



Vel Roet

Oktober-November Årgang 2007

Husk generalforsamlingen torsdag 25. oktober kl. 20



”Hamburg” holdet efter endt indsats

Løvfaldstur 14. oktober
Standerstrygning 27. oktober

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

Generalforsamling

Der afholdes ordinær generalforsamling for Roklubben SAS
torsdag d. 25. oktober kl. 20:00.

Dagsorden er jfr. vedtægterne:

- 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 anlægsskuffens midler og fastsættelse af medlemsbidragets størrelse jfr anlægsskuffens 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

Eventuelle forslag skal, jfr. lovene indgives skriftligt til formanden inden den 15. september.

Nye bestyrelsesmedlemmer efterlyses!

Vores rochef Valther Jørgensen ønsker efter mange års tro tjeneste at trække sig fra rochef posten. Dette betyder at vi mangler en rochef. Hvis du vil deltage i bestyrelsesarbejdet, enten som bestyrelsesmedlem eller som suppleant, må du meget gerne melde dig hos formanden.

Formanden



Copenhagen Harbour Race

Lørdag d. 13. oktober afholder Københavns Roklub og Danske Studenters Roklub 1st Copenhagen Harbour Race. Copenhagen Harbour Race er en genoplivning af den tidligere Københavnerstafet, der blev roet i slut 80'erne og start 90'erne.

Copenhagen Harbour Race er kun for 8+. Som i gamle dage bliver Copenhagen Harbour Race afholdt med start/slut ved Langebro og en samlet rute på ca. 7km.

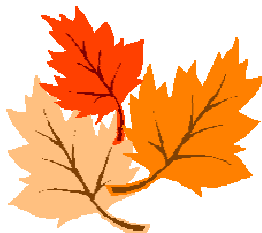
Vi håber selvfølgelig, at se så mange hold som muligt. For mere information se www.copenhagenharbourrace.dk.

Skulle I have spørgsmål er I velkomne til at skrive til os på: info@copenhagenharbourrace.

Med venlig hilsen

Copenhagen Harbour Race
Jesper Krogh (DSR) Hans Chr. Jeppesen (KR)

Løvfaldstur søndag den 14. oktober 2007



Så skal vi igen ud og opleve efterårets flotte farver. I år har jeg planlagt, at vi ror fra Præstø Roklub, som jeg har hørt meget godt om, men hvor jeg aldrig selv har været. Vi mødes kl. 10:00 i Præstø Roklub, Fjordstien 7, medbringende madpakker og kr. 25 pr. næse for lån af både. Der skal nok blive mulighed for transport for dem, der ikke selv har bil.

Hold øje med opslagstavlen!

Mange rohilsener fra Pia

Standerstrygning 27. oktober

Den sidste lørdag i oktober, dagen hvor sommertiden slutter er også dagen, hvor vores rosæson afsluttes. Efter standerstrygningen gælder vinter roreglementet, hvilket bl.a. indebærer, at vi kun kan ro i dagslys indtil en ny stander hejses i begyndelsen af april.

Dagens program

Kl	Aktivitet	Tilmelding
11	Fællestur til Langelinie. Madpakke og evt drikke medbringes. Deltagelse er gratis.	Opslagstavlen i klubben eller rochefen
16	Standeren stryges af en dertil udpeget person. Klubben byder på en forfriskning bagefter	Nej
1830	Fællesspisning. Der laves mad til en rimelig pris (ca 70-80 kr) Drikkevarer købes i klubben til sædvanlige klubpriser. Der uddeles flidspræmier til de roere der har roet mere end 600 km/1200 km for hhv sølv- og guld	Opslagstavlen i klubben

Hvem kan være med?

Til selve roturen skal man selvfølgelig kunne ro. Er der nogle, der vil støde til i Langelinie, er de hjertelig velkomne. Til selve strygningen og aftenens middag er din kone/mand/børn/forældre også meget velkomne.

Hjælp søges!

Der kan bruges nogle flere hænder til at arrangere middagen. Der skal købes ind/laves mad/dækkes bord/laves udsmykning osv.. Det er Bodil Jørgensen, der koordinerer, hvad der skal ske, så meld dig til hende, hvis du vil hjælpe med.

Jan Peter

En Reminder!

Husk at få din svømmeprøve opdateret. I vintersæsonen vil der nogle fredage blive mulighed for at svømme på Korsvejen skole. Se efter opslag på tavlen.

Helle

Junis madpakketur – Ishøj

Den første søndag i maj roede vi fra Roklubben SAS på Islands Brygge allerede kl. 09.00 for at komme ud gennem slusen i Sydhavnen inden kl. 10.00. Vi fulgte den sjællandske kyst, dvs. vi kom forbi Hvidovre Havn og roede under den vestlige del af Avedøre broen.

Formiddagskaffen med ”en enkelt” nød vi i Brøndby Roklub, hvor vi var heldige at træffe roere hjemme, så vi kunne benytte toiletterne. Herefter gik turen ned langs strandparken og ind i havnen, som både rummer Vallensbæk og Ishøj Havn.

