



# *Vel Roet*

April-Maj

Årgang 2007

---

**Vores kommende styrmænd på kursus**



**Rosæsonen starter 31. marts!  
Se de mange aktiviteter inde i bladet.**

**SAS**

**Medlemsblad for Roklubben SAS**

**ROKLUBBEN SAS**

**Postbox 150**

**2770 Kastrup**

**<http://roklubbensas.dk>**

**Islands Brygge 66 B, 2300 S**

**☎ 3257 3490**

**Amagerbanken konto: 5205 1526392**

Denne side er blank pga  
misbrug

## Formanden informerer

### Åbent hus

Roklubben holder åbent hus 1. maj, hvor interesserede kan komme forbi og høre om roning, instruktion, klublivet og så videre. Instruktionen starter så torsdag 3. maj. Ligesom sidste år vil vi annoncere lokalt på Bryggen, i SAS Inside og via SAS-klubben. Både SAS-ansatte og ikke SAS-ansatte er velkomne til at blive medlem, vi kan dog maksimalt optage 25 nye medlemmer. Hvis du kender nogen, der godt kunne tænke sig at ro, så inviter dem til vores åbent hus, så de kan få syn for sagen.

### Torsdagsgrill

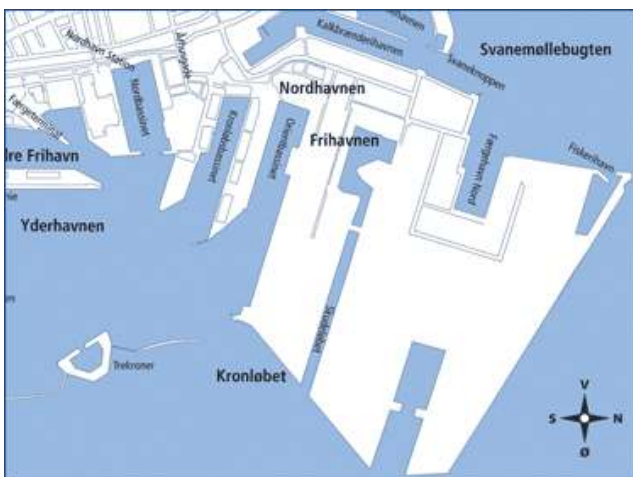
I løbet af maj måned vil vejret forhåbentlig være så varmt, så vi kan genoptage vores torsdagsgrill. Vi vil annoncere det på tavlen/webben, når vi begynder at grille igen. Systemet er som sidst: Klubben sørger for kul, du sørger selv for maden. I kan med fordel slå jer sammen nogle stykker og skiftes til indkøb. Du må meget gerne tage ikke-roende familiemedlemmer med.

### Medlemsmøder

På trods af et ret svagt fremmøde (bestyrelsen +3) fortsætter vi med vore medlemsmøder en gang om måneden. Det er der, hvor informationen kan flyde frit fra bestyrelsen til medlemmerne, og hvor medlemmerne kan kommentere ting og sager. Brug dem, hvis der er noget, du vil diskutere.

### Kommende byggeri

I sidste "Havn & By" kunne vi læse at der til sommer vil starte et gravearbejde til den nye kanal nord for ARK. du kan også læse om havnens udbygningsplaner på Stubben, som vil gøre det endnu sværere at passere Kronløbet.



## Nyt fra kassereren

Nye medlemmer 2007 aktive:

Mortensen, Birgitte (kender Henrik Jørgensen)

Indmeldt FEB07

Jensen, Jan (fra passiv til super aktiv)

Indmeldt MAR07

Hansen, Kirsten E. (eksternt medlem)

Indmeldt MAR07

Nye medlemmer 2007 passive:

Micheelsen, Hanne (også BKC medlem)



Indkøb:

Roklubben har indkøbt 2 kulsyreslukkere og 1 vandslukker til klubhus og bådehal.

GAS (roklubbens støtteforening) vil gerne betale for brandslukningsudstyret.

Roklubben og kassereren takker mange gange.



Bådstandere er en mangelvare i roklubben, så der er bestilt 50 nye standere.

På trods af det store antal, så pas godt på standerne. De skal holde i mange år.



Der er indkøbt maling til klubstuen. Og Kurt (husforvalter) har allerede malet klubstuen i lysere farve.



