



Vel Roet

Oktober-November

År 2010

Lis serverer rabarberkage på Trekroner
(madpakketuren i august)



Husk:

Standerstrygning 30. oktober

BKC løb starter 2. november

BYO løb starter 4. november

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
CVR nummer 29905061

Denne side er blank pga
misbrug

Deadline for næste Vel Roet er 26. november 2010 kl. 18:00

Bladet udkommer i starten af december 2010

Indlæg sendes til velroet@privat.dk, se dem på <http://velroet.nervous.dk>

Indlæg modtages næsten i ethvert format og illustrationer er **meget** velkomne.

VELKOMMEN til flere nye aktive og passive medlemmer 2010

Flere har meldt sig ind som passive og aktive medlemmer for at overgå til aktiv udendørsroning i 2011. Disse medlemmer kan selvfølgelig benytte romaskinerne allerede nu. I kan også få instruktion i romaskinerne, bare spørg.

De nye medlemmer er:

Kim Kjelstrup
Cecilie Sandager
Helena Boderskov
Anders Voss
Henrik Corfitsen (passiv)
Lene Slange Corfitsen (passiv)
William Tingleff (passiv)

Nye både

Den nye 4-åres inrigger (langtursbåd i krydsfiner) bliver bygget og klar til levering ultimo 2010. Ordrebekræftelse er modtaget fra Grejsdalens Inriggerværft.

Roklubben SAS er desuden ved at undersøge køb af en brugt 4X- outrigger (dobbeltrækker) fra Københavns Roklub.

Og endelig forsøger vi at sælge vores gode gamle glasfiber 2-åres inrigger ”Skjold Viking”.

Erik Nielsen



Spøgelsesroere i Københavns Havn!

I de seneste par år har jeg og andre observeret, at flere og flere roere (vel ikke fra SAS?) ikke kan finde ud af søvejsreglerne. De ror ofte i den forkerte side af havnen. Måske er det fordi, de har fået at vide, at de skal holde til styrbord, men ikke ved, hvor det er? Men det er altså meget nemt: **Hold til højre ligesom ude på vejene.**

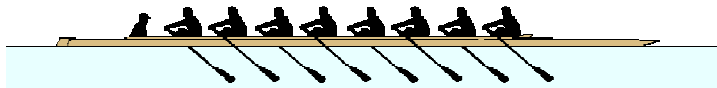
Frede

3rd COPENHAGEN HARBOUR RACE

Lørdag den 16. oktober er der igen kaproning i havnen. Vi deltager med vores otter, der igen skulle være kampklar efter at den har ligget stille i et år.

Der er også løb for inriggere, så hvis der er nogle der vil deltage i 2+ eller 4+, så meld jer til mig eller Helle (kaprochef), eller skriv jer på listen i klubben.

Rochefen



Gi` en time eller to til Roklubben SAS

I år har vi en båd, der trænger til den store tur med afslibning ind- og udvendig med påfølgende lakering 2 til 3 gange, nemlig Arild. Udover den, er der lidt pletlakering især på en af de mest populære både, Thorkil. Disse to både er nogle af vores ældste, kun Gorm er ældre, nemlig fra 1948.

Når vi stadigvæk hæger om de gamle både, siger det lidt om håndværket, der er lagt i dem. Ved kærlig pleje kan de holde mange år endnu. Normalt sætter vi varmerummet op efter standerstrygning, men hvis vi allerede her sidst i september går i gang med Arild, kan vi nå at lakere, inden temperaturen bliver for lav. Derved sparer vi det store arbejde at sætte varmerummet op.

Ved dette blads udsendelse er vi gået i gang. Resten af september, oktober og november vil enten Karsten og/eller Just være til stede på de klubaftner med datoer, der vil blive sat op i klubben, så er det vi gerne vil se jer, der har haft glæde af at ro her i sommer. Det er ikke sådan, at vi har brug for jer alle hver aften, og det kan vi nok heller ikke forvente, men en 2-3 stykker vil være nok. Så tag tøj på, der kan tåle slibestøv og lak.