Vi havde aftalt at låne en nøgle til Ishøj Roklub, så vi kunne benytte deres faciliteter – inklusiv at spise frokost i læ på deres terrasse i 1. sals højde med en skøn udsigt over strandparken.

Efter frokost aflagde vi Arken et besøg for at se Duane Hansons skulpturer af den ”Amerikanske drøm”. Det var sjovt at se de naturtro kopier af mennesker. Han havde simpelthen taget afstøbninger af forskellige mennesketyper (cowboy, hjemløs, politibetjent, m.fl.) og så bemalet dem, så de var helt virkelighedstro. Jeg måtte selv helt hen til en skulptur for at se, om det var en skulptur eller et rigtigt levende menneske. Jeg blev dog hurtigt kaldt til orden af kustoden: ”Øresund!!” du må ikke gå indenfor afmærkningen!! Vi havde jo alle robluser på, så vores tilhørsforhold var tydelig.

På vejen tilbage til Ishøj Roklub besøgte vi den færøske roklub, som gjorde klar til kaproningstræning i deres 10-manner-huggere. Vi fik en hyggelig snak med dem og så dem søsætte deres tunge færø-båd med plads til 10 roere og en højtråbende styrmand. Det sidste kan nok være nødvendigt for at få så mange roere til at stikke åren i samtidig og tage nogenlunde lige korte tag. Der er jo ikke rullensæde i sådan en båd. Roerne sidder på toftelister og ror nærmest kun med overkroppen.

Herefter returnerede vi nordover mod slusen, som åbner igen kl. 17.00. Stik imod vejrusigten blev dette en lidt hård hjemtur i modvind og noget høje bølger, som vådtede roerne. Helt mærkeligt var det så at komme i læ af Amager og ro det sidste stykke fra Avedøre broen og ind til slusen i blikvand. Vi fik branket huden af solen den dag.

Hanne Vinther



Julis madpakketur - Saltholm rundt

Med høj himmel og fuglesang – selv herude på det ydre Nørrebro – drog jeg af sted med min cykel tidlig søndag morgen. Normalt har jeg 6 kilometer til roning, men her var der 11 kilometer, så jeg ”snød” og nøjedes med at cykle til Nørreport Station og tog cyklen med toget til lufthavnen.

Vi var Lis, Erik, Ketty og jeg fra SAS, der mødtes med roerne fra Øresund, så det blev to 4’ere, vi roede i, og heldigvis var hele udturen med meget roligt vand. Det var min første langtur, og hvilken tur. Efter vi havde rundet Peberholm (Salt- og Peber-, hehe) havde vi det meste af farvandet for os selv, bortset fra at vi så sæler. Vi holdt kaffepause (for dem der havde kaffe med), og så så vi endnu flere sæler. Små ”hundehoveder” med store øjne, der nysgerrigt fulgte os, mens vi drev af sted. Den østre side af Saltholm er meget lavvandet – fladvand, så vi skulle holde vågent øje med vanddybden, nogle steder var der omkring en ½ meter vand, men heldigvis gik ingen af os på grund.

Vi fortsatte op langs Saltholm, og selvom vi kun var 200 meter fra land var øen så flad, at den nogle steder ”forsvandt”, og det land vi kunne se virkede som småøer – Saltholms højeste punkt ligger 3 meter over havets overflade. Sådan roede vi 10 kilometer op langs Saltholm, og når farvandet er ”ens eget” – ingen andre at vige for eller navigere efter, himlen er høj og solen varmer, så er det helt meditativt at ro i flere timer. Så meditativt at vi var ved at blive torpederet af den eneste anden båd i farvandet – en 4’er med fortrinsvis SAS-roere ;-). Vi rundede nordpynten og der ligger så den lille ”privatiserede” havn længere fremme. Vi måtte vade i land, da skilte fortalte, at vi skulle holde os væk fra moler og deslige.

I en gammel ruin har Hans Christian Zimling indrettet et pudsigt museum over forskelligt, lige fra ting han og hans bror har fundet på øen, til hans soldaterbog, gamle elkabler og royale portrætter. Vi fik os en snak med Hans, der har boet på Saltholm de sidste 88 år, nu dog kun om sommeren. Han kunne heldigvis også tilbyde, at jeg måtte fylde min tomme vandflaske fra hans private vandbeholder, der er ikke naturligt forekommende ferskvand på Saltholm!!!

Med en noget vådere tilbagetur, en 4’er tager en del vand ind når bølgerne slår ind over stævnen, var vi hjemme i Øresunds klubhus igen ved 6’tiden om aftenen. Efter 32 kilometer på vandet kunne jeg cykle mine 11 kilometer hjem i ro og mag, stadig med høj himmel og fuglesang.

