



# *Vel Roet*

Oktober-November

År 2008

---

**Der kæmpes ved Amagerregattaen**



**HUSK:**

**Generalforsamlingen 23. oktober**

**Standerstrygning 25. oktober**

**BYO- og BKC-løb starter**

**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. 23.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 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

Eventuelle forslag skal indgives skriftligt til formanden inden den 15.oktober.

## Nye bestyrelsesmedlemmer efterlyses!

Af den nuværende bestyrelse genopstiller:

Formand	Jan Peter de Baan
Kasserer	Erik Nielsen
Rochef	Michael Olesen
Bestyrelses medlem	Helle Clemensen
Bestyrelses medlem	Kurt Jørgensen

Peter Clausen ønsker ikke at genopstille, så derfor søger vi et medlem der vil stille op. Hvis du gerne vil stille op, så meld dig til formanden.



## Amagerregatta: Vi vandt!?

Det kom som en stor overraskelse for alle, at vi i år kunne fravriste ARK regattaspejlet. Overraskelsen skyldes, at ARK som i de tidligere år viste sig temmelig overlegen i de sidste mange løb, både på herre og på damesiden. Grunden til, vi alligevel vandt, var denne:

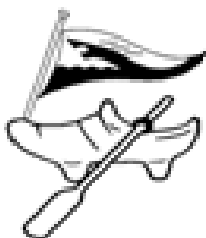
I løbet af vinteren har vi diskuteret en omlægning af pointtildeling for beregning af den samlede vinder. Det oprindelige forslag gik ud på at tildele point til de bedste tre hold fra hver klub, så man kunne få vinder point selv med en sidsteplads. Dette forslag blev ret hurtigt forkastet, og det som blev vedtaget var, at der skulle tildeles point til de bedste tre hold i hvert løb, dog kunne samme klub ikke opnå vinderpoint til andet end deres bedste hold.

klub	Oprindelig point	Forslag (brugt i år)	Vedtaget, men ikke brugt
A	100	100	100
A	60		
B	20	60	20
C		20	
D			

Uheldigvis blev den vedtagne beregningsmodel ikke formidlet til Anne Marie, som derfor gik ud fra det forkastede forslag. Forskellen mellem beregningerne beløber sig til over 100 point for vores klub, som er mindre end differencen mellem SAS og ARK i dette års resultat. Vi ville altså ikke have vundet ved det vedtagne regelsæt. Da fejlen først blev opdaget nogle dage efter regattaen, står resultatet ved magt.

Ved det kommende amagerregatta repræsentantskabsmøde vil forløbet blive gennemdiskuteret, og de endelige regler blive vedtaget.

*Formanden*



## Det flotte resultat

- Løb 2. Lis, Kurt J, Just, Valther, Cox Frede, blev nr. 2  
Løb 3. Matilde blev nr. 1  
Løb 5. Frede, Søren K, Cox Gertrud, blev nr. 3  
Løb 6. Elsebeth W, Elsebeth A, Birgitte M, Birte H, Cox Matilde, blev nr. 3  
Løb 8. Kim A, Morten V blev nr.1  
Løb 9. Anette K, Cathrine, Vibe, Birgitte M, Cox Birte H, blev nr. 3  
Matilde, Gertrud, Lis, Helle, Cox Frede, blev nr. 2  
Løb 10. Erik blev nr. 3  
Løb 11. Anne Marie L, Birgit, Cox Just, blev nr. 3  
Løb 12. Erik, Kurt J, Frede, Thyregod. Cox Matilde, blev nr. 2  
Løb 13. Elsebeth W, Elsebeth A, Cox Søren K, blev nr. 3  
Lis, Pia M, Cox Just, blev nr. 1  
Løb 14. Erik, Henrik J, Jan Peter, Morten V, Cox Birte H, blev nr. 3  
Løb 15. Anette K, Cathrine Cox, Elsebeth W, blev nr. 4  
Gertrud, Matilde, Cox Frede, blev nr. 1  
Løb 16. Peter C, Henrik J, Rene, Søren K, Cox Just, blev nr. 5

*Helle*



## Amagerregatta - tak for indsatsen

Der skal lyde en stor tak til alle de medlemmer, der på et eller andet tidspunkt har givet en hånd med under forberedelserne, afvikling og oprydning af årets Amagerregatta. Det gav en dejlig følelse at se så mange komme i sving, og vi kan bestemt være meget tilfredse med hele forløbet. Især vil jeg takke dem der har organiseret det flotte vejr - det kunne simpelthen ikke være bedre.