*Mvh Erik Nielsen*

## BKC Løbehandicap 2006-2007 19. løb

**OBS!**

**Fest/afslutnings arrangører er fundet: Martin & Jakob, Kenneth og Henrik.**

**Og vi løber sidste gang den 10. april og holder noget afslutningsfest fredag den 13. april!**

*Mvh Erik Nielsen*

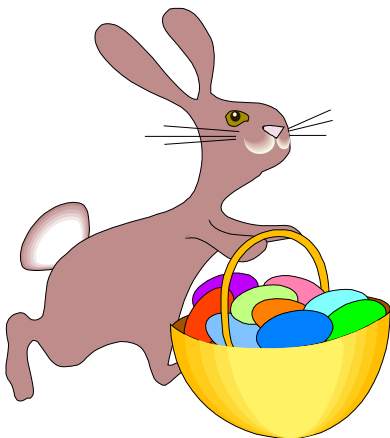


## Fælles søndagsture med Roklubben Øresund

Roklubben Øresund ved fru Hanne Winther har igen i år barslet med et forslag til fælles langture den første søndag i hver måned fra maj til september.

Programmet ser således ud:

- Søndag den 6. maj: Der ros fra Roklubben Øresund til Københavns havn med frokost i Roklubben SAS.
- Søndag den 3. juni: Der ros fra Roklubben SAS gennem slusen til Ishøj og eventuelt med besøg i ”Arken”.
- Søndag den 1. juli: Der ros fra Roklubben Øresund, og hvis vejret er godt bliver det Saltholm rundt, ellers bliver det en lokal tur til Dragør eller lignende.
- Søndag den 5. august: Hvis vejret den 1. juli ikke var til Saltholm rundt, prøver vi så her. Ellers en lokal tur på Øresund.
- Søndag 2. september: Vi deltager i Kredsens motionsarrangement på Furesøen.



På alle ture tager du selv madpakke og anden forplejning med.  
Følg nærmere med på opslagstavlen.

*Valther*

## Kredsarrangement til Struckmannsparken Kr. Himmelfartsdag Torsdag den 17. maj

Heldagstur til Struckmannsparken i Skodsborg. Her mødes vi med mange roere fra Københavnskredsens andre klubber og spiser vores medbragte madpakke i det grønne.

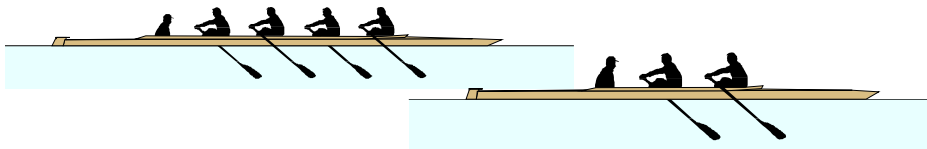
Lidt konkurrencer bliver der normalt også. (tovtrækning!)

Det er en flot tur at ro op langs kysten, og nået vel frem, er det et imponerende syn, at se de mange både ligge tæt, side om side, på den lille strand, og ikke mindst plejer frokosten deroppe at være særdeles hyggelig.

Turen til Skodsborg er rimelig lang, så vi mødes allerede kl. 08.00 i klubben.

Følg med på opslagstavlen.

*Valther*



### Onsdagsmorgenromotionsholdet,

tror jeg er kommet for at blive. Vi begyndte i midten af halvfemserne, og det er foreløbigt blevet til 12 år. Leif Børup, Jørgen Adamsen og mig selv roede flere år en toer, så faldt Leif fra, Lis blev reserve i flere år indtil hun bestod. Henning og Jørgen Pedersen trådte til. og nu har Peter Clausen og Søren Uldall været vikarer mange gange.

Tiden er kommet til at fortælle om morgenroningens lyksaligheder, så vi kan få nogle flere med. Havnens vand er normalt langt roligere, ikke så meget vind og Havnerundfarterne er ikke på banen endnu. Lyset er også helt anderledes. I skulle prøve og se, hvorledes solens stråler spiller på Diamantens facade. Sidste år måtte vi kun en gang aflyse på grund af dårligt vejr, så det giver mange kilometre på en sæson. Vi vil gerne være flere, så vi kan komme ud i flere både, ligeledes vil det være muligt at komme på en kort eller lang tur.

Kun en ting kan ikke ændres: Det er onsdag morgen klokken otte præcis. Meld jer tryk til os.