Og nu til noget helt andet, klubben har jo udlån af borde og stole, og hvis man har brug for et arbejdsredskab en weekend, kan man også låne det, men vi vil gerne vide det, og vi vil især gerne, at det kommer tilbage. Vi mangler 2 røde kabeltromler til el-udtag, så kig lige efter derhjemme.

Det var alt fra Materialedrengene
Carsten og Just.

Tur til Ribe 24.-26. september 2010

Fredag eftermiddag drog Lis, Elsebeth og undertegnede mod Ribe for at tage en rotur på Ribe å og for at se Sort sol.

Ribe roklub har fået nyt hus, men klubben må ikke ligge for højt for myndighederne, idet den så vil skjærme for en statue af Dronning Dagmar på Slotsbanken lige bag klubben. Det resulterer nu i, at de om efteråret og vinteren har problemer med oversvømmelse. Der er sat en spærring op ud til deres forplads for ikke at få for meget vand ind i bådehallen. Så hvis der er vand på forpladsen, skal spærringen være der, og så skal bådene bæres over og ud i vandet. Vi kiggede på hinanden og blev enige om, at det kunne vi nok ikke klare. Heldigvis kom der nogle friske morgenroere kl. 8, som var søde til at hjælpe os ud med båden. Vi roede så ud mod Kammerslusen ved Vadehavet. Det var en smuk morgen med stille vejr og høj sol. Undervejs fik Lis og undertegnede (nok mest mig) lidt undervisning i områdets dyreliv af Elsebeth. Ude ved Kammerslusen var der rigtig, rigtig meget strøm ud ad, og vi havde lidt problemer med at få lagt til, da vi ville op på dæmningen og over slusen og kigge ud over vadehavet.

Tilbage ved roklubben fik vi så igen hjælp til at få båden på land. Efter frokost gik vi ned til Turistbureauet for at høre, hvor vi kunne se stærene gå ned til aften. Efter lidt sightseeing og en tur i Domkirken, gik vi tilbage og pakkede vores varme tøj og noget vand til kaffe. Efter 3 km gåtur kom vi ud til stedet, som turistbureauet havde udpeget for os. Her slog vi os ned, og så var det blot om at have god tålmodighed. Der kom da også mange flokke og slog sig ned på de højspændingsledninger, der var bag os. Desværre blev det ikke til rigtig sort sol, men vi fik da set de mange tusinde stærene nærmest falde ned på stråene, hvor de skulle sove for natten.

Ribe vægterne havde jubilæum, så der var vægtertræf i byen, så tilbage i byen var vi med på en tur rundt med 5 vægttere, som sang deres vers og fortalte lidt fra deres egne by. Roklubben kan ikke anbefales til overnatning: De har automatisk tænd og sluk på al lys. Fordelen var, at sidste mand i soveposen ikke behøvede at slukke lyset. Ulempen var så, at det tændte hele natten hver gang, der var en som bevægede sig. Midt på natten var jeg så krøbet ind under spisebordet for at komme i skjul for lyset og føleren. Senere havde Elsebeth også stukket hovedet ind under bordet. Vi spurgte hvad andre overnattende gæster havde sagt til deres system og svaret var: De brokkede sig.

Natten til søndag havde Elsebeth og undertegnede så redt op inde under spisebordet og stillet diverse stole op sammen med nogle liggeunderlag. Lis lå bag ved køkkenbordet med skufferne trukket ud for at skjærme for lys og føleren. Det var et rigtig kønt syn, men heldigvis kom der ingen roere om morgenen og så vores arrangement.

Tusinde tak til Lis og Elsebeth for en rigtig god tur.