Stor tak til alle!

*Formanden*

## Amagerregatta – en styrmands beretning.

Så var det igen Roklubben SAS's tur til at afholde Amager Regattaen. Det var jo i strålende solskin og meget lidt vind, ideelle forhold skulle man tro. MEN det gode vejr betød også, at alt hvad der kunne krybe og gå var på vandet: Et væld af speedbåde, kuttere, sejlbåde uden sejl, en enkelt ubåd og en sæbekassebåd. At afvikle en regatta var mildest talt en kunst, som det efter min mening ikke lykkedes særligt godt mht. afviklingen på vandet. Gang på gang måtte der foretages afvigemanøvrer under løbet, fordi en båd kom på tværs eller fordi den absolut skulle sejle lige ned gennem feltet.

Selv var jeg ude for det, mens jeg selv roede, hvor en speedbåd krydsede lige ind foran os med store dønninger til følge. Det værste jeg var ude for, var da jeg styrede for Gertrud og Matilde, hvor vi havde ½ båds længdes forspring, og hvor der ved mållinjen lå en stor speedbåd på tværs! Den blev liggende, selvom der kom 5 robåde drønende lige imod den.

Jeg besluttede, at jeg ikke ville styre udenom og miste forspringet, så det måtte betyde et stort hul i siden på speedbåden og en smadret robåd. Ved nærmere eftertanke ville jeg dog ikke ødelægge vores bedste båd Gorm, så i stedet begyndte jeg at fægte med armene for at få idioten til at forsvinde; ikke det mest optimale for roerne at styrmanden laver så meget uro. I sidste øjeblik gav han så fuld gas og nåede at komme væk, og Gertrud og Matilde fik en velfortjent førsteplads alligevel.

Og hvad kan der så gøres for at gøre det mere sikkert at afholde kaproninger i havnen. Det ville hjælpe, hvis banerne blev afspærret for anden trafik i de par timer kaproningen foregår. Og hvis havnepolitiet også viste sig i området, ville det også hjælpe meget.

Desværre tror jeg, at dette er en forsmag på, hvad der er ved at ske i Københavns Havn. Der bliver lavet flere og flere boliger med egen bådplads, og efterhånden vil havnen udvikle sig til en legeplads og blive fyldt med speedbåde, vandski, vandscootere og lignende og gøre det farligt at ro og umuligt at afholde en regatta.

Man skulle lære lidt af f.eks. England, hvor der bliver taget meget mere hensyn til rosporten, se f.eks. dette skilt fra Staines regattaen:

Men desværre. I Danmark bliver det nok ikke til 'SLOW' men kun til 'DEAD'!

*Frede*





Så er det nu, at vi går den kolde og mørke tid i møde, og det skal jo ikke ødelægge glæden ved at ro. Der er en konkurrence, som vi skal deltage i og det er 8GP. Det foregår på den måde, at man er 8 personer og et ergometer (romaskine), som bliver sat op i klubstuen. Der er 5 runder, som består af forskellige distancer. Der er også forskellige grupper, så det er bare om finde den kategori, der passer ens hold, det kunne for eksempel være (åben mix, mindst 2 af det modsatte køn ) Og man behøver ikke at deltage i alle 5 runder. Den første runde er torsdag d. 30-10 kl. 18.

Har du/i spørgsmål så kontakt Rochefen.

