



Vel Roet

April-Maj

År 2009

Standerne er hejst og rosæsonen er i gang



**Første rotur
Hvad med roret?**



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

Nye vinduer

Efter lang tid uden vinduer i klubstuen og kondirummet har vi nu fået sat nye vinduer på plads med ekstra stærk glas i, så forhåbentlig får vi ikke uønsket besøg i den nærmeste fremtid. Stor tak til dem der gjorde en indsats for at få det lavet.

Seneste: Indbrud igen natten mellem 27-28/3, 2 vinduer smadret (red).

Ny Skjalm (næsten da) og opfrisket Snoopy

Overmateriello Just med sit hold af Skjalms venner har fået Skjalm grundig lakeret efter besøg hos bådebyggeren i KR, hvor der blev udskiftet svøb, lappet på køl og kølsvinet. Snoopy har også fået sin første store tur, så nu er den også klar til rosøsørens strabadser. Stor tak til alle der har arbejdet på sagen.

Svømmeprøver

Hvis du ikke har aflagt en svømmeprøve endnu, og den seneste svømmeprøve er mere end fem år gammel eller på mindre end 500 meter, er det tid til at gøre noget ved det. Du kan aflægge en sådan prøve i de fleste svømmehaller, hvor bademesteren skriver under. Alternativ kan du få nogen til at bevidne, at du har svømmet de 500 meter.

Beviset afleveres til rochefen eller kassereren.

Instruktørmøde

Der afholdes instruktørmøde torsdag den 29. april kl. 18, hvor vi vil snakke igennem, hvordan vi vil lave instruktionen i år. Alle der vil bidrage til instruktionen inviteres til at deltage.

Åbent hus

Der vil være åbent hus i roklubben for nye medlemmer tirsdag den 5. maj fra kl. 17. Vi annoncerer som sidste år både internt i Inside SAS og eksternt via lokal-aviserne. Instruktionen vil først starte 7. maj.

Styrmandskursus - nu kun 2 dage

I år vil vi afholde lokal styrmandskursus, der giver ret til at være styrmand i vores lokale farvand (Slusen til Trekroner). Det foregår i roklubben den 20. og den 27. april kl. 18:00-21:00.

Der bliver undervist i alt fra vind og vejr til søfartsregler, samt styreteknik og orientering om DFfR.

Der er hængt seddel op i klubben, så tøv ikke med at skriv jer på.

Sydhavnsstyrmandskursus

Til dem, der hurtigt vil i gang med at være styrmand (f.eks. i en Trimmy eller Sculler), vil vi gennemføre et Sydhavnsstyrmandskursus. Emnerne fra det fulde lokalstyrmandskursus vil være kogt ned, så det passer med det mere fredelige farvand mellem Slusen og Langebro.

Kurset vil foregå 18. maj kl 18-21 i klubben. Tilmelding på tavlen.

Outgames

I år vil der foregå Outgames i København, som er OL for bøsser og lesbiske. Vi er blevet spurgt, om vi kan låne vores outrigger 4 ud til dem, og det har vi accepteret. I den forbindelse har vi fået nogle gratis pladser i 6 km havneræset, som skal foregå i havnen i inrigger torsdag 30. juli. Der vil komme opslag om dette på tavlen, ellers kan i melde jer hos rochefen eller kaprochefen.

Læs mere om hele arrangementet på www.copenhagen2009.org

Lagkageroning til Gefion

Dameroklubben Gefion i Svanemøllebugten inviterer igen alle kredsens roere på Lagkageroning. Vi ror hjemmefra omkring 16:30, så vi kan være fremme til tide i Gefion. Der vil stå både lagkage og chili con carne på menuen. Du skal være frigivet (ikke under instruktion) for at kunne deltage i dette arrangement. Turen er på ca. 25 kilometer, så du vil forbrænde en del af de kalorier du indtager. Ved dårligt vejr kommer vi derud på anden vis. Tilmelding på seddel på opslagstavlen er nødvendig.



