



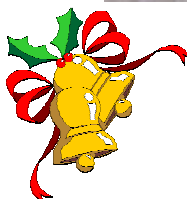
# *Vel Roet*

December-Januar

År 2009/10

---

**Standeren er strøget  
og vinteraktiviteterne er i fuld gang**



**Husk!  
Julestue 19. december kl. 18:30**



**SAS**

Medlemsblad for Roklubben

**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

## Formandens beretning

Generalforsamling roklubben SAS 22okt09

### Vinter

Ved generalforsamlingen i oktober 2008 blev Anne-Marie Thalund valgt ind i stedet for Bodil. Resten af bestyrelsen fortsatte på deres poster, dog advarede Just om, at han inden længe ville trække sig som materialforvalter.

Standeren blev strøget af Frede (vores selvglade redaktør, ifølge egne ord), efter at vi traditionen tro havde roet til B&W og snittet græskar.

Efter standerstrygningen begyndte vinteraktiviteterne for alvor. Hver tirsdag blev der løbet ad Lossepladsvej sammen med BKC. Trods regn, sne og slud kom der gang på gang en stor flok til denne løbetur. SAS vandt endnu en gang sammenlagt.

Første torsdag i måneden fik Søren placeret posterne til By-Orientering på mere eller mindre synlige steder. Det er altid fornøjeligt bagefter at høre, hvordan folk har haft deres kvaler med at finde posterne, som andre lige er løbet ind i. Michael vandt traditionen tro lang rute, og på kort rute dominerede Jørn Rasmussen.

En gang om måneden fik vi så også lejlighed til at være med i 8GP, den verdensomspændende konkurrence mellem hold med et ergometer og 8 deltagere. Der var god deltagelse, god stemning og vi landede endnu en gang i den øvre del af mellemklassen.

Til fedtspillerne var der så den såkaldte handicap-ergometerkonkurrence, hvor det går ud på at forbedre sig så meget som muligt over hele sæsonen. Det særegne point-system og det faktum, at man godt nok skal forbedre sig, men ikke meget mere end de andre gør resultatet ret så uforudsigeligt. Det er ikke altid den stærkeste, der vinder her!

Onsdagsholdet klarede det meste af bådklargøringen, hvilket vi er mange, der er taknemmelige for.

### Sommer

Sommersæsonen startede med standerhejsningen. I begyndelsen af maj startede vi så med instruktionen. Der kom ikke så mange nye medlemmer som sidste år, men vores instruktører knoklede på for at få de nye til at ro ordentlig. Mønstrer fra de senere år gentager sig dog: Der er få, som bliver hængende efter roning, de allerfleste skynder sig hjem. Efter frigivelsen er der et skuffende antal, der er blevet hængende. Dette betød også, at vi ikke kunne gennemføre vores kanindåb, da der var alt for få tilmeldte i forhold til det arbejde, der skulle laves. Ved AmagerRegattaen kunne vi ikke mønstre en eneste kaninbåd, selvom nogle kaniner deltog i andre løb. Fra resten af medlemmerne var der også kun en lille kerne, der deltog. De kæmpede det de kunne, men man kan ikke vinde en AmagerRegatta, hvis man ikke er med i alle de løb, som man har medlemmer til.

Sved-på-panden afholdes fra SAS hver anden gang, stadig med rigtig mange deltagere. Der er også stor tilfredshed med madarrangementet bagefter. I år var det i KR at afslutningen blev holdt, og vores grand-old firer kunne sole sig med en første plads. Flot gjort i så stort et felt!

British Airways var på besøg hos os, og vi var på besøg hos såvel British Airways

ved Staines Regatta og hos Lufthansa ved Betriebsregatta i Hamborg. Ved begge lejligheder vandt vi. Senere var der også et hold af sted til Göta älven, hvor vi lige kom ind som nummer 3 og fik dermed en bronzemedalje.

Under Outgames var roklubben base for inrigger-løbet i havnen. Vi fik lavet Café og hjulpet gæsterne til rette i de for dem ukendte både. Sommervejret viste tænder med en god portion blæst. SAS-holdene klarede sig godt med medaljer til flere af holdene.

Ved Copenhagen Harbour Race var vi igen vært for inriggerne. Vi deltog både med vores nyreparerede otter og en inrigger firer, men desværre blev det ikke til medaljer denne gang.