Runde	Otter	Firer	Afslutnings Dag
<b>Runde 1</b>	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	3. November
<b>Runde 2</b>	25,000m	25,000m	1. December
<b>Runde 3</b>	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	5. Januar
<b>Runde 4</b>	8 x 2000m	4 x 2000m	2. Februar
<b>Runde 5</b>	8 x 15min	4 x 15min	2. Marts

### Løbskategorier

1. Junior Åben (roere til og med 14 år) (Ror kun halv distance på de 4 sidste runder)
2. Junior 18 Drengene (roere til og med 18 år)
3. Junior 18 Piger (roere til og med 18 år)
4. Junior 18 Mix (til og med 18 år og mindst 25% af det modsatte køn)
5. Åben Herre
6. Åben Damer
7. Åben Mix (mindst 2 af det modsatte køn)
8. Veteran Herre (roere der er fyldt 35 år)
9. Veteran Damer (roere der er fyldt 35 år)
10. Veteran Mix (roere der er fyldt 35 år og mindst 25% af det modsatte køn)
11. Veteran 60+ Herre
12. Veteran 60+ Damer
13. Veteran 60+ Mix

*Rochefen*

## Madpakketure

### Det lokale farvand rundt i august.

I et anfald af overmod efter at være kommet Saltholm rundt i fint vejr, havde vi planlagt endnu en tur til havs; nemlig til Saltholm, Flakfortet og retur via Middelgrunds møllerne.

Men sådan skulle det ikke gå. Da 7 Øresunds roere, 2 SAS roere og 1 Dragør roer mødtes kl. 10.00 stod regnen ned i stænger, og vinden var frisk fra vestlige retninger. Vejrudsigten lovede opklaring, så vi tog lige en tår torden-kaffe en halv times tid, inden vi i stedet for begav os i to 4-årsers mod Dragør for at aflevere Klabautermannden.

Vi var heldige at slippe for flere byger den dag. Solen brød igennem, men vi holdt os kloget i læ for vestenvinden langs Amagers kyst mod nord til Lynette havnen, hvor vi spiste frokost.

Havne-roerne fra SAS Erik og Søren er jo vant til at vogte sig for HT-busser, havnerundfarer, speedbåde, etc., så de var uvante med fiskebøjer. Det nød vi godt af i form af bøje-bajere.

Undervejs på turen kunne vi betragte de nye tiltag i vores farvand: Sneglen (Kastrup Søbad), volleyball banen til vands på tømmerflåde ud for strandparken, den nye Helgoland badeanstalt, den nye lystbådehavn og vandski-kabel-bane ved Benzinøen, og så selvfølgelig lagunen.

28 km fik kilometerjægerne Allan og Kurt på deres regnskab – og det gjorde vi andre roere naturligvis også.

Vel hjemme i Øresund kunne vi ønske Søren tillykke med bøje-fangsten, fødselsdag og biltur til Grækenland med trailer fyldt med seks 2-års inriggere, hvor der er gør-det-selv tur for danske roere indtil slutningen af september.

*Hanne V.*



## **Grill-GAS Søndag den 10. august 2008**

Som sædvanlig var vi GAS's bestyrelse spændte på, hvordan vejret ville blive. Det regnede fra morgenstunden. Og det blev ved lige til gæsterne kom. Så der var ingen tvivl. Vi skulle spise inde i år. Vinden stod ind på vores fine overdækkede terrasse, så det var med nød og næppe, at Just kunne holde ild i grillkullene. Det lykkedes dog som sædvanlig at fremtrylle nogle lækre spareribs, nakkekoteletter og pølser. Barten-deren var i år Jørgen Adamsen. Vi var 24 til spisning, og stemningen var god, selv-om vi måtte være indendørs.

Pia Madsen havde bagt kage til kaffen, og Mikkel Madsen og Mette Grau solgte amerikansk lotteri. Der var mange fine gevinster. Jeg tror (næsten) alle gik hjem med noget, selvom det er underligt, at nogle familier ser ud til at rende med det hele. Der var mange medlemmer, der havde sponsoreret et eller andet, og så havde Amager-banken, Danske Bank, Diners, Bonduelle og Facility Management også givet nogle rigtig gode ting. En stor tak til alle.