*Onsdagsmorgenromotionsholdet (ved Just Holm).*

## Hvad er SVED-PÅ-PANDEN RONING ?

**Både kaproning og motionsroning.**

**Et godt tilbud til nye og gamle roere**

**Om at komme i form**



Om Sved-på-Panden roning kan nævnes følgende:

Formål: At få motion og komme i træning

Distance: 10 km

Bådtype: 2- og 4-årsers inrigger

Hold: Et hold kan bestå af begge køn i alle aldre. Holdets handicap beregnes efter dagens holdsammensætning.

2-årsers hold må max deltage med 5 personer pr. hold

4-årsers hold må max deltage med 8 personer pr. hold

Handicap: Der ros efter D.F.f.R.'s handicapregler baseret på alder og køn.

Bane: Der ros enten i Havnen med start og mål ud for SAS eller i Øresund med start og mål ved Hellerup Dame Roklub.

Datoer:	Torsdag 10. maj	Hellerup Dame Roklub
	Onsdag 23. maj	Roklubben SAS
	Torsdag 7. juni	Hellerup Dame Roklub
	Mandag 25. juni	Roklubben SAS
	Torsdag 2. august	Hellerup Dame Roklub
	Onsdag 15. august	Roklubben SAS
	Torsdag 30. august	Hellerup Dame Roklub
	Fredag 7. september	Roklubben SAS (afslutning)

Roklubben SAS har altid haft mindst 2 hold med i denne interessante form for kaproning, og vi har altid klaret os fint. Jeg går ud fra, at vi også skal have mindst 2 hold med i år, ja gerne flere!

Hvis i allerede har et hold, er det fint. Hvis i ikke har et, så skriv jer på ”Sved-på-Panden” listen på opslagstavlen, så finder vi ud af en holdsammensætning.

*Valther*



## Generalforsamling i FORS.

Der afholdes generalforsamling i FORS  
(Foreningen for fortsat Roning i SøndreStømfjord)

Onsdag 11. april 2007 kl. 20:00 i Roklubben SAS  
Islands Brygge 66B, 2300 Kbh S

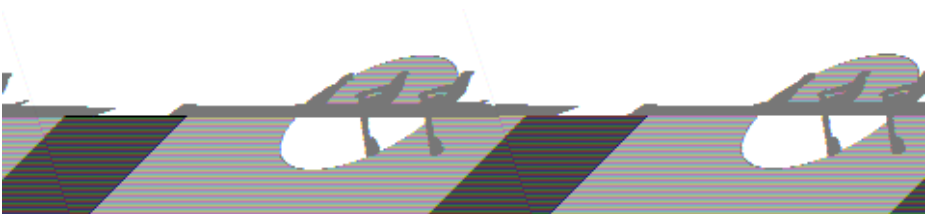
Dagsorden for generalforsamlingen vil også blive opsat på opslagstavlen i Roklubben SAS. Eventuelle FORSlag til vedtægtsændringer skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

FORS's vedtægter kan ses på nettet på FORS's hjemmeside <http://fors.nervous.dk/> eller rekvireres hos kasserer Frede Madsen, email [frede@chin.dk](mailto:frede@chin.dk), telefon arbejde 36145775, hjemme 44849661.

PBV Frede.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab og fastsættelse af kontingent.
4. Eventuelle forslag.
5. Disposition af midlerne og fremtidigt arbejde.
6. Valg af bestyrelse.
7. Valg af suppleant.
8. Valg af revisor og revisorsuppleant.
9. Evt.



## Referat fra GAS generalforsamlingen den 14. februar 2007

Der deltog 25 medlemmer.



### 1. Valg af dirigent

Just holm

### 2. Formandens beretning

For tiden er der 52 medlemmer.

Forårstraveturen gik til Amager Strandpark. 14 medlemmer deltog. Turen sluttede hos Johnny på Cafe Schelenborg.

I sommerens grill-GAS arrangement deltog 29 voksne og 2 børn. Overskuddet blev på kr. 4.276,50.

TAK til alle sponsorerne.

I løbet af året har GAS foræret roklubben en grillstarter.

Årets Torkild blev givet til Jonas.

Beretningen blev enstemmigt godkendt.

### 3. Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Som stedfortræder for kassereren fremlagde Bent Beltoft regnskabet, der enstemmigt blev godkendt.

