsat)

### Kanin 2-årers, Herre

Hold	Placering	noter/tid
ARK 1	1	3.26.4
ARK 3	2	3.34.4
ARK 2	3	3.36.1

### Senior 4-årers, damer

Hold	Placering	noter/tid
ARK	1	4.19.5
SAS 1	2	4.26.5
Dragør 1	3	4.43.0
Dragør 2	4	4.47.1
SAS 2	5	5.00.4
Øresund	6	5.05.2

### Singlesculler, Herre

Hold	Placering	noter/tid
ARK 1	1	3.52.5
Dragør 1	3	4.44.7
ARK 2	2	4.06.4

### Kanin 2-årers, damer

Hold	Placering	noter/tid
ARK 1	1	0.00
ARK 2	2	+ 0.02.1
Øresund	3	+ 1.09.9

### Grand Old-Boys, 4-årers

Hold	Placering	noter/tid
Øresund 1	1	2.55.9
SAS	2	3.00.4
Øresund 2	3	3.07.6
ARK	4	3.09.0
Dragør 1	5	3.17.7
B&W	6	3.21.4

### Singlesculler, piger

Hold	Placering	noter/tid
SAS 2	1	0.00
SAS 1	2	+ 0.28.3
Dragør	3	+ 0.33.7

## Resultaterne for årets Amagerregatta (fortsat)

### Old-boys 4-årers, herre

Hold	Placering	noter/tid
ARK 1	1	4.05.1
ARK 2	2	4.10.2
Øresund 1	3	4.12.4
SAS 1	4	4.17.8
Dragør	5	4.34.4
Øresund 2	6	4.34.9

### Senior 2-årers, damer

Hold	Placering	noter/tid
ARK 1	1	3.37.4
SAS 1	2	3.42.4
ARK 2	3	3.49.9
Dragør 1	4	3.51.4
Øresund 1	5	3.57.7
SAS 2	6	4.07.9

### Senior 4-årers, herre

Hold	Placering	noter/tid
ARK 2	1	5.39.6
ARK 1	2	5.42.5
Dragør	3	6.31.1
SAS 2	4	6.32.0
SAS 1	5	6.53.9
Øresund	6	7.01.9

### Samlet vinder af Amagerregattaen blev ARK

1. Amager Ro og Kajak Klub	1.623 Point
2. Roklubben SAS	922 Point
3. Roklubben Øresund	659 Point
4. Dragør Roklub	558 Point
5. B&W Roklub	343 Point

## Beretning om en blæsende onsdag morgen

Normalt er det sådan, at onsdag morgen har guld i mund. Vandet er roligt, solen skinner og turbådene er ikke rigtig begyndt at gøre vandet uroligt i yderhavnen – der er kun vandbussen. Men det skulle være anderledes denne onsdag, den 15. september.

Tirsdag aften havde været en flot og stille sensommeraften, men udsigten for onsdag lød på regn og tiltagende vind. Da jeg stod op kl. 6.30 var det overskyet og vinden var svag, men den tog til, inden vi – Lis K., Jørgen A. og Jørgen P. – mødtes i klubben kl. 8.00. Vinden stod lige ned gennem havneløbet fra Slusen. Vi blev enige om at gå til Slusen og eventuelt tage løbene i håb om, at der var læ. Vi lagde ud og gik til B&W-Man og ned i Frederiksholm Løbet, der var læ. Så en enkelt tur ind i Belvedere Kanalen og ud og vende ved B&W-Man og tilbage til Belvedere Kanalen. Derefter blev vi enige om, at prøve at gå om i Teglværkshavnen. Da vi rundede B&W-Man skulle der godt nok tages fat, men vi kom om i Teglværkshavnen, hvorefter vi fortsatte ned i Fordgraven. Videre forbi Nokia, E2 og TDC kontorerne. Efter 3 ture frem og tilbage foreslog Lis, at vi skal prøve at gå til Slusen, for så var der rygvind og medstrøm på hjemvejen. Samtidig kunne Jørgen A. prøve, hvor slemt det var at ro i modstrøm. Vi stak næsen frem mellem bolværket og Henning Krøner Grund. Det blæste GODT NOK 10 PELIKANER og samtidig var der støvstorm på Sluseholmen, men til Slusen kom vi, selvom der skulle hænges i. Ved Slusen var der næsten fladt vand. Vi vendte og roede hjemefter med medsø og medvind, så det var lige før vi planede. Undervejs blev vi enige om, at nu havde vi taget Teglværkshavnen 3 gange, så måtte vi hellere tage Frederiksholm Løbet en gang til, inden vi roede mod klubben. Nu var det om ikke at ryge forbi broen – vi fik et perfekt anløb. Vel overstået var spørgsmålet så, hvor mange kilometer havde vi roet? Lis's røde tråd og et kort måtte i brug og der var mange bud på kilometerne, 8 – 10 ?, men det blev til 13 kilometer. Jeg følte, det var sved på panden for fuld power.

*Jørgen Pedersen*



### Løvfaldstur?

Der er forlydender om, at en løvfaldstur i oktober er på planlægningsstadiet. Hold derfor øje med opslagstavlen og meld dig til.