Kisser





ASCA-tur til Lufthansa Roklubben i Hamburg



I foråret blev der hos Lufthansa Sports Verein, det der svarer til vores SAS-klub, oprettet en ro sektion. De har fået indrettet sig lidt ligesom British Airways, idet de lejer sig ind hos en eksisterende storklub, Wandsbek, i nærheden af Hamburg lufthavn. De er for øjeblikket 23 medlemmer, alle mænd. Vi var inviteret til at deltage i et særligt airline-løb i den årlige firma-regatta som foregår i Hamburg 15. september. Da de kun kan stille herrer, blev det et rent herre-løb. Damerne var så også tilmeldt i et firer-løb, og vore herrer yderligere i et toer- og et firerløb. Alle løb, som vi deltog i, var i gig-både med to årer til hver. Dette var noget, som en del ikke havde prøvet i regatta-sammenhæng, men vi forsøgte os på bedste vis.

Fredag aften blev vi modtaget med et grill-måltid af Lufthansa. Allerede tidligt næste morgen skulle bådene roes ud til regattaen, ca. 6 kilometer, så det blev en kort nat for nogle. Regattaen viste sig at være meget velorganiseret, men de havde jo også prøvet det før. Der var sat en mængde både til rådighed, som så blev tildelt de forskellige hold, hvilket klart fremgik af programmet. Vi blev særligt budt velkommen som et internationalt islæt, så vi håbede på, at vi kunne gøre en god indsats. Undervejs fik vi luftstøtte af en lavt overflyvende Airbus A380, som blev vist frem ved Hamburg-airport luftshowet.

Første løb vi deltog i var firer-herre løbet, med Kristian, Erik, Valther og Frede ved årene, styret af Søren U. Det blev et meget tæt løb om første- og anden plads, og selvom jeg stod parallelt med mållinien, kunne jeg ikke afgøre, hvem der vandt, og de to første både deltes da også om førstepladsen. Næste løb var et toer-løb, som Erik og Kristian roede i, styret af Søren. Her vandt de i suveræn opvisningsstil med flere bådlængder til nummer to. Kristian udtalte: "Han sparede på krudtet til sidste løb mod Lufthansa".

Damerne (Helle, Hanne, Lis og Pia, styret af Mette), skulle så også på vandet, og de blev nummer tre. I det sidste løb stod der en nyskabt præmie på højkant, som var lavet af et turbineblad til en 707-motor. Vi havde set Lufthansa i nogle af de andre løb, og der havde de ikke vundet, så håbet var der da. På trods af, at vi råbte af vores lungers fulde kraft, så lykkedes det ikke vore herrer at slå Lufthansa-fireren. Valther udtrykte det sådan: "Vi blev nummer to, og Lufthansa næstsidst".

Undertegnede fik den ære at overrække den samlede pokal for hele regattaen (svarer til Amagerregatta-spejlet) til vinderen: Rot-Gelb fra Hamburg. Eftermiddagen bød på en rotur gennem kanalerne tilbage til klubben, og om aftenen tog vi ind til centrum for at spise på en fiskerestaurant.

Næste morgen troede vi, at vi kunne få en kop morgenkaffe, men der måtte vi tro om igen. Klubstuen og køkkenet var udlånt til fest aftenen før, og der var låst overalt. Først efter en time dukkede nøglen op, så vi kunne stille sult og tørst.

Summerende kan vi se tilbage på en meget fin weekend, sammen med nogle utroligt søde ro-kolleger. Regatta-arrangørerne ville gerne have os med igen til næste år, så måske skulle vi starte en tradition her?

Jan Peter

PS. Se bagsidebilledet hvor herreholdet får overrakt præmier.

Ny styrmand

Bestyrelsen har godkendt Tommy Strand som lokalstyrmand 1 efter bestået praktisk prøve. Til lykke med det!

Amagerregatta

Lørdag den 25. august roede vi Amagerregatta, og det gjorde vi rigtigt godt. Men der var plads til mange flere roere. Regattaspejlet gik velfortjent til ARK med 1313 point, SAS fik 932 point, Dragør 680 og Øresund 401. B&W deltog ikke i år.

Vores resultatliste blev:

Løb 1 - Grand old girl 2+	Pia M og Lis cox Just blev nr. 3 Bodil og Kirsten H cox Valther blev nr. 5
Løb 3 - Singlesculler dame	Matilde blev nr. 1
Løb 4 - Senior herre 2+	Erik og Frede cox Just blev nr. 4
Løb 5 - Old girl 4+ Anette K,	Kirsten H., Bodil og Helle cox Matilde blev nr. 2
Løb 6 - Singlesculler drenge	Jonas blev nr. 1
Løb 8 - Senior dame 4+	Gertrud, Matilde, Lis og Helle cox Just blev nr. 1
Løb 9 - Singlesculler herre	Jonas blev nr. 4
Løb 10 - Kanin dame 2+	Anette K og Kirsten H cox Helle blev nr. 2
Løb 11 - Grand Old boys 4+	Erik, Hellesøe, Kurt Thyregod og Frede cox Matilde blev nr. 1 Valther, Peter C, Søren U og Just cox Gertrud blev nr. 4
Løb 13 Old boys 4+	Erik, Søren K, Hellesøe og Frede cox Mette blev nr. 5 Brian, Peter C, Valther og Søren U cox Jan Peter blev nr. 6
Løb 14 Senior dame 2+	Lis og Helle cox Pia M blev nr. 1 Gertrud og Matilde cox Jonas blev nr. 2
Løb 15 Senior herre 4+	Brian, Peter C, Valther og Hellesøe cox Søren U blev nr. 5