Hver den første søndag i måneden var der tilbud om at deltage i en fælles langtur et sted i omegnen sammen med Roklubben Øresund. Det er en lille fast kerne, der deltager, men der er plads til en del flere, som kan få sig en dejlig oplevelse.

## **Hus**

I vinterens løb har vi været hjemsøgt af nogle ubudne gæster, som desværre den første gang fik sig et pengebøl i bytte, så de blev ved at komme tilbage. Efter adskillige smadrede ruder, vinduer, døre og opsætning af overvågningsvideo og alarm er besøgene nu stilnet af, men vi kan ikke vide os sikre, derfor skal den installerede alarm også aktiveres.

## **Materiel**

Vi har ikke fået nogle nye både i år, men passet godt på vore gamle både. Desværre fik vi knækket vores otter på grund af store bølger efter en passerende båd. Selvom den er blevet repareret, kan det være, den ikke holder så længe igen.

## **Planerne**

Udviklingsplanen for området er stadig ikke vedtaget, men det kommer snart, og ARK vil snart begynde på at bygge på et nyt klubhus. Den øvrige udbygning af området er sat noget i bero efter den finansielle krise. Der vil blive bygget en ny bro over løbet mellem Tegholmen og Sluseholmen. Den vil kunne sikre busbetjeningen til området og dermed fjerne havnebussen, der nu pløjer sig igennem vores nære farvand. På Kalvebod Brygge er der planer om at bygge en stor træbrygge ud i vandet, en 30-40 meter, som igen vil tage noget af vores vand. Planerne om at anlægge krydstogtskajen ved Kronløbet er ikke taget fra borde endnu, så det er måske snart sidste gang, vi har roet ud af havnen nordpå. Der protesteres via kredsen, men det er jo store penge der står på spil.

## **Konklusion**

Konkluderende kan vi sige, at vi har nogle medlemmer der holder klubben kørende på flotteste vis. Vi er gode til at stille op og arrangere f.eks. ved Outgames og Svedpå-panden. Også på det sportslige, er der nogle der klarer sig endog rigtig godt. Problemet er lidt, at vi mangler en bredde, og en udvidelse af medlemskaren, som også vil gøre en indsats både på land og på vand, vil være ønskeligt.

Tak for et godt år!

*Formanden*

## Nyt fra kassereren.

### Velkommen til flere nye aktive medlemmer:

Jonas Lund Hansen (tidligere medlem)

Thomas Sandager (kommer fra Køge Roklub)



### GAVER

Roklubben SAS har altid planer, som koster mange penge, og gaver siger ingen vel nej til.

Jeg vil gøre opmærksom på, at gaver til roklubben kan indbetales gennem DFfR på gavegiro 01 +1552198. Det kan være en gave til et bestemt formål eller til inventar (ikke kontingent). Husk at opgive, at gaven skal gå til Roklubben SAS og husk at opgive dit CPR-nr, så DFfR kan indberette til SKAT. Skattefradraget for gaver til velgørenhed er op til 14.500 kr. i 2009. De første 500 kr. af ens bidrag kan ikke trækkes fra.

*Erik Nielsen, kasserer*

## Svømmeprøver

Husk at din svømmeprøve ikke må være mere end 5 år gammel!

Jeg vil være i Korsvejens skolen's svømmehal fredag den 8. og 15. januar mellem kl. 18:00-20:00.

Så vil du forny din svømmeprøve eller bare få en svømmetur, så ses vi der.

*Helle*



## Referat fra generalforsamlingen 22okt09

Valther Jørgensen blev valgt som dirigent.

**Formandens beretning** kan læses andetsteds i bladet.

Kassereren uddelte **regnskabet** (resultatopgørelse 1/1-30/9), samt **budget** for 2010, samt 5-årsplan for anlægsskuffen.

Erik gennemgik nogle enkelte punkter på indtægts siden f.eks. overskud fra fester og åbningspost fra SAS. Udgifterne til reparation af både er en ny og dyr post i årets regnskab. Der er også indkøbt nye årer og et rotag-tælle-værktøj til vores kap-inrigger (stroke coach). Der er også en del udgifter til diverse kaproninger. Alligevel kan der flot overføres 22.000 til fonden i år. Kassereren håber også på en besparelse fra det monterede varmpumpe-anlæg. Vi ”holder lidt på pengene” og prøver at få flere indtægter til at dække årets større udgifter, så regnskabsåret kommer til at balancere.