Kontingent uændret 100 kr. pr. medlem.

### 4. Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Der var ingen forslag.

Formanden omtalte indkøb af brandslukningsmateriale til klubben for ialt 1800 kr.

Der er nu placeret skumslukker i klubhuset og i bådehallen.

Forårsvandreturen arrangeres af Anne Maria Hein og finder sted den 4. marts 2007.

### 6. Valg af bestyrelse, jfr § 6 og suppleant

Valther Jørgensen blev genvalgt som kasserer og Jørgen Adamsen som bestyrelsesmedlem.

Inger Pedersen genvalgt.

### 7. Valg af revisor og revisorsuppleant

Bent Beltoft genvalgt som revisor og Just Holm som suppleant.

### 8. Eventuelt/fremtidigt arbejde

Formanden vil eventuelt gerne afløses som formand.

Mødet blev hævet kl. 19.30 og derefter var der dejlig mad.

*Referent Jørgen Adamsen*

## **GAS-traveturen søndag den 4. marts.**

Søndagen oprandt – spændingen gik på, hvordan vejret nu ville arte sig, når nu Jørn Rasmussen havde valgt at tage på skiferie i Norges land. Men Jørns bedre halvdel turplanlægger Anne Marie, må have luret ægtemanden kunsten af. Vi kom nemlig ud at gå i særdeles flot solskinsvejr.

I modsætning til tidligere år, hvor Amager var blevet travet tynd, ja så havde Anne Marie udset sig Hareskoven og området omkring søerne ved Bagsværd og Lyngby, som årets mål.

Jeg startede allerede med at gå hjemmefra og til Østerport Station, her stod antik Birthe & pens. flykaptajn Just Holm allerede sammen med socialchef Kirsten & bestyrelsesmedlem Jørgen Adamsen og ventede på toget mod Farum kl. 10.20. Vores første udfordring var nu at finde ud at hvor mange klip, vi skulle have – og hvilke/ hvor mange kort, der skulle bruges. Hvis vi kom til at snyde DSB, var det ikke med vilje!!

I toget sad lounchlady Bodil og kassemester Valther Jørgensen allerede, så nu var flertallet da samlet. Kassemesteren var lidt spændt på hvordan det ville gå ham i kuperet terræn (havde dagen før været deltager i 8'GP (Maraton-distancen)). Men når nu den unge mand er i så god form, så ville det måske ikke blive så hårdt for kassemesteren alligevel.

Da vi kom til Hareskoven Station kørte toget pludselig – og ganske langsomt - over i den forkerte side!! Vi fandt ud alligevel og i den anden ende af toget steg fhv. roklubformand Hanne Vinther og forkvinde Lis Krøner ud. Vi blev hilst velkommen af den lokale schæferhundeklub. De havde været på øvelse, og der var vist et par stykker, der lige havde noget, som der skulle sættes på plads!! Hvad de sagde, forstod jeg ikke, men det var en ret så skrap gang VOV-VOV, hvor der også blev vist tænder!!

Så var vi pludselig 9, og da vi vidste, at turplanlæggeren ville hente os, ja så begyndte vi at tælle, hvem var det nu der manglede, vi skulle være 11?? Og da S-toget blev holdende kunne vi ikke over på den anden perron. Jo nu vidste vi det – det var vores alle sammens fhv. lufthavnsmedarbejder Ketty, der manglede. Vi fandt turdeltagerens tlf. nr. i en mobiltelefon – hvad skulle vi gøre uden det medbragte dyr?? Men damen svarede ikke!!

Vi vidste, at vi skulle over på den anden perron, for dér ville turplanlæggeren komme og hente os. Så vi gik derover – og pludselig dukkede lufthavnsmedarbejderen emeritus op, sammen med turplanlæggeren. Damen var taget med et tidligere tog – den snydepels!!

Da alle 11 således var samlet, synes vores forkvinde, at vi skulle ”hils” på hveran-

dre, og ”beordre” det ærede bestyrelsesmedlem at tage hul på den medbragte og vistnok obligatoriske Gl. Dansk. Et par stykker af os ville hellere have noget andet, så den fhv. roklubformand og undertegnede turde tage del i en Enkelt (eller var det Dr. Nielsen?? – lige meget, det smagte bedre end Gl. Dansk)

Og så kunne vi begynde traveturen ad smukke skovstier med flotte træstammer, hvor solen skinnede igennem. Straks blev Hillerød-motorvejen passeret, og da Frederiksborgvej også blev krydset, fandt vi endnu en solrig plet, hvor vi igen ”hilste” pænt på hverandre. Det er nu så hyggeligt, når ”familien” er ude i skoven!!