Derefter var det tid til de sædvanlige spil. Nu var det heldigvis tørvejr, så det kunne foregå udendørs. Der blev kåret GAS-mestre i ringespil, dart og fodbold. Der var præ-mier til vinderne. Jeg tror alle havde en rigtig hyggelig eftermiddag. Jeg vil også takke alle der gav en hjælpende hånd med på dagen.

Kassereren har meddelt at GAS fik et overskud på kr. 3.773,00. Uden sponsorerne ville vort overskud ikke blive særlig stort, så endnu engang tak.

På bestyrelsens vegne

*Lis*

## **ARBEJDSDAG lørdag den 1. november 2008 kl. 10.**

Vi skal have bådklargøringsrum sat op i bådehallen.  
Pontonerne skal vintersikres.  
Roergometre rengøres etc.

Frokost ca. kl. 13.

*Vel mødt, Just og Erik*



## Kanindåb

Der var kanindåb den 16/8, og Hans Kongelig Højhed Kong Neptun med slæng havde meldt sin ankomst kl. 15.

Og jeg tror, at han var der på slaget, og kaninerne fik klippet deres ører og blev af-tvættet, som det hører sig til.

Så tillykke til de nye roere:

Birgit Rasmussen  
Ingelise Braager  
Karina Jensen  
Ann-Marie Low  
Elsebeth Andersen  
Kim Andersen  
Morten Vallentin



Og mange tak til døbeholdet for deres indsats og til Mette for hendes store hjælp i køkkenet.

*Rochefen*

## Styrmandskursus

Vi påtænker at gennemføre et styrmandskursus i begyndelsen af april næste år. Hvis du ønsker at deltage må du gerne melde tilbage til enten formand eller rochef hvilken periode der passer bedst, så vi kan planlægge kurset bedst muligt både for undervisere og styrmandseleverne.

*Formanden*

**VELKOMMEN til flere nye aktive medlemmer 2008.**

Anders Olsen  
Andreas Sandberg

*Mvh Erik Nielsen*



# 2<sup>nd</sup> COPENHAGEN HARBOUR RACE



Den 18. oktober er der Copenhagen Harbour Race, som er 7 km roning fra Langebro til slusen og tilbage igen, noget i stil med Sved På Panden.

Vi skal have vores 8+ på vandet, så kunne i tænke jer at komme ud og ro otter, så er det her i skal slå til. Det bliver et mix løb.

Der kan også roes i inrigger, der er 2 årers og 4 årers løb samt mix hold.

Der er blevet sat sedler op i klubben, så kom ned og skriv jer på.

Der er også en fest bagefter, og den holdes i Københavns Roklub.

Er der spørgsmål så ring til mig på 21652361

*Hilsen Michael rochef*

## Standerstrygning 25. oktober

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

- |       |                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:30 | Rotur i havnen med indlagte opgaver. Den medbragte madpakke nydes undervejs.                   |
| 16:00 | Formanden holder en kort tale hvorefter standeren og flaget stryges af de dertil udvalgte folk |
| 18:30 | festmiddag til en rimelig pris                                                                 |

Tilmelding til rotur og middag på opslag i klubben.

Deadline for rotur: Torsdag den 23. oktober.

Deadline for middag: Tirsdag den 21. oktober.



*Formanden*

## 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. Der vil 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, første gang 28/10, sidste gang 7/4, intet løb 23/12 og 30/12.