Havneudvikling: Nordhavnen

Der er nu valgt mellem de tre arkitekter, der konkurrerede om udformningen af udbygningen af Stubben. Forslaget indebærer flere ting: En udbygning af Stubben med overskudsjord (længere mod Sverige), etablering af en ny krydstogtskaj lige udenfor kronløbet, og på længere sigt en eller flere kanaler igennem Stubben, så man kan ro ”indenom” til Svanemøllen. Desværre vil jordudfyldningen og krydstogtskajen nok blive bygget først, hvor det har noget længere udsigter med kanalerne. Du kan læse mere om dette på By og Havns hjemmeside www.byoghavn.dk

Udvikling i Sydhavnen

Der er nu lavet lokalplan for udbygning af både Sluseholm, Tegllholmen og Enghave Brygge, så alle tre kan blive udbygget helt. Som en del af disse lokalplaner ligger der mulighed for ekstra lystbådeparkering (dvs motorbåde) og udfyldning af mindre moler på især Tegllholmen. Der indgår også bygningen af en ny stibro fra Tegllholmen til Amager, ca. 200 m nord for spidsen på Sluseholmen, henover det vi i daglig tale kalder Krønens grund.

Ark har fået bevilget 2 mio. fra Københavns kommune til et nyt klubhus i 2010.

Formanden

Sved På Panden (SPP)

Så er datoerne kommet for Sved På Panden.

Til dem som ikke ved, hvad det er, så er det 10 km motionskæproning.

Det foregår på skift hos Roklubben SAS og Hellerup Dame Roklub.

I år startes der i Hellerup, og igen i år er der to start tidspunkter.

Første heat starter fra kl.17.30. Dommerbordet lukker kl. 20.00.

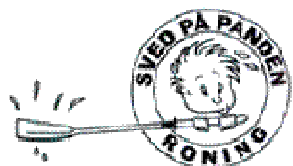
Se datoerne i kalenderen i bladet.

Afslutningsfesten foregår i år i Københavns Roklub.

Hvis dette er noget der frister, så kom til mig.

Jeg hænger sedler op i klubben, så kig også på tavlen.

Rochefen.



Referat fra GAS generalforsamlingen onsdag den 18. februar 2009 kl. 19.00

Der deltog 18 medlemmer.



DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent

Just Holm

2. Formandens beretning

Forårets travetur var arrangeret af Kurt Jørgensen. Turen gik til Egebjerggård i Ballerup, som er et stort flot byggeri med alternative opvarmningsformer. Kendte arkitekter har sat sit præg på byggeriet. Maden blev indtaget i det lokale pizzeria. En dejlig tur for de 12, som var mødt op.

Grill-GAS blev holdt den 10. august, hvor 24 deltog i et vellykket arrangement med god mad, flere slags spil og mange fine præmier (mange tak til sponsorerne). Overskuddet blev på 3.773,- kr.

GAS har foræret roklubben bådshager og senere følger en coxboks til klubbens otter, pris ca. 8000 kr.

Årets Thorkild er stillet i bero på grund af mangel på ungdomsroere.

Den 15. april døde Thorkild Brønnum, 88 år gammel. Det var Thorkilds ide at oprette en støtteforening til roklubben. Han var selv formand i en lang periode og blev også æresmedlem.

GAS har 42 medlemmer.

Beretningen blev enstemmigt godkendt.

3. Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Kasserer Valther Jørgensen fremlagde regnskabet. Det blev enstemmigt godkendt. Kontingent uændret 100 kr. pr. medlem.

4. Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Der var ingen forslag.

5. Valg af bestyrelse, jfr. § 6

Valther Jørgensen og Jørgen Adamsen blev genvalgt.

6. Valg af suppleant

Inger Pedersen blev genvalgt.

7. Valg af revisor og revisorsuppleant

Bent Beltoft genvalgt som revisor og Just Holm genvalgt som revisorsuppleant.

8. Eventuelt/fremtidigt arbejde

Der bliver ingen forårstravetur. Det blev foreslået i stedet, at man kunne arrangere en tur til Oslo eller Hven lidt senere på sæsonen.

Det blev påpeget, at alle selvfølgelig er velkomne til at deltage og ikke mindst til at blive medlem af GAS. Der kunne være personer, der er af den opfattelse, at det kun er Gamle Afdankede SASroere, der kan blive medlem.

Måske kunne man bruge nye borde og stole i klubhuset?

Roklubbens formand takkede for gaverne fra GAS.

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

Referent Jørgen Adamsen

Se Pinesolen danse fra en robåd.

Skulle vi gøre det igen i år?

Stå meget tidligt op søndag den 31. maj ved 3-tiden og ro ud gennem den tomme havn til Lynetteløbet, bare for at se solen stå op af havet i øst, og få en lille en.

Bagefter? Ja så ror vi hjem igen, til Klubhuset og spiser morgenmad.



Ja selvfølgelig deltager du i Pinse-morgenturen søndag den 31. maj, så skriv dig på opslaget i klubben!