Turplanlæggeren fungerede også som stifinder, da hun, grundet det kraftige snevejr ugen før, og deraf følgende våde stier, måtte ændre på turen, så flere gange ventede vi på hinanden, før vi gik videre. Vi passerede ”djævlbakken” fra det hedengangne ”Roernes Motionsløb” (den skulle bestiges 2 gange dengang, så det var godt vi ikke løb den dag!!). Vi kom hen til Mølleåen og Frederiksdal. Igen igen skulle der ”hilses”. Og mange minder om div. roture dukkede op i erindringen. Historierne bliver nu også bedre gang for gang.

Vi fortsatte videre langs Mølleåen mod Nybro. Lige før Nybro ville det ærede bestyrelsesmedlem over på den anden side af vejen at gå. Peter Norvig og Hanne Nørrisgaards kæmpestore villa trak!! Vi andre gik langs én af Danmarks største og længste rhododendron-hegn. En skam de ikke blomstrede!!

Vi var nu ikke så langt fra målet, hvor de medbragte madknuder skulle indtages. Al ligevel var det lige før den fhv. roklubformand & undertegnede var gået ind på den lokale kro for at indtage et eller andet – hvad skulle de ni andre så have gjort?? Og der skulle jo også ”hilses” og det sidste vrides ud af flasken. Vi kunne her se, hvordan andre vandrere havde besvær med at holde balancen ovre på den anden side af åen. Det ville turplanlæggeren dog ikke have os til at gå i – TAK!! Underholdningen stod andrikkerne for, enten jagtede de damerne, eller også blev en mandlig kollega jaget væk i en infernalsk larm.

De medbragte madknuder skulle indtages i huset med den bedste udsigt over Lyngby Sø. Og dén udsigt siger bare SPAR TO til alt – og så det flotte vejr. Mætte blev vi vist alle – altså af knuderne – udsigten kan man ikke få nok af, så næste gang.....

Da vi skulle efterlade turplanlæggeren her, ja så måtte vi andre 10 selv – efter behørig vejledning – finde ned til Lyngby Station, det gik da vist meget godt – men det dér med klippene i zonekortene, var vi ikke sikre på. Vores alle sammens fhv. luft-havnsmedarbejder var efter sigende ved at redde sig en afgift, da hun stod af toget på Nørreport, men blev vist reddet på målstregen at en togrevisor!!

1000 tak for en god tur i det fine vejr og på gensyn næste år. *Turdeltager Søren*

## Roergometer handicap 2007

Handicapturneringen i romaskinerne er slut. I alt deltog 17 medlemmer, hvilket er 3 flere end sidste år.

Vinder blev (for 5. gang) Valther. Sejren skyldes en delvis taktisk gennemført konkurrence (i det omfang der kan tales om taktik, når både 500 meter tiden og distancen er skjult for roeren under de 4 minutters roning).

Intet var dog afgjort før sidste roning. Lis førte med 5 points foran Erik og Valther, mens Bodil var 40 points efter. Valther og Bodil forbedrede sig imidlertid pænt i sidste runde og sluttede som nr. 1 og 2. Erik manglede 8 meter i at nå forrige rundes fantomresultat og endte som nr. 4. Lis, der var på ferie under sidste runde, sluttede som nr. 3.

### Slutresultatet i toppen blev

Nr. 1	Valther Jørgensen	385 points
Nr. 2	Bodil K. Jørgensen	345 "
Nr. 3	Lis Krøner	340 "
Nr. 4	Erik Nielsen	335 "
Nr. 5	Helle Clemensen	320 "

Det samlede resultat ses andet sted i Vel Roet.