Bestyrelsen ser på muligheden for en udskiftning af vores ergometre ved køb af nye. 5-årsplanen er dog ikke med i ”budget 2010” men skal opfattes som et oplæg til bestyrelsen, så de kan høre, hvad medlemmerne som er mødt op til generalforsamlingen syntes om fremtidige indkøb.

Køb af 4-åres inrigger udskudt til jubilæumsåret og standerhejsningen 2011, en kombineret kap- og -langtursbåd.

Indkøb af ”ny brugt” 8'er blev diskuteret meget.

Dirigenten ønskede forsamlingens accept af regnskabet, og fik det.

Frede mente, at hvis vi både skulle beholde otteren, have en ny, samtidig med at ”der ligger andet ikke så meget benyttet outriggermateriel”, så ville der blive pladsproblemer i hallen. Michael oplyste, at vi kunne få en ny brugt otter fra Tyskland til ca. 85.000 kr. og en helt ny koster 190.000 kr.. Pia påtalte, at de brugte 10.000 til reparationen er dyre penge for kun et arrangement om året. Kristian vil bruge de 4'ere, som vi har til de nye roere, og mente for øvrigt, at den gamle otter skal ud, hvis vi køber nyt.

Pia mente, at det er svært at se, hvordan vi får nye roere med i en ny otter, hvis nye ikke kan ro den gamle i dag uden at fange ugler. Robert spurgte til, om der er mulighed for at få nogle forsikringspenge efter havariet. Det mente bestyrelsen dog ikke. Elsebeth spurgte om bestyrelsen mente, at der ved køb af ny otter er bedre mulighed for at hverve flere nye unge roere, måske ! Frede mener, at det kommer til at knibe med outriggerinstruktører, fordi der ikke er tid nok.

Forsamlingen og dirigenten enedes om at nuværende bådepark beholdes.

Frede spørger, om det kunne lade sig gøre at købe ”slides” så 2 romaskiner kan sættes sammen og bevæge sig sammen, alle mente, at det var et rigtigt godt forslag. Budgettet blev herefter godkendt.

Kassereren har i budgettet foreslået uændret kontingent i 2010, men tænker på at sætte det lidt op til 2011.

I tilskud fra SAS Group Club forventes samme beløb som sidste år.

### **Valg af ny bestyrelse m.fl. i følge lovene.**

Formand: Jan Peter de Baan genvalgt

Kasserer: Erik Nielsen genvalgt

Rochef: Michael Olesen genvalgt

Kaproningschefen Helle Clemensen, og husforvalteren Kurt Jørgensen blev genvalgt.

Rie Thalund ønskede ikke genvalg. Som nyt bestyrelses medlem valgtes Bodil Jørgensen.

Revisorerne Pia Madsen og Søren Uldall blev genvalgt.

Revisorsuppleant Jørgen A. ligeledes genvalgt.

Som Materieforvalter genvalgtes Just Holm

Som suppleant genvalgtes Robert Hagen og som materieforvalterassistent genvalgtes Karsten Felland .

Køkkenbestyrerinden Lis Krøner blev ikke nævnt, men vi håber hun tager et år mere.

### **Eventuelt**

Formanden havde været til formandsmøde i Kredsen. DFfR vil opløse den ”faste struktur”, men det vil ikke komme til at virke ”her i Byen”. Idéen tages op til næste hovedgeneralforsamling.

Søren: ? til havnebusser som ikke ville hjælpe ved otterens havari, Søren mener nemlig at havnebusserne sejler for stærkt. Bestyrelsen vil igen tage kontakt til Havnen Erik fortalte om sin deltagelse i SAS-Klubbens repræsentantskabsmøde, hvor der var oplæg til vedtægtsændringer i år 2011. Således at det ene af de 2 nuværende repræsentantskabsmøder sløjfes og det tilbageblivende omdøbes til sektionsledermøde. Således vil SAS Klubbens ordinære generalforsamling bliver bestemmende for budgettet. Karsten orientering om SAS-klubbens fremtid med svigtende indtægter Helle efterlyste nye (flere) forslag til Amagerregatta, der var mange ”morsomme” forslag.