### 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*

PS. Genbrugsartikel fra sidste år (*redaktøren*)

## 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).

### 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-løbhandicap om tirsdagen (se indlæg om dette andetsteds)

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

*BY-O-LØB-udlægger Søren*

PS. Genbrugsartikel fra sidste år (*redaktøren*)



## Paralympics 2008

Kenneth har været til Paralympics med rolandsholdet. Han har skevet en del blog-indlæg på paralympic.dk, og vi bringer her et uddrag (lettere redigeret af redaktionen). Resten kan findes på nettet (følg link fra vores hjemmeside)

### **08-09-08: Vi kom i det svære heat til indledende i morgen.**

Nu er det aftenen før vi skal i kamp - holdet er ved godt mod selvom vi ved at vores modstandere er toptunet. Det er vi dog også så de skal sgu få kamp til strengen. Lodtrækningen til vores indledende løb er foretaget og vi kom i det svære heat. Vi skal møde England (guld favoritter), USA, Canada, Rusland og Italien. Fire af dem var i finalen ved VM sidste år. Kun nr1 fra indledende går videre til A-finalen. Nå men det tager vi med ophøjet ro da der er endnu en chance onsdag i opsamlings heat hvor nr1+2 går videre til A-finalen.

Danmark har vundet flere medajler i dag og stamningen er helt i top i PL lejren. Håber at der kommer lidt presse dækning derhjemme.

Hernede må pressen kun være i et område der hedder mixed zone. Her må man give interview. Jeg er blevet stoppet 2 gange af kinesisk stats-tv og givet et interview der Margit har været i Beijing evening post. Ellers glimre Dansk presse med deres fravær, men det vær nu også ventet at være sådan. De sagde at de ville komme hvis der kom nogle fra kongehuset, men de har jo også glimret med deres fravær.

Min søde kone har sendt en sms hjemmefra og sagt at vi har fået hund - den kommer nok til at give lidt attention når jeg kommer hjem.

Til slut en lille hyldest til Kineserne - de kaster alle fordomme i jorden. Mere hjælp-somme mennesker skal man lede længe efter. 44000 frivillige kinesere uden løn har meldt sig til at gøre alt for os og det gør de. Tak for det.

Jeg vil gå hjem og hvile og mentalt forberede mig til i morgen.

### **10-09-08 Det regnede og vi roede skidt**

Nå men jeg prøver igen - I går var en regnvejrsdag så vi følte os helt på hjemmebane. Det gik dog ikke som præsten præjker - vi gjorde ikke som aftalt. Aftalt var at vi skulle ro fuld knald de første 500m og herefter checke ned og ro stille og roligt hjem. Det var et stærkt heat vi var i og vi ville spare vores kræfter til i dag. Men men men vi fik en dårlig start og kunne derefter slet ikke finde vores normale gode rytme. Øv hvor var vi sure og ærgerlige bagefter. Vi har evalueret og snakket i går aftes og prøvet at få humøret og modet tilbage. Vi vil ud og ro vores bedste og om så det holder til A eller B finale er ikke så vigtig bare at vi har givet vores bedste - det gjorde vi ikke i går. Det gør vi i dag. Det er et løfte.

Det gik heller ikke godt for vores tyske og engelske venner - de blev slået henholdsvis af Kina og Italien. Her bliver roet meget stærkere end sidste år ved VM - man kan godt mærke at der er mere prestige i det nu vi er ved PL.

Vi er kommet i heat med ENG, BRA, CAN, HOL i dag.

I går øffede jeg lidt over pressen, men de må have læst vores blog da Politiken stod klar da vi kom ind i går. Anders og Margit gav et fint interview.

Tusind tak for alle de dejlige hilsener her på bloggen – hele holdet får læst dem op i bussen af Lotte på vej til ro-stadion hver dag.

Lige en ros til Lotte og Karin – de gør et fantastisk stykke arbejde får at vi udelukkende skal koncentrere os om at ro.

Nå men morgenmaden kalder – vi skrives igen i morgen.

Ro-hilsener fra Kenneth og resten af holdet.

PS Danmark har nu vundet 1 guld, 1 sølv og 2 bronze. Stort.