Helle

Grill-GAS Søndag den 19. august 2007

Som sædvanlig var vi i GAS's bestyrelse spændte på, hvordan vejret ville blive. Det er sjovest, når det hele kan afvikles i tørvejr. Vi har jo nu en fin overdækket terrasse, vejrudsigten lovede sydøstlig vind. Det blev det, og så har vi læ på terrassen. Solen kom også frem, så alt startede fint – også med bartenderens (Jørgen Pedersen) Bloody Mary. Just stod som sædvanlig for grillen, og det gør han godt. Nakkekoteletter, spareribs og pølser var perfekte.

Pia Madsen havde bagt dejlig kage til kaffen, og Axel solgte amerikansk lotteri i flere omgange, men alle fik vist de lodder, de kunne tilkomme. Der var mange fine gevinster, og vi takker sponsorerne mange gange. Der var mange medlemmer, der havde sponsoreret et eller andet, og så havde Amagerbanken, Ørestadsselskabet, Bonduelle og Karstens afdeling også givet nogle rigtig gode ting.

Derefter var det tid til de sædvanlige spil. Der blev kåret GAS-mestre i ringspil, dart og fodbold. Der var præmier til vinderne. Jeg tror alle havde en rigtig hyggelig eftermiddag. En stor tak til alle, der gav en hjælpende hånd på dagen, og endnu engang tak til sponsorerne. Uden dem ville vores overskud ikke blive særlig stort.

Kassereren har meddelt at GAS fik et overskud på kr. 3.736,00.

På bestyrelsens vegne

Lis



FORS reparationstur

4 FORS (Foreningen Fortsat Roning på Søndre strømfjord) medlemmer og SAS roere var en kort uge i juli på Grønland for at efterse og reparere foreningens 2 både (en 2-åres inrigger og en 3+ gig) ved Lake Ferguson i Kangerlussuaq. Det var Lis, Pia, Erik og undertegnede, og vi havde en fin tur, selvom vejret ikke var optimalt.

Se mere på foreningens hjemmeside: <http://fors.nervous.dk> under ”Tur beskrivelser”. Bemærk at det pt. er gratis at være medlem af FORS, så henvend dig til kassereren (undertegnede), hvis du er interesseret i at blive holdt opdateret om foreningen.

Frede

KANINDÅB

Kong NEPTUN havde den 11. august fornøjelsen at foretage den højtidelige dåb af 13 kaniner. Kaninerne blev en efter en plukket ud af indhegningen, ført til gabestokken eller badekarret, behørigt indsmurt, flået ørerne af, barberet, taget temperatur, fået medicin og kaninpiller, kysset dronningens storetå og til slut et gok af dulghammeren, afsluttet med en tur i havnen (ingen alger i år).

De 13 eks-kaniner:

Christian Holm

Brian Daugaard

Solvid Solanna

Terje Svindseth

Anne Marie Thalund

Alice Larsen

Nina Mourier

Anette Kyster

Cathrine Urne

Henriette Mortensen

Søren Frilander

Ronni Norring (hengemt kanin fra sidste år)

Elsebeth Werge (hengemt kanin fra 2003)



Ved den hyggelige grill om aftenen udleverede Kong Neptuns m.m. dåbsbeviser til de nydøbte, som herefter kan kalde sig ægte roere. Gem dåbsbeviset omhyggeligt, thi uden dåbsbevis kan en fornyet dåbshandling forekomme!

TIL LYKKE MED DÅBEN

Efter bemyndigelse af Majestæten

Valther

SPP afslutning

Ved afslutningen af kredsens Sved-På-Panden roning havde vi over 110 gæster i den halvt ryddede bådehal. Det udviklede sig til en fest, der varede den halve nat. En særlig tak skal sendes til Mette Grau og Hanne Vinther, der stod for den dejlige mad. Flere andre fik sved på panden under ud- og indrydning af bådehallen dagen før og dagen efter og ved diverse praktisk arbejde under selve aftenen, også en stor tak til dem.

Bestyrelsen

VINTERAKTIVITETER 2007/2008

Lørdag den 27. oktober stryger vi standeren. Der er derfor kun nogle få uger til at få pyntet lidt op på ens rostatistik. Kan sølv- eller guldåren på henholdsvis 600 og 1200 km nås? Måske mangler der nogle kilometer i at nå kilometerjagermålet!

Selv om standeren er strøget for sæsonen, betyder det ikke, at vi går i hi for vinteren. Der er en lang række aktiviteter, man kan ”forlyste” sig med i de mørke måneder. Se blot nedenfor:

RONING. Selv efter standerstrygningen kan der ros. Her gælder dog vinterreglementet, som indebærer visse restriktioner. De vigtigste er, at der kun må ros, mens det er lyst, d.v.s. ½ time efter solopgang til ½ time før solnedgang. Der må kun ros i havneområdet, fra slusen til Trekroner. Altså ikke ud i Øresund. For outriggerroning gælder særlige bestemmelser.