Just orienterede om et møde i Christianskirken, om nye tiltag i Christianshavns Kanal og især vedtagelsen af 4 nye broer er ikke særligt populært. Den enes placering ved den nordlige ud/indsejling (ved Nettobådene) var der megen modstand imod, og der er allerede store forhindringer, fordi åbningstiden for en sådan bro vil være hele dagen, det vil skabe kaos, en løsning kan sikkert forhales, da der snart er valg.

Valther spørger, om det er rigtigt, som han har hørt, at vi nu skal tage penge for at låne både ud, det syntes han er ”lidt småligt” og urimeligt, da alle åbenbart ikke skal betale.

Erik svarer på spørgsmålet, at det kun var tanken at opkræve betaling for klubber udenfor Københavnskredsen, Erik ønskede at høre flere synspunkter fra medlemmerne.

Formanden oplyste, at når vi kommer ud, koster det typisk ca. 25,-kr/pr sæde. Det er som oftest KR og SAS her i Havneområdet der ofte låner ud.

Just spurgte om Fridlev skal lakeres udvendigt. Onsdagsholdet vil nemlig gerne vin-  
terreparere både, der trænger.

Hugin kan også repareres og Gautrik skal ligeledes repareres.

Alle åreerne skal gennemgås og de (komposit) årer der ikke har logoer, skal renses i  
bund

De andre slibes ned, males og lakeres i klubstuen, og vi forsøger med påsætning af  
de logoer, som vi købte sidste år.

Dirigenten takkede for god ro og orden.

Formanden takkede de fremmødte for en fin tilslutning, og afsluttede Generalforsam-  
lingen med et ønske om at bevare Roklubben SAS ved afståelse af de traditionelle 3  
lange og 3 korte hurraer for vor roklub.

### **Konstituering**

Ved det første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen blev postfordelingen såle-  
des:

Næstformand	Helle Clemensen
Husforvalter	Kurt Jørgensen
Materialforvalter	Just Holm(Karsten Felland er assistent)
Festkoordinator	Bodil Jørgensen
Kaprochef	Helle Clemensen

Udenfor bestyrelsen fortsætter:

Redaktør	Frede Madsen
Webmaster	Anne-Marie Hein

*Karsten*

## **Juleroning til B&W's roklub i Langelinie**

Lørdag 12 december 2009 kl. 13-15. Det er JUL- Det er cool.

Igen i år invitere MTU Kredsen jule-roerer til hygge i B&W Roklub i Langelinie  
Lystbådehavnen. Slip væk fra det sædvanlige juleræs for en stund og mød op fra kl.  
13-15 til Gløgg og æbleskiver og andet guf. Arrangementet varer 2 timer.  
Kom roende, gående, cyklende eller i bil og nyd julefreden ved vandet.

Tilmelding til gløgg er nødvendig. Mail eller ring til Annette Olsen  
Mail: [anol@youmail.dk](mailto:anol@youmail.dk) eller tlf 2614 2230

## GAS generalforsamling

I henhold til foreningens love indkaldes herved til ordinær generalforsamling i roklubbens lokaler, Islands Brygge 66B

**Onsdag den 17. februar 2010 kl. 19:00**

Dagsordenen som følger:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent
4. Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne
5. Valg af bestyrelse jfr. §6
6. Valg af suppleant
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt/fremtidigt arbejde

Efter generalforsamlingen serverer bestyrelsen en let anretning til en yderst rimelig pris.

Bestyrelsen, med undtagelse af kassereren, er på valg – men er villige til genvalg – så mød bare op.

Ring venligst til Valther (3252 3373), Jørgen Adamsen (3253 1911) eller Lis (3255 9032) eller skriv dig på listen i Roklubben, senest søndag, den 14. februar 2010, såfremt du ønsker at deltage i spisningen.

Med GAS-hilsen  
*Bestyrelsen*



Copyright © P.A.W.S., Inc.



## Alarm



### **Alarmen (høj sirene-lyd) vil snart blive tilkoblet.**

Når du har modtaget en mail eller telefonopringning fra et bestyrelsesmedlem i den nærmeste fremtid, hvori koden til anlægget bliver opgivet, skal følgende til- og frakoblings procedure benyttes, når du ankommer først eller forlader Roklubben som den sidste.