### **Største forbedringer i forhold til udgangspunktet:**

1. Lis Krøner	272 meter
2. Valther Jørgensen	242 "
3. Erik Nielsen	234 "
4. Kurt Jørgensen	217 "
5. Jonas Lund-Hansen	210 "
6. Kristian Bøckhaus	202 "

### **Flest roede meter uden handicap:**

<b><u>Damer</u></b>	
1. Helle Clemensen	1024 meter
2. Stine Dahl	978 "
3. Lis Krøner	971 "

<b><u>Herrer</u></b>	
1. Erik Nielsen	1123 meter
2. Michael Olesen	1096 "
3. Jonas Lund-Hansen	1089 "

Tak til alle deltagere for en fin turnering.  
Vel mødt næste år

*Valther*



## Svømmeprøver

Bestyrelsen har diskuteret vores regler angående svømmeprøver, som trænger til at blive strammet lidt op. Nu kræves der ikke en regelmæssig fornyelse af svømmeprøven, og den forældes heller ikke. Dette vil vi udbedre ved at lave om i formuleringen af roreglementet:

Paragraf 4 er nu:

*Roerne frigives efter endt instruktion og aflagt svømmeprøve på 300 m eller dokumentation for samme.*

*For outriggerroning kræves en svømmeprøve på 500 m.*

Dette ændres til:

*Roerne frigives efter endt instruktion og aflagt svømmeprøve eller dokumentation for samme.*

*For roning indenfor havnen fra Slusen i Syd til Trekroner i nord kræves en distance på 300 m.*

*For roning udenfor havnen kræves en distance på mindst 500 m.*

*For roere der er ældre end 60 år skal svømmeprøven gentages hvert andet år.*

Svømmeprøven kan aflægges i havnen når vandet er varmt nok, med en motorbåd som følgebåd, eller i en svømmehal, hvor bademesteren tæller dine baner. Svømningen skal foretages uden at hvile på kant eller bund undervejs, men der er ikke noget tidskrav.

Bestyrelsen



### Pressemeddelelse

Morten Larsen har skrevet en ny bog om roning.  
Se omtalen på [www.mellemgaard.dk](http://www.mellemgaard.dk).

## Åbningstider for Slusen 2007

Gennem Slusen kan der sejles fra Sydhavnen til Kalveboderne. Slusen kan dog kun bruges af skibe under 10,8 m bredde og 53 m længde. Broerne syd for Slusen sætter en yderligere begrænsning på 3 meter i højden.

På øen ved Stigbordene er der en speciel passage for roere.

Åbningstider 2007:

### FORÅR:

**Fra og med 4. april til og med 29. april kan slusen passeres**

Torsdage		kl. 16.00-20.00
Fredage og 4. april		kl. 17.00-19.00
Lørdage	kl. 08.00-10.30	kl. 17.00-19.00
Søndage	kl. 08.00-10.30	kl. 17.00-19.00

### Sommer:

**Fra og med 1. maj til og med 31. august kan slusen passeres**

Hverdage	kl. 08.00-10.00	kl. 17.00-18.00 undtagen torsdage
Torsdage	kl. 08.00-10.00	kl. 16.00-20.00
Lørdage	kl. 08.00-10.30	kl. 17.00-19.00
Søndage	kl. 08.00-10.30	kl. 17.00-19.00

### Efterår:

**Fra og med 1. september til og med 11. november kan slusen passeres**

Torsdage		kl. 14.00-18.00
Torsdag den 13. september ekstraordinært	kl. 08.00-10.00	kl. 16.00-20.00
Fredage		kl. 15.00-16.00
Lørdage	kl. 09.00-10.00	kl. 15.00-16.00
Søndage	kl. 09.00-10.00	kl. 15.00-16.00

**Gennem hele sæsonen har helligdage åbningstider som søndage.**

Opdateret: Den 16. februar 2007.

Print from [www.portofcopenhagen.dk](http://www.portofcopenhagen.dk) 25-03-2007.