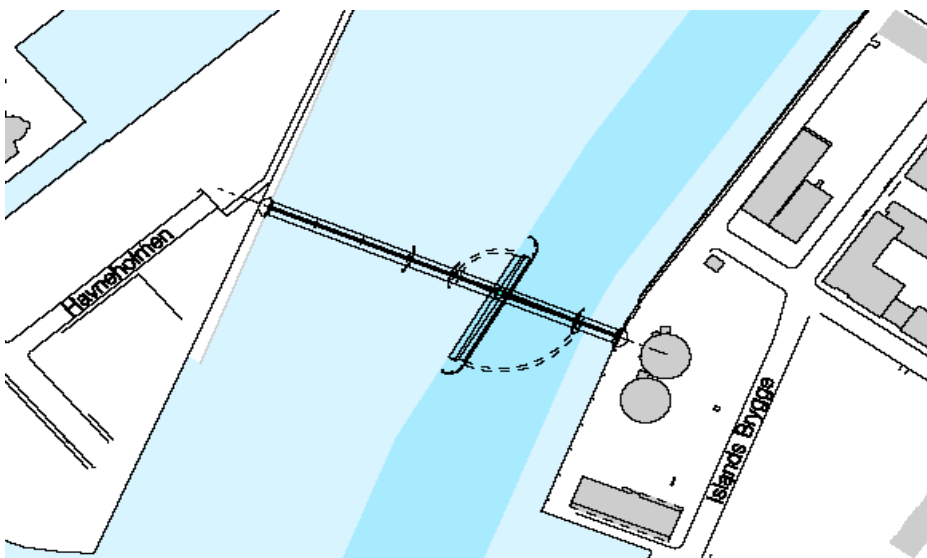
*Pia*



## Ny bro over havneløbet

Københavns kommune bygger en ny bro fra Islands Brygge til Havneholmen. Broen bliver bygget af stål, og vil være en svingbro. Broen vil på sit højeste sted have en gennemsejlingshøjde på 5,4 meter, svarende til Knippelsbro. Gennemsejlingsbredde på det største fag er 25 meter, hvilket kommer til at påvirke hvordan vi kan lægge baner ud i forbindelse med kaproninger dvs især Amagerregattaen. Det kan muligvis lade sig gøre at lægge nogle baner igennem de andre brofag, men det er afgjort en forværring af vores forhold. Der er protesteret i forbindelse med arbejdet omkring Blå Plan, hvor denne bro var planlagt, men kommunen har åbenbart valgt at sidde vore klager overhørig.

Den kommer til at blive placeret ud for det nordlige silotårn, som vist på kortet nedenfor.



Anlægsarbejdet skulle være startet, kommunen skriver denne tidsplan på deres hjemmeside:

Uge 32-33	etablering af byggeplads ved Heidesgade
Sep05	Uddybning af sejlrenden
Okt05	Pælearbejde
Feb06	Montage af brooverbygning indledes

## Al gang foregår i løb... eller er det omvendt??

Roklubben SAS og naboklubben BKC har et par tilbud, som det absolut er værd at overveje sin deltagelse i. Dels er der mulighed for at holde sin form ved lige, dels er der også et socialt aspekt. Hver tirsdag – første gang er allerede den 4. oktober er der BKC-løbehandicap og man møder op og er omklædt kl. 18. Første løber sendes af sted umiddelbart efter og så gælder det om, at løbe ud af Lossepladsvej, helt ud til fodgængerovergangen ved indkørslen til Vandrerhjemmet og retur.

Det skal foregå så hurtigt som muligt – taktik bliver brugt af flere deltagere!! Og DU løber kun mod dig selv og de andre deltagere. Det er faktisk sådan, at de fleste deltagere kommer i mål inden for 1 – 2 minutter, selv om der er op til 15 minutters forskel i starttiden. Det gælder så om at deltage så mange gange som muligt, sidste gang er lige før den 1. april – ingen aprilsnar!! Og det gælder om at forbedre sin tid fra gang til gang. Når man så kommer i mål, får man point efter sin placering i det enkelte løb, samt ikke mindst bonuspoint, hvis man også forbedrer sin tid.

En anden løbetradition i Roklubben SAS er et månedligt BYORIENTERINGSLØB (forkortet BY-O-LØB). Det foregår den første torsdag kl. 18.15 i månederne november, december, januar, februar, marts og april. Det kan garanteres, at det kun er april-løbet, der foregår i de lyse timer.

Datoerne finder du i kalenderen. Man melder sig til senest kl. 18.00 på løbsdagen.

Det hele går i al sin enkelthed ud på, at der er blevet lagt nogle poster ud – primært i området mellem Slusen og Knippelsbro – enkelte afstikkere til Sjælland og Bella Center/Vandrehjem, Metro m.m. kan ikke udelukkes!! Men det hele udgår fra Roklubben SAS.