Det vil altså være muligt at udnytte en god og herlig vinterdag til en rotur i havnen. Bemærk at lørdag den 15. december har Københavnskredsen et julearrangement, hvor man ror til B&W i Langelinien Lystbådehavn og nyder et glas gløgg, æbleskiver og andet guf.

ROMASKINER. Vi har 5 stk. *Concept 2* romaskiner i kondirummet. De kan frit benyttes af medlemmerne på alle tidspunkter i døgnet.

Du kan sammenligne dine resultater med den ”øvrige verdenselite” på internetadressen <http://www.concept2.com>. Hvis du afleverer dit resultat til Erik Nielsen med oplysninger om roet distance og tid samt navn, køn, vægt og dato for roningen, så sørger Erik for at sætte dit resultat ind på den verdensomfattende rekordliste. De distancer og tider der kan registreres er:

500 meter, 1.000 meter, 2.000 meter, 5.000 meter, 10.000 meter eller 4 minutters roning, 30 minutters roning eller 60 minutters roning.

Hertil kommer ekstremerne som ½ maraton, hel maraton og 100 km roning; men så skal man vist være bidt af en gal roer for at gå til disse yderligheder!

Herudover er der nogle faste romaskinearrangementer. Først kommer den lands- og verdensomspændende 8GP konkurrence, hvor 8-mands hold i stafet gennemfører forskellige distancer. Der er en konkurrence om måneden fra november til marts og de består af følgende:

8 x 2 x 500 meter stafet, 25 km stafet pr hold, 8 x 2.000 meter stafet, 8 x 15 minutter stafet og Maraton (42.195 m) stafet pr hold.

Vi har som regel haft 2 hold med. Det ville være helt fint, om vi denne gang kunne mønstre 3 hold.

Roningen foregår i klubstuen og med flere hold i gang, er der altid god stemning.

Efter nytår har vi vores eget romaskine-handicap. Her er der lige muligheder for alle. Hver deltager får sit eget handicap baseret på alder og køn. Konkurrencen kører over

6 torsdage i januar, februar og marts.

LØB. Hver tirsdag kl. 18.00 har vi sammen med naboklubben BKC et 4 km løbehandicap. Læs nærmere herom andet sted i bladet.

BY-ORIENTERINGSLØB. Første torsdag i hver måned fra november. Læs nærmere herom andet sted i bladet.

BÅDVEDLIGEHOOLD. Vi har en god og velholdt bådepark. Det skyldes, at vi gennem årene har givet bådene en god og kærlig hånd i vinterhalvåret. Således også i år. Hvilken/hvilke båd/både det står for tur, er vist ikke helt klart endnu, men mon ikke Just har en plan!

FESTER. Ingen roklub uden fester. Det gælder også Roklubben SAS., hvor vi fortrænger vinterens tungsind med et antal fede fester:

Standerstrykning. Lørdag den 27. oktober ror vi sæsonens sidste tur, vi stryger standeren, siger tak for sæsonen og fester om aftenen.

Julestue. Lørdag den 15. december. Roklubbens traditionelle julestue med gule ærter, flæsk og pølse, pandekager med is og tilbehør, dans om juletræet og besøg af julemanden, som deler gaver ud. En fantastisk fest, som ingen bør snyde sig selv for. Reserver datoen!

Kilometerjagerfest. En fest som alene er for kilometerjagerne. Der festes for de manglende kilometre omsat til kroner. Et festudvalg, der udtrækkes ved standerstrykningen forestår festen og det har altid været spændende at se, hvad udvalget har fået ud af kronerne. Det ser ikke ud til, at der i år vil være så mange kroner til rådighed for udvalget. Dels har flere allerede nået målet og dels har ambitionerne ved fastsættelse af mål været af beskeden omfang.

Ergometerafslutning. En mindre festlighed efter sidste konkurrence, hvor traditionen byder, at der serveres ”BSE-gryde med salmonellaæg” – også kaldet forloren skildpadde! Pr. tradition nydes også klubbens restlager af snebajere.

Så er vi ved at være fremme ved **standerhejsningsfesten**, men herom nærmere en anden gang.

Ud over alt dette, kan der være andre mere spontane arrangementer på gang, men følg med i Vel Roet, se på opslagstavlen eller kig på hjemmesiden.

God vintersæson

Valther Rochef (til 27/10)

Karlebo Marathon 2007.

Pia og jeg fik kun talt om Karlebo Marathon en enkelt gang eller to, før Lis igen meldte sig som interesseret. Det var min 3. gang, Pia's 4. gang og Lis's 5. gang, hvor vi skulle ro de 42,195 sømil (dvs. næsten 78 km!). Marathonen starter fra Nivå Roklub (tidligere Karlebo Roklub) og ind til Københavns havn, et par gange rundt om Slotsholmen, og en pause af op til en times varighed i Roklubben SAS og derefter tilbage op til Nivå.