### **FRAKOBLING af alarmen gøres således:**

Benyt altid hoveddøren ved ankomst til Klubben.

Tast den 4-cifrede kode inden 10 sekunder efter at du er kommet ind af døren, sensoren registrerer din bevægelse med det samme du kommer ind i rummet.

### **TILKOBLING af alarmen gøres på følgende måde:**

Når du er sidst og forlader klubben trykker du 0 (nul)

Alarmen vil bekræfte tilkoblingen med en tone.

Du har nu 30 sekunder til at komme ud og låse døren.

### **Hvis alarmen aktiveres:**

Ringer anlægget automatisk op til 3 indkodede telefonnumre, og efter 20 sekunder starter den indbyggede sirene med at hyle (130 db).

Hvis det skulle ske, afbrydes hyletonen ved at taste den 4-cifrede kode.

Vær klar til at svare telefonen, når den ringer, for det er en af de 3 i telefonkæden, der lige vil tjekke, om der er ubudne gæster, eller det bare er dig, der har trykket forkert.

### **Når rød diode lyser skal batterierne skiftes** (kontakt husforvalteren)

*Karsten*





Så er vi gået i gang med vintersæsonen, og det gjorde vi med at tage hul på 8GP.

Første runde blev roet den 29/10 og vi stillede med to hold ligesom sidste år, og de gjorde det rigtigt godt med forbedringer, der ville noget.

SAS 1 bestod af: Kenneth, Michael O, Niklas, Thomas, Peter, Helle, Cathrine og Mathias, og de roede de 8x(2x500m) på 27:37,8, hvilket gav en 9. plads.

SAS 2 bestod af: Valther, Lis, Sisser, Annette, Emil, Kristian, Vibe og Jan H, og de roede den samme distance på 30:19,2, hvilket gav en 22. plads.

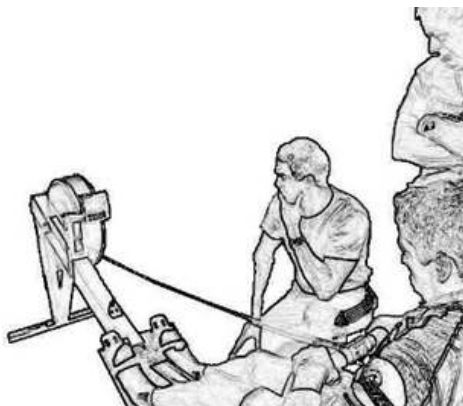
Runde 2 blev roet den 26/11 og her skulle der roes 25 km stafet. Der var ikke den store tilslutning på denne torsdag aften, så jeg delte holdene op, så det passede.

SAS 1 bestod af: Michael, Thomas Sandager, Thomas Klit og Helle. Vi roede hele distancen på 25 km i tiden 1:21:30,6, og da Thomas Sandager har stor viden om at ro 8GP, lavede han lidt om på den måde vi skiftede på, og hvor lang tid vi skulle ro af gangen. Vi brugte lige lidt tid på at øve skift. Vi plejer at ro 200 meter ad gangen, men det lavede vi om på, så vi kun roede 20 sekunder ad gangen. Det var hårdt, men vi forbedrede alligevel vores tid fra 2008, som lød på 1:27:45,3.

SAS 2 bestod af: Erik, Kristian, Sisser, Mathilde, Cathrine, Kurt J og Niklas, og også her var der stor forbedring. De roede de 25 km på 1:31:36,6 hvor de skiftede for hver 200 meter. Tiden i 2008 lød på 1:40:51,7.

Næste runde bliver roet torsdag den 17/12, hvor distancen er 8x15 min, også en hård distance, så det er bare med at komme ned klubben og komme i gang med ergometer træningen.

*Rochefen*



## BKC løb

*Sørens beretning fra sidste BKC løb (24/11):*

De bliver bare ved..... måske fordi det var en rimelig kølig aftenvind, der gjorde, at så mange lavede forbedringer.

Karsten "Langeben" Felland tog tidtager midt i kaffen.... bogstaveligt talt med en forbedring på ikke mindre end 4:15 min. blev "langeben" dagens vinder... Karsten havde så meget fart på, at han troede 2 motionister inde fra ARK skulle have registreret en tid!! Med den store forbedring er der håb om, at Karsten ser mere til de andre løbere!!