Pia

Madpakketur juli – Amager Rundt

45 km lurede forude, da fire to-åres lagde fra Roklubben SAS' ponton og gik ud gennem slusen i Sydhavnen for at begive os Amager Rundt søndag den 4. juli. Pris: 2 dåseøl til den frivillige slusevagt.

Der var lovet lidt frisk sydøstlig vind, men den blev der heldigvis ikke noget særligt af; andet end en behagelig medvind op langs østkysten af Amager forbi Kastrup og Benzinøen.

Lis og Freddy havde hjemmebag med, så efter ca. 10 kilometers roning gjorde vi landgang ved Kongelunden, fik strakt benene, drukket kaffe, spist kage og nydt ”en enkelt”.

Herefter lagde vi kursen 1 km direkte ud fra kysten for at undgå de mange sten, der ligger syd for Amager for at spise frokost i Dragør 25 km ude på ruten.

En enkelt to-åres havde problemer med rullesædet. Heldigvis havde vi nøglen med til Dragør Roklub, så vi kunne låne et rullesæde i en båd magen til vores. Tak for hjælpen til Dragør Roklub, som ikke anede noget om, hvad der foregik.

Til information hænger der faktisk en nøgle til Dragør Roklub i fyrrummet, så hvis du agter dig til Dragør og forventer at have brug for at komme i tørvejr eller benytte toilet, så tag nøglen med.

Først da vi kom til Københavns Havn, kom der gang i suppen, for da det var fint vejr, var der fyldt med motorbåde, havnerundfarter og gule HT vandbusser. Bølger, kølvand og dønninger fra alle sider. Og så kunne vi godt mærke, vi var trætte efter 40 kilometers roning, når rytmen i båden hele tiden brydes. Så de sidste 5 kilometer igennem havnen tilbage til Islands Brygge var de længste.

Hanne Vinther

PS.
Billedet hører til august madpakketuren



Madpakketur august – Havnetur

Jeg havde skrevet på tilmeldingen, at turen 1. august fra Øresund til SAS var ca. 30 km. Den sneg sig helt op på 37 km! Og det var, fordi de tre fire-åres var en lille omvej omkring Trekroner-fortet, Midtermolen, Christianshavns Kanal, Frederiksholms Kanal og Holmen. De ekstra kilometre var kilometerjægerne nu godt tilfredse med (Betina er over de 800 km på vej mod de 1200 km – og en guldnål). Og vi andre vidste jo ikke bedre.

Trekroner Fortet er igen åbnet for offentligheden; forstået på den måde, at der går havnerundfarter derover, og kajaker samt robåde er velkomne (ikke private sejl- og motorbåde). Derfor var det spændende at gøre landgang på Trekroner Fortet første gang, efter det har været lukket for roere i mange år.

Det gik fint med at lægge til bolværket på Trekroner, og vi drak formiddagskaffe og spiste Lis' hjemmebagte sunde rabarberkage – væk var den! Udsigten fra fortet er jo ubetalelig – og derfor heldigvis også gratis. Herfra kan man se København og langt ud over Øresund mod Middelgrunds- og Flakfortet.

Vi var også lidt på opdagelse på fortet, som byder på en udstilling. Man kan låne lygter og gå på opdagelse i katakomberne.

På grund af en havnerundfart og andre fartøjer, der spærrede vores fremfærd i havnen, ankom vi i spredt fægtning til frokost i Roklubben SAS, hvor vi i den grad nød en kølig pilsner og en STOR madpakke. Kristian kunne byde på Slåen-snaps. Så har vi også prøvet det! En isterning i, og jeg ville have drukket det for whisky.

Hjemturen bar lidt præg af en transport (også fordi vi var sent på den) – det var drønvarmt i medvinden ud af Københavns Havn, og det var en anelse op ad bakke sydover i Øresund. I vores båd fik ”drengene” eftersidning på grund af deres lange styreture i Havnen, så kun pigerne skiftedes til at styre. På grund af ømme bagdele var vi helt nede at skifte hver 10-15 minut.