### **10-09-08:En solskinsdag og god roning.**

#### **Vi lå klar til start i start blokken - helt stille var det og dommeren sagde 2mins og hjertefrekvensen steg.**

Dagen startede med solskin og det var varmt – temperaturen steg til 28grader. Humøret i truppen var højt fordi vi vidste at vi kunne gøre det bedre end i går. Holdet tog af sted til rostadion – vi havde ændret en smule på vores spise tider i forhold til i går. Der blev spist i bussen på vej derud. Vi fik at vide at der var et stort support hold på vej Dyne-larsen, Pressalit,DIF, presse, familie, en del af de andre atleter etc. Det gav jo lidt extra pres for at performe.

Vi roede en lille tur på 4 km for at røre os lidt og herefter hvile. Vores løb var kl 17 og vi mødtes ved båden kl16 til hold møde – her blev planen liiiiige gennemgået igen for at vi var bevidste om at holde den. Planen gik ud på at starte lidt langsommere ud for at være sikre på at vi fik vores gode rytme og så måtte vi prøve at hente de andre på vejen.

Vi kom på vandet og roede over til opvarmningsbanen. Vi fik varmet godt op. 10 min før løbbet går igang kalder de os over på robanen. Vi ror derover og jeg kan mærke at jeg skal tisse.

Lige før vi skulle i start blokken måtte jeg bare tisse – hele båden øffede – nå men jeg skulle altså – jeg tømte vandflasken og derefter blæren(i vandflasken altså). Så var jeg klar. Resten af båden forlangte at flasken blev sendt til havs. De er da også sarte.

Vi kom ind i vores start blok – seven mins råbte dommeren. Hjertefrekvensen stiger og sveden pibler let ned af panden. Der er stille i båden – dommeren spørger om vi vil have en dykker til at checke om der er sø-græs på vores ror – det ville vi gerne. Den stakkels kineser kommer op af vandet og dommeren råber 4 mins. Hjerterytmen stiger lige en grad mere – dybe vejtrækninger – det føles som oceaner af tid. Så råber dommeren start-system activated og en holder kommer op foran båden. Vores lille kineser-dreng der holder bagenden af båden skubber os ind i holderen. Vi er klar. Dommeren siger 2 mins. Der er helt stille. Kun Anders´ tunge vejtrækning kan høres. Så råber dommeren igen – han nævner alle lande navnene – Great Briten, Brasil, Canada, Nederland, Danmark – vi sidder klar til start – ATTENTION – lille pause GO og af sted vi er – vi får gode første 7 start tag – rigtig god start råber Lin af sine lungers fulde kraft – nu skal vi så have 20 hurtige tag – dem får vi også kørt

godt af – BANE råber Lin – det er vores stikord til at Checke ned til 34 tag pr min. Det går dog lidt trægt først 37 herfter 36 så 35 så 35 så 35 – nå men så holder vi den der. Jeg kigger ud og ser at vi er nr 5 ud af 5 – ikke godt men vores langsomme start har givet en god rytme – langsomt men sikkert trækker vi ind på de andre – Canadi-erne og Englænderne er kørt – dem kan vi simpelthen ikke hente. Ved 500m mærket råber Lin 2 KG PÅ – det betyder at der skal trykkes extra hårdt – det råber hun igen 10 tag efter og igen 10 tag efter – nu gør det ondt i lårene og lungerne er helt smadret – 250m igen råber hun Vi er nu side om side med hollænderne – Brasilien ligger lidt fremme med to bådlængder. Lin råber 2 tag op – nu skal det sidste sættes ind – vi går op til 36 tag pr min – syren sprænger frem i mine lår og arme, KOM NU råber Lin – det sidste – vi går forbi Hollænderne – trækker ind på Brasilianerne – 75M råber Lin – jeg hiver det aller aller sidste ud af min 43årige krop. Endelig kommer bibbet fra mål strengen – vi er i mål. Som nr 4 – 2 sek foran Hollænderne, 7 sek efter Brasilia-erne. Englænderne vandt og Canada nr2 – de går i A-finalen, vi andre i B-finalen i morgen kl16 kinatid. Vi skal så møde Brasilien, Rusland, Holland, Israel, SydAfrika. Det bliver igen et hårdt race med Brasilien som favorit og os resten på linie. Vi var tilfredse med vores løb selvom det ikke gav A-finale, fordi vi roede et pænt løb. Ikke vores hurtigste(pga af den langsomme start), men fordi det følte godt. I morgen skal det føles godt igen og så håber vi på den bedste placering. Tak for alle de opmuntrende kommentarer på bloggen i dag – rigtig dejligt – helt klart med til at hive det sidste ud af én når man føler at man ikke kan mere. KL er 2215 og Karin har beordret mig i seng. Vi skrives i morgen.