Aftenens nr. 2 blev bette Birte-Marie, der med en forbedring på hele 2:27 min. gør alt for ikke at komme for langt væk fra sin redningsmand i sidste uge.

Anders Knudsen fra BKC viste, at topplaceringen i sidste uge ikke var tilfældig. Den flotte 3. plads med 1:27 min. i forbedring viser dette. Og da Anders er ny mand i gamet, ja så har han lige skullet finde ud af, hvad det betyder, at der bliver råbt et tal i hovedet på folk, når målstregen passerer.

Aftenens 4. plads gik til Frede "redaktør" Madsen med en flot forbedring på 0:52 min. Og dermed genindtog den gamle redaktør igen 1. pladsen i den samlede stilling i BKC-løbehandicap. Det er jo med at give den hele armen inden Frede og fru'en drager ud i den store verden i nogle uger.

Her efter godt 1 måned er det tid at gøre lidt status:

01	81 points	Frede Madsen, SAS
02	63	- Martin Iskou, BKC
03	62	- Valther Jørgensen, SAS
04	52	- Lis Krøner, SAS
04	52	- Anders Knudsen, BKC
04	52	- Erling Olsen, BKC
07	46	- Kenneth Madsen, BKC
08	45	- Jørgen V. Jørgensen, BKC
09	42	- Erik Nielsen, SAS
10	41	- Niklas Hagstrøm, SAS
11	40	- Karsten Felland, SAS
12	38	- Nicklas Søbjerg, BKC
13	37	- Birte Marie Melgård, BKC
13	37	- Kristian Bøckhaus, SAS
15	35	- Ketty Hansen, SAS
15	35	- Jan Hellesøe, SAS
17	33	- Michael Søbjerg, BKC
18	25	- Torben Dam, BKC
19	15	- Jan Peter de Baan, SAS
20	14	- Connie Møller, BKC
21	11	- Helle Clemensen, SAS
22	2	- Vibe Jørgensen, SAS
23	2	- Henrik Karlsen, BKC



*Søren*

## **KLUBMESTERSKAB ERGOMETERRONING 2010**

Igen i år inviterer klubben til den store, spændende og hyggelige handicap turnering i vores udmærkede concept-2 roergometre. Det interessante ved denne konkurrence er, at alle kan være med, uanset alder, køn og styrke.

Alle får et startmål baseret på alder og køn efter det officielle handicapskema, og det der tæller er så, hvor meget man forbedrer fra gang til gang (...og måske en kende taktik!) Handicapsystemet betyder, at alle har lige mulighed for at vinde.

Vi stiller 2 romaskiner op i klubstuen og konkurrencen går herefter ud på, at 2 deltagere af gangen ror 4 minutter og det noteres hvor langt man har roet. Der gives points efter ens egen personlige forbedring fra gang til gang.

Som tidligere år er deltagelse åben for alle, det vil sige, at ud over vore egne medlemmer kan også familie og venner deltage. Der er ikke noget krav om medlemskab af roklubben.

Der ros 6 gange i løbet af vinteren og datoerne er:

**Torsdag, den 14. januar kl. 18.00**

**Torsdag, den 21. januar kl. 18.00**

**Torsdag, den 11. februar kl. 18.00**

**Torsdag, den 18. februar kl. 18.00**

**Torsdag, den 11. marts kl. 18.00**

**Torsdag, den 26. marts kl. 18.00 (Afslutning)**

Det koster kun 40 kroner for alle 6 gange og så får man oven i købet en T-shirt med tekst og årstal.

Vores støtteforening **G.A.S.** giver medaljer til nr. 1, 2 og 3 samt til den herre og dame der ror længst på de 4 minutter uanset handicap.

Det er tilladt, at gøre lidt reklame for arrangementet, for jo flere deltagere vi er, jo sjovere er det at være med.