Disse poster – det kan være containere, træer, gamle biler, hegn stavet på flere måder, både, trapper, broer, tasker – bliver af løbsudlæggeren tegnet ind på et kort. Dette kort bliver stillet til rådighed for den enkelte deltager, der så tegner posterne ind på et kort, som DU så selv skal løbe med og finde posterne ud fra. Simpelt OG ALLIGEVEL SVÆRT, for hvad tænker en løbsudlægger, der har siddet i en bil, contra en forpustet løber fra Roklubben SAS, Roklubben Øresund eller BKC. Der er 2 ruter: en kort på 4 – 6 km og en lang på 6 – 8, ja sommetider 9/10 km. Det gælder så om at finde alle posterne 6-7 på den korte og 10 på den lange tur, og komme tilbage til Roklubben SAS så hurtigt som muligt.

På gensyn til nogle fornøjelige tirsdage og torsdage i den kommende mørke tid.  
(lidt forkortet, red.)

*BY-O-LØB-udlægger Søren, der også er tidtager til BKC-løbehandicap.*

## Rostatistik (fra 9. september)

		Alle ture		Langture		Jagerklubben mang- ler	
		ture	km	ture	km	mål	ler
1	Lis Krøner	73	1672	14	717	1600	
2	Matilde Madsen (uro)	29	1583				
3	Søren Uldall	40	923	9	447	888	
4	Erik Nielsen	44	891	8	441	1300	409
5	Frede Madsen	34	870	6	419		
6	Pia Boel Madsen	32	849	10	459		
7	Ketty Hansen	42	839	4	221	800	
8	Just Holm	41	771	5	181	806	35
9	Valther Jørgensen	52	626	5	102	767	141
10	Jørgen Pedersen	34	568				
11	Jan Peter de Baan	35	557	7	236	654	97
12	Elsebeth Werge	32	550	2	155	425	
13	Peter Clausen	37	503	2	20	714	211
14	Jørgen Adamsen	24	439			610	171
15	Lise Andreasen	23	359				
16	Pia Dorthea Rafn	17	343	4	177	303	
17	Anni Reinstrup	18	288	1	52	401	113
18	Michael Olesen	21	282	1	10		
19	Jytte Andersen	15	256	1	40	360	104
20	Jørn Rasmussen	17	230	3	53		
21	Kristian Bøckhaus	20	226	2	20	400	174
22	Jan Christiansen	13	182	1	10		
23	Bettina Eisvang	11	162	1	10		
24	Bodil Jørgensen	10	146			404	258
25	Jan Hellesøe	8	123				
26	Elisabeth Bloch	10	122				
27	Günter Pries	8	98				
28	Robert Hagen	9	97				
29	Jacques Poulain	7	89			456	367
30	Hans Lundeman	7	85				
31	Peter Mikkelsen	7	85				
32	Margit Madsen	5	77	2	38		
33	Helle Clemensen	9	73	2	20		
34	Amanda Spraggon (uro)	12	70				
35	Andrew Spraggon (uro)	12	67				

## Kalenderen



### Oktober

- 4. 18:00 BKC tirsdagsløb starter (hver tirsdag i vinterhalvåret)
- 27. 20:00 Generalforsamling
- 29. 10:30 Standerstrykningstur
- 16:00 Standerstrykning
- 18:00 Festmiddag

### November

- 3. 18:00 BYO
- 5. 10:00 8GP, 2x(8x500m)

### December

- 1. 18:00 BYO
- 3. 10:00 8GP, 25km stafet
- 17. 10:00 8GP, 8x2000m stafet

### Januar

- 5. 18:00 BYO

### Februar

- 2. 18:00 BYO
- 4. 10:00 8GP, 8x15min stafet

### Marts

- 2. 18:00 BYO
- 4. 10.00 8GP, Marathon 42.195 m stafet

### April

- 6. 18:00 BYO

### Faste aktiviteter:

- Mandage 16:30 Ungdom+seniorer, outriggerroning
- Tirsdage 17:00 Roning, derefter fælles kaffebord
- Torsdage 17:00 Roning, derefter fælles grill og klubaften

Vel Roet udkommer 10 gange om året og trykkes i A5 i 180 eksemplarer.

Vi modtager gerne reklamer i A4, som vi så trykker i A5.

Priserne til VEL ROET er per blad:

Hel bagside i farver: 250 kr.

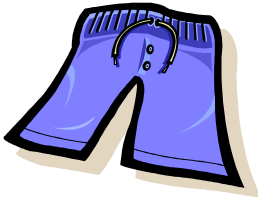
Hel side i sort/hvid: 150 kr, halv side i sort/hvid: 75 kr, kvart side i sort/hvid: 50 kr

# Salg af rotøj i Roklubben SAS



Rotrøjer - Røde m. tryk  
Med (under bestilling) eller uden Ærmer  
**M - L - XL: kr. 90**

T-shirts, grå, SAS outrigger Regatta  
**M - L - XL: kr. 70**



Robukser - blå  
**M - L - XL: kr. 150**  
Robukser – tights  
**M – L: kr. 200**



Caps - hvide, SAS outrigger Regatta  
**kr. 35**



**Blå T-shirts for deltagelse i Karlebo Marathon**