#### **14-09-08 Guld i support - af Kenneth**

##### **Hvis man kunne få Guld i support så ville vi få det.**

Ja endelig et nyt blog indlæg - Jeg har ikke været i nærheden af en computer før nu. Ja de fleste ved vel nu hvordan vores B-finale endte. Det var en flot solskindag med 29 grader i skyggen - opvarmning gik perfekt - alle de hold vi skulle møde i B-finalen havde vi slået før på nær Brasilien. Desværre var det endnu engang vores rytme der ikke ville som vi ville. Vi blev nr 5 i B-finalen kun med Israel efter os. Total betyder det at vi er nr 11 ud af 12.

Vi må erkende at det er et meget skuffende resultat. Alle de mange trænings timer og stå i roklubben KL0630 søndag morgen og det regner eller sneer. Alt det arbejde for en 11 plads - ja det gjorde sgu lidt ondt hos os alle. Men livet går jo videre. Een ting kan vi i allefald glæde os over og det er den fantastiske support vi har fået. Både fra familie, sponsorer, venner, kollegaer, vores roklubber og det team vi har haft omkring os. Det er support til en Guldmedalje. Tusind tak for det.

Hvor går det så hen herfra? Ja holdet stopper - Margit, Lene og Jeg er over 40 og vi har i forvejen rigeligt med arbejde og familier. Ander er jo i sin bedste alder 27 og fortsætter sikkert med sport på topplan - om det så bliver roning ved jeg ikke.

Vi har diskuteret handicap roning og dets fremtid her i truppen. Mere om det i min næste blog. Her kommer også lidt internt sladder. Så følg endelig med.

*Kenneth*

## SvedPåPandens slutstilling 2008

SPP slutstilling	Klub	båd	konkurrence points	bedste tid	forbedrings points
555	KR	4	271	00:42:25	7
552	KR	2	256	00:50:04	10
557	KR	2	245	00:55:29	10
<b>888</b>	<b>SAS</b>	<b>2</b>	<b>230</b>	<b>01:01:34</b>	<b>4</b>
<b>850</b>	<b>SAS</b>	<b>2</b>	<b>226</b>	<b>00:55:27</b>	<b>7</b>
4	ARK	4	218	00:45:07	12
6	ARK	4	213	00:47:05	9
558	KR	2	206	00:52:22	19
554	KR	2	191	00:51:52	9
152	DSR	2	174	00:52:36	10
911	Skjold	2	165	00:52:47	7
301	HDR	2	162	01:06:32	7
553	KR	2	162	00:58:15	9
556	KR	2	154	00:52:17	12
154	DSR	2	153	00:51:12	6
151	DSR	2	146	00:53:04	6
153	DSR	4	130	00:52:04	9
1080	Skovshoved	4	130	00:52:33	13
<b>853</b>	<b>SAS</b>	<b>2</b>	<b>111</b>	<b>00:54:48</b>	<b>10</b>
570	KR	4	105	00:46:59	4
586	KR	2	99	00:52:45	7
804	Gefion	4	98	00:56:14	7
551	KR	2	97	00:55:21	3
580	KR Kanin	4	96	00:47:53	6
351	HDR/HR	2	94	01:00:34	7
150	DSR	2	91	00:57:24	7
999	Øresund	2	91	01:08:27	7
177	DSR	4	71	00:44:03	2
960	Øresund	4	68	00:50:15	0
980	Øresund	4	62	00:55:42	3
581	KR Kanin	2	60	00:54:40	3
961	Øresund	2	60	00:59:55	6
582	KR Kanin	2	55	01:00:37	3
970	Øresund	4	53	01:00:03	8
1001	Rungsted	2	53	01:07:12	10
1050	Skovshoved	2	53	01:03:26	4
7	ARK Kanin	4	51	00:56:07	3
302	HDR	4	48	00:58:54	7
3	ARK	4	47	00:48:07	5
175	DSR	2	47	00:56:33	2
711	KVIK	2	45	00:56:06	2
350	Hellerup	2	40	00:55:11	1
170	DSR	2	39	00:53:44	1
2	ARK	2	38	00:48:54	1
1075	Skovshoved	4	38	00:53:12	7
5	ARK	2	36	00:58:09	2
183	DSR	2	36	00:55:33	1
171	DSR	4	34	00:51:09	1
168	DSR	2	32	00:58:23	1
160	DSR	2	23	00:52:42	1
<b>876</b>	<b>SAS</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>00:55:19</b>	<b>4</b>
710	KVIK	2	16	01:16:14	1
705	KVIK	2	11	00:58:29	1
571	KR	4	9	00:55:33	1
572	KR	2	4	01:06:02	1