Karsten

Ergometer-handicap 2009 Slutstillingen

Navn	H-cap	Start m	Bedste roet	Ny roet	Forbedr.	Points	hidt Points	Ny points	Fratrækkes	Slutpoints	Placering
Valther Jørgensen	84	809	1033	1043	10	90	375	465	55	410	1
Lis Krøner	73	703	952	949	-3	60	375	375	60	375	2
Erik Nielsen	92	886	1108	1111	3	65	350	375	40	375	3
Helle Clemensen	87	838	985	1002	17	100	275	375	0	375	4
Niklas Hagström	100	963	1115	1120	5	80	265	345	0	345	5
Kurt Jørgensen	89	857	1045	997	-48	50	265	315	0	315	6
Bodil K. Jørgensen	77	742	868	856	-12	55	290	335	35	300	7
Ketty Hansen	66	636	736	741	5	80	255	335	45	290	8
Jan Peter de Baan	96	924	1048	-	-	-	285	285	0	285	9
Michael Olesen	96	924	1088	-	-	-	255	255	0	255	10
Claus Larsen	93	896	962	-	-	-	180	180	0	180	11
Alice Larsen	82	790	820	-	-	-	115	115	0	115	12

Stillingen i BY-Orienteringsløbet Per 5/3-2009

Lang rute	IALT	6/11	4/12	8/1	5/2	5/3	2/4
Michael Olesen	50	10	10	10	10	10	
Jan Peter de Baan	36	7	7	8	7	7	
Erik Nielsen	34	8	9	9	8	-	
Niklas Hagström	32	-	8	6	9	9	
Lis Krøner	27	5	5	5	6	6	
Kristian Bøckhaus	25	9	-	7	-	9	
Valther Jørgensen	16	6	6	4	-	-	

Kort rute	IALT	6/11	4/12	8/1	5/2	5/3	2/4
Pia Boel Madsen	44	8	9	9	9	9	
Frede Madsen	44	8	9	9	9	9	
Jørn Rasmussen	40	10	10	10	10	-	
Ketty Hansen	29	3	7	7	7	5	
Alice Larsen	27	7	8	6	-	6	
Claus Larsen	21	7	8	6	-	-	
Just Holm	21	6	-	-	8	7	
Vibe Jørgensen	17	9	-	-	-	8	
Elsebeth Werge	14	4	-	-	-	10	
Birte Marie Melgaard	8	-	-	8	-	-	
Anne-Marie Thalund	5	5	-	-	-	-	
Anni Reinstrup	4	4	-	-	-	-	
Helle Clemensen	2	2	-	-	-	-	

Ergometer-handicap-mesterskabet slut **De ”SUPERTRÆNEDE OLDINGE”* gjorde det igen!**

*= den ellers udmærkede formands betegnelse af vinderne!!!

Torsdag den 26. marts kom den store afslutningsdag med 6. og sidste runde i Ergometer-mesterskabet. Flere af deltagerne havde mulighed for at løbe med mesterskabet, men realistisk var det nok kun Lis, Valther og Erik, som kunne nå førstepladsen. Helle lagde hårdt ud. Hun ville denne gang have de 100 points, som hun sidste gang blev ”snydt” for af Valther. Helle forbedrede sig med 17 meter, som viste sig at være nok til at opnå de 100 points, og hun blev lige pludselig en farlig konkurrent til de tre favoritter. Jan Peter kom, men erklærede, at han på grund af hang over (efter sygdom) ikke var i stand til ro. Kurt Jørgensen havde det heller ikke for godt, men ønskede alligevel at ro. Det var en klog disposition, for selv om hans forbedring blev et minus på 48 meter, betød det at han avancerede flere pladser på resultatlisten.

Nr. 1 og nr. 2, Lis og Valther kunne selv afgøre en hel del om slutresultatet. Valther forbedrede sig 10 meter, mens Lis ”fordårligerede” sig 10 meter. Det var Lis ikke tilfreds med, så hun tog en ekstra omgang. Alle ved, at det (næsten) er umuligt at forbedre sig anden gang man ror, men Lis ville det anderledes og gjorde det 7 meter bedre end første omgang. Ikke at det betød så meget. Lis fik 60 points, mens Valther scorede de 90.

Vores seje Kitty forbedrede sig 5 meter og scorede 80 points og hun strøg en plads frem på listen. Det har været en fornøjelse, at følge Kitty, som virkelig kæmper hver gang. Vores genfundne ungdomsroer Nicklas (som nu er 30 år) forbedrede sig også 5 meter og rykkede ligeledes frem på listen. Hans slutresultat blev 1120 meter, hvilket er det bedste resultat opnået blandt alle i dette mesterskab. Flot!