## BY-Orientering 2006-2007

Stillingen	Total	2/11	7/12	4/1	1/2	1/3	5/4
<b>Lang rute</b>							
Erik Nielsen	42	7	10	8	9	8	
Michael Olesen	40	10	-	10	10	10	
Lis Krøner	32	6	9	4	6	7	
Valther Jørgensen	31	5	7	3	7	9	
Jan Peter de Baan	22	-	8	6	8	-	
Stine Kamstrup Knudsen	13	8	-	5	-	-	
Jørn Rasmussen	9	9	-	-	-	-	
Kristian Bøckhaus	9	-	-	9	-	-	
Gertrud Kernn-Jespersen	7	-	-	7	-	-	
Søren Kvistgaard	7	-	-	7	-	-	
<b>Kort rute</b>							
Jan Christiansen	42	7	9	8	10	8	
Frede Madsen	37	10	8	7	7	5	
Jørn Rasmussen	30	-	10	10	-	10	
Pia Boel Madsen	27	-	8	7	7	5	
Elsebeth Werge	25	6	-	6	6	7	
Anni Reinstrup	18	6	-	6	6	-	
Helle Clemensen	18	-	-	-	9	9	
Ketty Hansen	17	-	7	5	5	-	
Vibe Jørgensen	17	-	-	9	8	-	
Birte Marie Melgaard	13	9	-	-	-	4	
Just Holm	13	8	-	-	-	5	
Birte Henriksen	5	5	-	-	-	-	
Jonas Lund Hansen	4	-	-	4	-	-	



## BKC Handicap løb

Navn	Bedste tid	Samlet point
<b>13-03-2007</b>		
Betina Lie	28.31	101
Birthe Henriksen	28.09	65
Carina Lindebjerg	27.19	19
Just Holm	26.32	98
Karsten Felland	26.28	217
Vibe	25.17	137
Jan Christensen	24.08	302
Peter JOHANSEN	24.03	32
Gitte Madsen	23.37	145
Magnus Lie	23.36	27
JAN PETER	23.23	86
BIRTE MARIE BKC	23.07	131
Frede	22.21	80
MARTIN KJER	22.00	54
Henrik Karlsen	21.10	224
VALTHER	21.08	174
Gertrud Kern Jespersen	21.06	52
Lis Krøner	20.39	186
Stine kamstrup Knudsen	20.39	106
Michael SIGVARDSEN P	19.53	61
Helle Clemensen	19.49	168
Connie Møller	19.13	146
Ronni norring	19.10	28
Jonas Lund Hansen	18.42	26
ERIK Nielsen	18.39	152
Peter RAVN	18.35	35
Martin ISKOU	17.54	145
Jens Mathiasen	17.41	30
Michael OLESEN	17.32	148
Nicklas Søbjerg	17.31	81
Kristian Bøckhaus VIII	16.45	103
Jørgen V JØRGENSEN	16.43	183
Kenneth M.	16.19	234
Erling O	15.53	175
Michael SØBJERG	15.52	145
Jacob Hessellund	14.01	127





Roklubben SAS har roet 5 og sidste runde af 8GP den 3/3 2007.  
Distancen var marathons 42.195 m stafet i åben mix (mindst 2 af det modsatte køn).  
Vi havde præcis 1 hold, og hvilket hold?  
Roklubben SAS 1: Kristian, Kurt J., Michael O., Helle, Valther, Lis, Jonas, Erik.  
Resultat: 2 timer, 29 min, 25 sek.

Sidste år: Roklubben SAS 1: 2 timer, 28 min, 32 sek.  
Valther (one man): 3 timer, 11 min, 46 sek.

Det var præcis som ventet festligt og fornøjeligt stafet ræs. Der blev roet med turbo, specielt de sidste 2-3 skift, hvor hver kun roede 100 m.  
Alt imens en syg svane blev afhentet af dyreambulancen, DSR roede i 2 ottere i haven og H.R. fik ok til lån af 2-åres inrigger om søndagen.

**Tak til alle der deltog i vinterens 8GP.**

*Mvh Erik Nielsen*



Vel Roet udkommer 6 gange om året og trykkes i A5 i 200 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: 75kr., kvart side i sort/hvid: 50 kr.