Men 'vores' båd Mimer skulle naturligvis først roes op til Nivå. Den havde efter Amager Regattaen i Dragør fået lov til at ligge ved Roklubben Øresund, så tirsdag eftermiddag startede vi så turen derfra. Vi havde naturligvis modvind, og noget elendigt l.....vand ude ved Benzinøen og Stubben. Efter en tiltrængt pause i Skovshoved fortsatte vi så nordpå og frygtede naturligvis den berygtede Nivå bugt. Men vinden og bølgerne lagde sig inden vi kom dertil, så vi nåede Nivå i god behold og fik hjælp af de flinke roere deroppe med at få båden placeret.

Vi havde igen aftalt, at vi ville starte om natten og nå ind til Københavns havn ved daggry ligesom i 2005. Dengang kom vi alligevel alt for tidligt, så vi havde besvær med at finde kontrolposten ved Lynette løbet. I det hele taget er det svært at orientere sig på vandet om natten, især når der er så mange lys, der spejler sig i vandet inde i havnen. Vi startede derfor en ½ time senere end sidst, nemlig kl. 2 om natten. Lis kom ud til os i Herlev, og vi fik et par timers søvn, inden vi kørte mod Nivå ved 1-tiden i øsende regnvejr! Men oppe omkring Rungsted holdt regnen op, og da vi nåede Nivå, var det stjerneklart. Vi hørte senere, at nogle af de tidligere hold havde roet i regnvejr hele vejen ind til havnen.

Vi kom i båden til tiden, og så gik det rask af sted sydpå med nogle bløde dønninger og meget lidt vind fra agter og heldigvis ingen regn. Da vi nåede ind til Københavns havn var det dog stadig meget mørkt, og det var først da vi roede rundt omkring Slotsholmen, at det blev daggry. Derefter ned til vores klub til pausen. Vi havde aftalt, at vi ikke ville bruge vores normale klub T-shirt og således holde lav profil med hvor vi var fra, så vi ikke skulle bruge vores alt for korte pause som værter for de andre. Lidt mad, som vi havde lidt svært ved at få ned, fordi vi utroligt nok ikke var så sultne som forventet, og et tilbud om massage, som vi afslog, før vi igen skulle af sted. Hvor ville det hele have været så meget nemmere, hvis vi blot havde lagt Mimer på plads inde i bådehallen.

Men med røde ophovnede hænder fattede vi igen årene og roede nordpå gennem havnen, som er meget stille og rolig så tidligt om morgenen inden havnebusser, kanalrundfarter og halvhjerner i speedbåde ødelægger vandet. Det var på det tidspunkt blæst noget op fra nord nord-vest og efter Stubben lå vi og bankede i pæne bølger helt op til Tårnbæk. Derefter var vandet og vinden ok, og selv den meget lange Nivå

bugt viste sig fra den pæne side. Så pæn, at jeg som stroke syntes, jeg godt kunne sætte både kadancen og trækket op det sidste par kilometre. Men nej, efter en enkelt kilometer syrede min ben totalt til, og jeg måtte med kramper i begge arme og ben lave et nødsift med Pia, mens Lis blot som 1'er roede uanfægtet videre. Hun er bare utrolig.

Efter noget chikane fra et par motorbåde, der absolut skulle ligge i vejen for os, selv om jeg råbte og viftede med vores enorme skilt for at gøre opmærksom på, at der var en kaproning i gang, kunne vi endelig klaske hånden i roklubbens ponton for tidtagning. Tiden blev 8:24:53, et par minutter bedre end i 2005, og det rakte til en 9. plads i Mix klassen, som bestod af 18 hold, hvoraf de 14 var i MMK kombinationen og kun 4 i vores MKK kombination. Med andre ord blev vi nummer 1 i vores kombination, og vi lå meget flot oppe mellem MMK'erne. Næste gang skal der måske stilles et rent damehold? Der var 39 hold tilmeldt i år og 35 hold gennemførte. Tiderne lå fra 6:18:28 til 11:17:21, så der var stor spredning.

Men båden skulle jo hjem igen, så tirsdag eftermiddag startede vi turen sydpå i 7-8 m/s medvind. Og så var det slut med den flinke Nivå bugt. Bølgerne voksede sig større og større, og inden Rungsted begyndte de så småt at kravle ind over rælingen. Vi valgte derfor at søge nødhavn ved Rungsted Roklub, og selv det viste sig at være problematisk, for bølgerne forfulgte os rundt om Rungsted havn og helt ind til roklubbens minimale ponton. Den blev vi nød til at opgive, og i stedet landede vi båden på stranden ved kajakklubben og fik et par flinke kajakroeres hjælp til at bære den op i sikkerhed. Dagen efter måtte vi så igen af sted, og i dejligt solskin og medvind kom vi endelig hjem igen.

Det har været en fornøjelse at ro med Lis og Pia på disse lange ture, det er nogle seje kvinder. Og så har det pyntet godt på km statistikken, samt givet godt med hård hud på hænder og baller.

Jeg kan kun anbefale andre at prøve det.