## Kilometerstatistik

Top 30 per 11. september

	Alle ture		Langture		
	ture	km	ture	km	
1	Lis Krøner	64	982	6	96
2	Kenneth Kronborg	4	975		
3	Valther Jørgensen	56	713	2	70
4	Erik Nielsen	44	599	7	178
5	Frede Madsen	43	539	5	86
6	Pia Boel Madsen	38	531	4	62
7	Just Holm	36	526	2	20
8	Ketty Hansen	38	486		
9	Jan Peter de Baan	24	444	1	233
10	Michael Olesen	41	411	2	20
11	Kurt Jørgensen	23	380	1	10
12	Alice Larsen	23	297	1	32
13	Elsebeth Werge	20	291	4	79
14	Jørgen Pedersen	19	284		
15	Claus Larsen	24	272	1	32
16	Jørgen Adamsen	15	265		
17	Elsebeth Andersen	26	251		
18	Søren Uldall	23	244		
19	Peter Clausen	18	236		
20	Kim Andersen	21	235		
21	Jan Hellesøe	20	232	2	20
22	Jan Christiansen	18	213	2	20
23	Gertrud Kern- Jespersen	18	200	3	52
24	Kristian Bøckhaus	14	199	2	70
25	Anette Kyster	19	193		
26	Birte Henriksen	14	190	1	32
27	Günter Pries	14	160		
28	Henrik Jørgensen	14	149		
29	Anni Reinstrup	8	136	1	32
30	Per Stokholm	7	136	1	32

# Kalenderen



<b>Oktober</b>	18.	10:30	Copenhagen Harbour Race
	23.	20:00	Ordinær generalforsamling
	25.	10:30	Standerstrygningstur med indlagte overraskelser
		16:00	Standerstrygning
		18:30	Fællesspisning og overrækkelse af flidspræmier
	28.	18:00	Første BKC-Løbehindicap
	30.	18:00	Første runde af 8GP. 2 x (8 x 500m)
<b>November</b>	01.	10:00	Arbejdsdag.
	06.	18:00	BY-Orienteringsløb
	27.		Anden runde af 8GP. 25000m
<b>December</b>	04.	18:00	BY-Orienteringsløb
	20.	18:30	Julestue: Gule ærter, flæsk, pølser, julemand og gaver

## Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdage	17:00	Roning, derefter mad og kaffe
Torsdage	17:00	Roning, derefter grill og klubaften

## Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Tirsdage	18:00	BKC-Løbehindicap og anden motion
Torsdage		Motion, klubaften og (check kalenderen)

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.





Billeder fra Amagerregattaen 2008