**Ergometer handicap 2007**  
 Resultater per 23.marts, sidste gang.

Navn	Start meter	Bedste roet	Ny roet	For-bedr.	Points	Hidt. Points	Ny points	fratrucket	slut points	Placering	pointssystem
Valther Jørgensen	801	1027	1043	16	90	335	425	40	385	1	1 - 100 points
Bodil K. jørgensen	732	878	887	9	70	295	365	20	345	2	2 - 90
Lis Krøner	694	971	-	-	-	340	340	0	340	3	3 - 80
Erik Nielsen	889	1123	1115	-8	55	335	390	55	335	4	4 - 70
Helle Clemensen	840	1108	1024	16	90	230	320	0	320	5	5 - 65
Jonas Lund Hansen	879	1081	1089	8	65	230	295	0	295	6	6 - 60
Michael Olesen	938	1096	1068	-28	40	250	290	0	290	7	7 - 55
Kurt Jørgensen	850	1067	-	-	-	255	255	0	255	8	8 - 50
Stine Dahl	850	978	967	-11	50	190	240	0	240	9	9 - 45
Peter Clausen	889	947	940	-7	60	180	240	0	240	9	10 - 40
Ketty Hansen	625	777	752	-25	45	190	235	0	235	11	11 - 35
Jan Peter de Baan	938	1038	-	-	-	190	190	0	190	12	12 - 30
Frede Madsen	879	1025	-	-	-	190	190	0	190	12	13 - 25
Kristian Bøckhaus	850	1052	-	-	-	165	165	0	165	14	14 - 20
Søren Uldall	899	958	-	-	-	110	110	0	110	15	15 - 15
Kirsten Hansen	742	-	793	-	-	0	100	0	100	16	16 - 10
Birte Henriksen	801	773	-	-	-	25	25	0	25	17	17 - 5

## Kalenderen



### April

- 10. 18:00 Sidste BKC løb
- 11. 20:00 FORS generalforsamling
- 13. BKC løb afslutningsfest
- 26. 20:00 Medlemsmøde
- 28. 10:00 Instruktørmøde

### Maj

- 01. 17:00 Åbent hus
- 02. 18:00 Aftenkaproning på Bagsværd Sø
- 03. 17:00 Første instruktion
- 06. 10:00 Fælles madpakketur til Kbh havn
- 10. 17:30 Sved På Panden (HDR)
- 17. 08:00 Kristi himmelfartstur til Struckmannsparken  
(ingen instruktion denne dag)
- 23. 17:30 Sved På Panden (SAS)

### Juni

- 02. 10:00 Fælles madpakketur til Ishøj
- 07. 17:30 Sved På Panden (HDR)
- 12. 17:00 Lagkageroning til Gefion i Svanemøllen
- 13. 18:00 Aftenkaproning på Bagsværd Sø
- 19. 20:00 Medlemsmøde
- 23. 18:00 Skt. Hans fest med besøg fra British Airways.
- 25. 17:30 Sved På Panden (SAS)

### Juli

- 01. 10:00 Fælles madpakketur på Øresund  
til Dragør Fort eller Saltholm

### August

- 01. 18:00 Aftenkaproning på Bagsværd Sø
- 02. 17:30 Sved På Panden (HDR) med kaninhold
- 05. 10:00 Fælles madpakketur rundt om Saltholm
- 15. 17:30 Sved På Panden (SAS) med kaninhold
- 21. 20:00 Medlemsmøde
- 25. 12:00 Amagerregatta i Dragør
- 30. 17:30 Sved På Panden (HDR) med kaninhold

### September

- 02. 11:00 Motionsdag på Furesøen (kredsarrangement)
- 05. 18:00 Aftenkaproning på Bagsværd Sø
- 07. 17:30 Sved På Panden (SAS) med kaninhold plus afslutning

### Faste aktiviteter i rosæsonen:

- Mandage 16:30 Ungdom, roning og brød
- Tirsdage 17:00 Roning, derefter mad og kaffe
- Torsdage 17:00 Roning, derefter mad og kaffe, klubaften

- os med de gode råd!

**PAVA**

# Bilsyn

## *Vi syner din bil...*

Vi udfører alle typer syn af køretøjer under 3500 kg. - også toldsyn og syn af motorcykler og trailere...

*Synstid der passer dig...*

*[www.pavabilsyn.dk](http://www.pavabilsyn.dk)*

*eller tlf. 32 95 80 82*

**PAVA Bilsyn Amager** · Strandlodsvej 13 · 2300 København S

## *Giv din bil PAVA...*

I vort helt nye undervognscenter kan vi effektivt rustbeskytte din bil med de bedste rustbeskyttelsesprodukter i Danmark - PAVA.

Vi opretter gratis levetidsgaranti, hvis din bil er under 48 mdr. og ikke er angrebet af rust.

*Vi gir' dig 15% rabat\**



*\*Ring til Grith og få 15% rabat på PAVA undervognsbehandling  
Bestil tid nu på tlf. 32 95 80 82*

**PAVA**

**Amager PAVA center** · Strandlodsvej 13 · 2300 København S