Frede



Lidt om hvordan du kan holde din form ved lige i vinterhalvåret

Vores naboklub BKC (Bryggens Kajak Club) har et tilbud til dig i det kommende vinterhalvår. Fra 30. oktober 2007 til og med 1. april 2008 (det er ikke en aprilsnar!!) vil der igen blive afholdt BKC-LØBEHANDICAP.

Af hensyn til alle klubbens nye medlemmer er her lidt om, hvordan det foregår. Sidste vinter var der over 30 der deltog.

TIDSPUNKT:

Hver tirsdag i ovennævnte periode – dog undtagen 25. december og 1. januar.

TILMELDING & MØDETID:

Man melder sig i Roklubben SAS/BKC senest kl. 18:00 og er omklædt; første løber bliver sendt af sted umiddelbart efter og så gælder det om, at løbe/gå ud af Lossepladsvej, helt ud til fodgængerovergangen ved indkørslen til Vandrerhjemmet og retur.

HVAD GÅR DET UD PÅ??

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. Og hvorfor så denne forskel?? Jo, det er jo ikke alle, der er lige gode/hurtige til at løbe/gå, så man bliver sendt af sted i forhold til sin bedste tid. Det gælder derfor så om at deltage så mange gange som muligt, og 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.

HVOR LANGT??

4 km.

PÅKLÆDNING m.m.:

Varmt og praktisk tøj og gode løbesko anbefales. De nye selvlysende veste, som biler nu skal være udstyret med anbefales. Dels giver de lidt varme, dels kan du også ses/blive set på Lossepladsvej.

KONKURRENCEN:

Dine resultater for de enkelte gange bliver lagt sammen, hvorefter der efter det sidste løb i april, vil være fundet en vinder.

ANDET:

Skulle du nu ikke være en ørn til at løbe, ja kan man også gå turene!! Efterhånden som alle kommer hjem bliver der pustet ud, hvorefter nogle går direkte i bad, andre tager lige en tur i roergometer. Der er præmier til de deltagere, som løbsarrangøren fra BKC, nu synes skal have del i disse. Derfor er der et deltagergebyr på 50,- kr. - et deltagergebyr der ubeskåret går til præmier, og som skal betales ved første deltagelse. (det fulde beløb kr. 50,- er gældende uanset, hvornår man starter op i løbet for at være med hele vinterhalvåret.

KRÆVES DER TRÆNING??

Nej det gør der ikke (du kommer jo i træning af at deltage!!)

Der følger en detaljeret invitation, så hold øje med opslagstavlen.

På gensyn til nogle fornøjelige tirsdage i den kommende mørke – og forhåbentlig ikke for kolde - tid.

BKC-løbehandicap

Noget at lave i det lange vinterhalvår

I det kommende vinterhalvår vil der igen blive lagt poster ud til det månedlige og traditionelle BYORIENTERINGSLØB (forkortet BY-O-LØB).

Af hensyn til alle klubbens nye medlemmer er her lidt om, hvordan det foregår.

TIDSPUNKT:

Den første torsdag i månederne november, december, januar, februar, marts og april (Det kan garanteres, at det kun er løbet i april, der foregår i lyse timer). Reserver torsdagene den 1. november, 6. december, 3. januar, 7. februar, 6. marts og 3. april.

TILMELDING & MØDETID:

Man melder sig i Roklubben SAS senest kl. 18:00 på løbsdagen – kan du først komme lidt senere går det også, men første løber bliver sendt af sted umiddelbart efter kl. 18:00.

HVAD GÅR DET UD PÅ??

Det hele går i al sin enkelthed ud på at finde nogle poster, der er blevet lagt ud i timen inden DU møder op. Disse poster vil primært være udlagt i området mellem Slusen og Knippelsbro – enkelte afstikkere til Sjælland (der er jo kommet en ny bro) og Metro, Bella Center/ Vandrehjem kan ikke udelukkes!! Posterne kan være udlagt på containere, træer, gamle biler, hegn, både, trapper, broer, tasker og lign. Løbsudlæggeren tegner den enkelte dags poster ind på et kort – dette kort bliver stillet til rådighed for den enkelte deltager, der så tegner posterne ind på sit eget kort, som DU så selv skal løbe med og finde posterne udfra. Du får oplyst, hvad den enkelte post er placeret på. Simpelt OG ALLIGEVEL SVÆRT, for hvad tænker en løbsudlægger, der har siddet i en bil, contra en forpustet løber/fodgænger fra Roklubben SAS/ Øresund. Det gælder så om at finde alle posterne (6-7 stk. på den korte og 10 på den lange tur) og komme tilbage til Roklubben SAS så hurtigt som muligt.

HVOR LANGT??

Der er 2 ruter: EN KORT (4 – 6 km) OG EN LANG (6 – 8 km, ja sommetider 9 – 10 km).

PÅKLÆDNING m.m.:

Varmt og praktisk tøj og gode løbesko anbefales. Medbring en lommelygte, der ikke vejer og fylder for meget – du skal jo selv slæbe rundt med den!! Lygten er god at have med, da det ikke er alle poster, der er placeret på oplyste steder. Selvlysende vest vil det være en god ting at medbringe, da du derved bedre kan ses.