Erik og Bodil roede i sidste løb. Erik skulle forbedre sig betragteligt for at få pokalen. Ja faktisk skulle han helst vinde dagens konkurrence og få de 100 points. Erik forbedrede sig, men desværre kun 3 meter, hvilket kun gav 60 points. Bodil lå på en flot 5. plads før dagens roning, men hun kunne ikke følge Eriks tempo og manglede 12 meter op til hidtil bedste resultat og scorede 55 points.

Slutresultatet blev, at Jeres ydmyge ro-kammerat, Valther, vandt årets ergometerhandicap foran Lis Erik og Helle. Undskyld!

Det har været en fornøjelse at følge deltagerne og se, at når de sætter sig i romaskinen og trækker til, så foregår det lige så intenst, som ved DM, VM, OL og andre ”inferiøre” arrangementer.

Efter konkurrencen serverede Bodil den traditionelle ”BSE-gryde med salmonel-læg” også benævnt Forloren Skildpadde. Hertil bød klubben på den resterende beholdning af julens snebajere.

Tak for en god turnering. *Valther*



Så er den sidste runde af vinterens 8GP slut, og det har været en stor succes. Med to hele hold hver gang, og der er blevet gået til den på begge hold.

Den sidste runde var distancen 8x15 min.

SAS1 bestod af Kenneth K, Niklas, Helle, Lis, Kurt J, Jan H, Jan-Peter og Michael O., og de roede 29.896 meter, som gav en 8. plads i Open Mix.

SAS2 som bestod af Valther, Alice, Claus, Sisser, Mathias, Vibe, Ib og Ole, og de roede 27.522 meter, som gav en 15. plads også i Open Mix.

Da der har været lidt rod fra 8GP's side i resultaterne, er det ikke til at se, hvad nummer vi bliver i "Overall Standing", men hvis vi regner lidt på det, ser det ud til at SAS1 kommer op på en 8-9 plads og SAS2 kommer op på en 15-16 plads, og det er slet ikke dårligt.

Jeg håber, at det har været sjovt for de nye, der er kommet med, og at det ikke har afskrækket dem for at deltage igen til vinter. Men nu skal vi jo lige have en sommer-sæson overstået.

Vel Roet

Michael

BKC handicap afslutning 2009 fredag den 24/4.

Vi mødes i SAS ved 17-tiden og får en øl eller to, mens grillen startes. BKC (Karlsen & Madsen) vil sørge for noget lækkert spiseligt til grillen. Bagefter ??? (bowling, eller andet).

Erik



Kalenderen



April	02.	18:00	BY-O løb (afslutning)
	15.	19:00	Amagerregattamøde i B&W Roklub
	20.	18:00	Lokalstyrmands kursus (hele havnen)
	23.		Kreds-formandsmøde i Holte Roklub
	24.	17:00	BKC Handicap afslutning
	27.	18:00	Lokalstyrmands kursus (hele havnen)
	29.	18:00	Instruktørmøde
Maj	03.	09:00	Madpakketur til Ishøj
	05.	17:00	Åbent hus
	07.	17:00	Instruktion starter
	11.	18:00	Bestyrelsesmøde
	14.	17:30	SPP HDR
	18.	18:00	Sydhavns styrmandskursus (Langebro-Slusen)
	27.	17:30	SPP SAS
	31.	03:00	Se pinesolen danse (solopgang 4:34)
Juni	07.	10:00	Saltholm rundt fra Roklubben Øresund
	09.	16:30	Lagkageroning til Gefion Roklub
	10.	17:30	SPP HDR
	22.	17:30	SPP SAS
	23.	18:00	Skt. Hans
Juli	05.	09:00	Amager rundt fra Roklubben SAS (laaang tur)
	25.		Staines regatta (British Airways Roklub)
	30.		Outgames Havneræs
August	02.	10:00	Madpakketur fra Roklubben Øresund til SAS
	06.	17:30	SPP HDR (nu med kaniner)
	15.		Danske Bank Skolekaproning (Omklædning og bro udlånt)
	17.	17:30	SPP SAS
	22.	15:00	Kanindåb
	27.	17:30	SPP HDR
	29.	12:00	Amagerregatta i B&W
September	06.		Kredsens tur på Furesøen
	11.	17:30	SPP SAS (afslutningsfest i Københavns Roklub)

Faste aktiviteter i rosæsonen:

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



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.