VI SES

Efter bemyndigelse af Rochefen

*Valther*

## Kilometer statistikken per 24. oktober

		Alle ture		Langture		Jagerklubben		
		ture	km	ture	km	jagemål	mangler	overskud
1	Lis Krøner	98	1671	10	271	1500		171
2	Válther Jørgensen	87	1235	6	123	1000		235
3	Erik Nielsen	70	1016	11	289	1200	184	
4	Kristian Beckhaus	64	1013	7	138	800		213
5	Søren Uldall	58	892	6	212	888		4
6	Just Holm	53	885	5	119	703		182
7	Michael Olesen	60	816	5	113			
8	Frede Madsen	47	709	3	127			
9	Pia Boel Madsen	43	696	4	109			
10	Ketty Hansen	45	625	3	82	700	75	
11	Karsten Felland	36	620			380		240
12	Jan Hellesøe	42	605	4	85			
13	Niklas Højstrøm	46	587	3	75	750	163	
14	Jan Christensen	41	578	3	50			
15	Kenneth Kronborg	40	561	4	85			
16	Kurt Jørgensen	34	560	2	45	500		60
17	Claus Larsen	37	472	2	66	410		62
18	Jørgen Adamsen	22	420			400		20
19	Eisebeth Werge	25	372	2	45	333		39
20	Alice Larsen	25	334	2	66	400	66	
21	Anne-Marie Thalund	24	305			300		5
22	Eisebeth Andersen	26	290			300	10	
23	Birte Henriksen	20	278	1	26	350	72	
24	Jan Peter de Baan	19	274	2	105	400	126	
25	Anette Kyster	18	237					
26	Thomas Kjil Christensen	19	235	1	10			
27	Peter Thommesen	16	171					
28	Christine Langer	16	170			300	130	
29	Günter Pries	14	169					
30	Vibeke Rolfe	16	163	1	24	300	137	

### 2. division

1	Roskilde Roklub	333,385
2	Fredericia Roklub	332,190
3	Roklubben SAS	330,153
4	Tissø Roklub	329,854
5	Nykøbing Sj. Roklub	323,508
6	Birkerød Roklub	321,429
7	Strib Ro- og Kajakklub	315,920
8	Odder Roklub	314,076
9	Aalborg Roklub	312,393
10	Rudkøbing Roklub	310,854

Roklubben SAS deltager i **DM i Motionsroning og er rykket op i 2. division.**

Det går simpelt ud på at rapportere roklubbens roede km og antal roende medlemmer, så får du gennemsnit km per medlem.

## Kalenderen



<b>December</b>	03.	18:00	BYO-løb (By Orienteringsløb)
	17.	18:00	8GP 8x2000m
	19.	18:30	Julestue
<b>Januar</b>	07.	18:00	BYO-løb (By Orienteringsløb)
	14.	18:00	Ergometer handikap
	21.	18:00	Ergometer handikap
	28.	18:00	8GP 8x15min
<b>Februar</b>	04.	18:00	BYO-løb (By Orienteringsløb)
	11.	18:00	Ergometer handikap
	17.	19:00	GAS generalforsamling
	18.	18:00	Ergometer handikap
	25.	18:00	8GP 2x(8x1000m)
		20:00	Medlemsmøde
<b>Marts</b>	11.	18:00	Ergometer handikap
	26.	18:00	Ergometer handikap (afslutning)
	27.		Standerhejsning

### Faste aktiviteter i vinteræsonen:

Tirsdage	18:00	BKC-løbhandikap og anden motion
Torsdage		Motion, klubaften og (tjek 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.

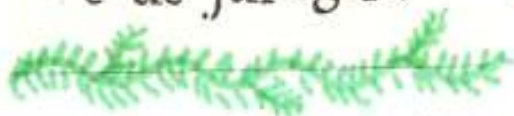
Priserne til VEL ROET er per blad:

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.



Nu **djävlar**  
é de jul igen!



Medbring en gave – (som du selv kunne tænke dig) til ca. 25 kr.

Pris for hele menuen (Excl. al anden væske end H<sub>2</sub>O): Kr. 85,-  
Pandekager alene : Kr 25,-

Tilmelding: 1. opslag i klubben  
2. Mobil 22 16 72 37

Deadline: Torsdag d. 17/12.

Vi ses  
Bodil

P.S.: Håber at julemanden også tør komme.

MEN!!!

INGEN JUL  
UDEN PANDEKAGER  
GULE ÆRTER,  
PØLSE OG SUL!

Frivillige kokke er udpeget,  
så kom bare --- (hvis du tør)  
til:

**Julefest i Roklubben SAS**  
**19. dec. 2009 kl. 18.30**