KONKURRENCEN:

Dine resultater for de enkelte gange – 6 i alt – bliver lagt sammen, hvorefter der efter det sidste løb i april, vil være fundet vindere af de 2 ruter. Dårligste resultat trækkes fra.

ANDET:

Skulle du nu ikke være en ørn til at løbe, ja kan man også gå turene!! Efterhånden som alle kommer hjem, indfinder der sig en herlig stemning i klublokalerne – de enkelte poster diskuteres, det har jo været let for nogle og svært for andre at finde posterne.

KRÆVES DER TRÆNING??

Nej det gør der ikke, men det kan anbefales at stille op til BKC-løbehandicap om tirsdagen (se indlæg om dette andetsteds)

På gensyn til nogle fornøjelige torsdage i den kommende mørke tid.

BY-O-LØB-udlægger Søren

Rostatistik 2007 - top 30

Per 7. september

	Alle ture		Langture		Jagerklubben		
	ture	km	ture	km	jager- mål	mang- ler	over- skud
1 Lis Krøner	65	1268	13	504	1200		68
2 Matilde Madsen	11	1119					
3 Pia Boel Madsen	37	850	13	500			
4 Frede Madsen	43	844	10	452			
5 Søren Uldall	41	700	3	215	821	121	
6 Just Holm	38	666	5	168	819	153	
7 Erik Nielsen	36	601	7	266	825	224	
8 Valther Jørgensen	51	529	3	30	818	289	
9 Peter Clausen	38	509			630	121	
10 Jørgen Pedersen	26	420					
11 Ketty Hansen	32	397	1	32	300		97
12 Kurt Jørgensen	26	374	3	30			
13 Per Stokholm	15	272			500	228	
14 Michael Hess	15	257					
15 Kisser Hansen	13	239	2	62			
16 Kirsten E Hansen	24	236	1	10	304	68	
17 Gertrud Kern- Jespersen	22	233	2	20			
18 Kristian Bøckhaus	21	233	2	20	350	117	
19 Anette Kyster	23	218	1	10			
20 Bodil Jørgensen	17	205			306	101	
21 Alice Larsen	19	195	1	10	301	106	
22 Cathrine Urne	19	185	1	10			
23 Christian Holm Madsen	19	185	1	10			
24 Michael Olesen	22	180	1	10			
25 Henriette Mortensen	19	171	1	10			
26 Pia Dorthea Rafn	7	167	1	84			
27 Birte Henriksen	16	166	1	10	303	137	
28 Günter Pries	13	149					
29 Elsebeth Werge	12	139	1	10			
30 Brian Daugaard	14	136					
Ialt roet	1323	18319	96	2919			

KILOMETERJAGERNE AF 2007

Ved fristens udløb havde i alt 19 roere vovet at melde sig som kilometerjager, med risiko for at skulle udrede en formue, hvis målet ikke blev nået. Der var nu temmelig mange, som havde sat sig ret beskedne mål. Det kommer utvivlsomt til at afspejle det beløb, der er til rådighed for festkomiteen, så her bliver fantasien virkelig sat på prøve. Det er da godt, at der et minimum på 50 kroner for at deltage.

De modige kilometerjagere er:

Lis Krøner	1.200 km.
Erik Nielsen	825 km.
Søren Uldall	821 km.
Just Holm	819 km.
Valther Jørgensen	818 km.
Peter Clausen	630 km.
Jonas Lund Hansen	600 km.
Per Stokholm	500 km.
Kristian Bøckhaus	350 km.
Bodil K. Jørgensen	306 km.
Martin Johansen	305 km.
Kirsten Hansen	304 km.
Søren Frilander	303 km.
Birte Henriksen	303 km.
Martin Qwist	302 km.
Alice (17.30) Larsen	301 km.
Vibe A. K. Jørgensen	300 km.
Ketty Hansen	300 km.
Anne Marie Thalund	300 km.
I alt	9.587 km.

På gensyn til (discount)festen i februar

Valther

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.

Kalenderen



Oktober	13.		Copenhagen Harbour Race
	14.	10:00	Løvfaldstur fra Præstø
	25.	20:00	Ordinær generalforsamling
	27.	11:00	Sæsonens sidste rotur
		16:00	Standerstrygning
		18:30	Middag
November	30.	18:00	1. BKC-løbehandicap
	01.	18:00	BY-O løb
	03.		1. runde af 8GP
December	06.	18:00	BY-O løb
	13.	20:00	Medlemsmøde
	15.		Juleroning til Langelinie
		18:00	Julestue
Januar	03.	18:00	BY-O løb
Februar	07.	18:00	BY-O løb
Marts	06.	18:00	BY-O løb
April	03.	18:00	BY-O løb

Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Mandage	17:00	Ungdom, ergometer, løb og ?
Tirsdage	18:00	BKC handicap og anden motion
Torsdage		Motion, klubaften og (check kalenderen)