Mod alle odds – en vejrudsigt med megen regn – kom vi tilbage til Øresund uden at have fået en dråbe regn.

Hanne Vinther

Ordinær generalforsamling i Roklubben SAS

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Roklubben SAS torsdag den 28. oktober 2010.

Generalforsamlingen starter kl. 20, og der vil være brød fra ca. kl. 19:30. I henhold til klubbens love er følgende punkter på dagsordenen:



1. Aflæggelse af beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.
2. Fremlæggelse af regnskabet for de første 3 kvartaler, samt orientering om sidste kvartals udgifter og indtægter.
3. Forelæggelse af budget for det kommende år.
4. Fastsættelse af kontingenter.
5. Disponering af anlægsfondens midler og fastsættelse af medlemsbidragets størrelse jfr. anlægsfondets love Paragraf 4.
6. Behandling af de forslag som i henhold til foranstående bestemmelser er indkommet fra bestyrelsen eller fra medlemmerne.
7. Valg af bestyrelse, revisor og suppleanter i henhold til lovene
8. Eventuelt

Att. Pkt. 4: Bestyrelsen foreslår en forhøjelse af kontingentet, da det nuværende kontingent har været uforandret igennem de sidste rigtig mange år. Vore udgifter er steget, så derfor er vi nødt til at sætte kontingentet en smule i vejret:

Kategori	Nuværende kontingent	Foreslået kontingent
Voksen	85/måned	100/måned
Pensionist	65/måned	75/måned
Ungdom	40/måned	50/måned
Passiv	150/år	175/år
Mini	10/år	25/år

SAS-klubbens kontingent (som det ikke er os, der bestemmer) er 25 kr./måned for voksne, og 12,50 kr./måned for pensionister og ungdommer.

Att. Pkt. 5: Roklubben har bestilt en ny fireårers inrigger hos Greisdalens inriggerværft til levering inden 1. marts næste år.

Alle har hørt om ARK's projekt med nyt klubhus. I den forbindelse bygges der en ny bådehal ved siden af vores, og i samme dimensioner. Der vil være en sti på ca. 3 m imellem. Foran deres bådehal vil de lave en forplads med to slæbesteder. Forpladsen vil være ca. 7 m længere end vores nuværende forplads. Det vil derfor betyde at overfladerne ikke vil være helt parallelle, så det vil være besværligt at bruge hinandens pontoner (tænk også på Sved-På-Panden) Vi vil derfor foreslå at klubben etablerer en forplads magen til ARK's, som dermed skubber vores ponton ca. 7 m længere ud i havnen, med større vanddybde og lettere isætning til følge. Vi planlægger at få nogle professionelle til at lave den nye vandlinie, og derefter ved medlemmers hjælp at få skabt det nye slæbested. ARK har søgt en hel masse fonde om penge til byggeriet. Det vil vi selvfølgelig også forsøge, uagtet at vi er en firmaklub.

Att. Pkt. 7: Michael Olesen ønsker at stoppe som rochef, han vil dog gerne fortsætte i bestyrelsen. Bestyrelsen foreslår Pia Boel Madsen som ny rochef.

Vel mødt!
Formanden

Vinteraktiviteter

BKC løb

Løbehandicap starter op i BKC tirsdag d. 2. november og gentages hver tirsdag kl. 18.15 hele vinteren igennem. Og som sædvanligt foregår det sammen med de rare folk fra SAS, og løbere i alle aldre og tempi kan deltage. Mere følger på Facebook, og der planlægges en info-aften for de interesserede.

Spørgsmål kan rettes til Anders Knudsen andenknud@hotmail.com Denne e-mailadresse bliver beskyttet mod spambots, du skal have Javascript aktiveret for at se den.

Løbsperiode er 2. november 2010 til og med 12. april 2011 – 23 gange ialt. Indskrivning til startliste starter kl. 18:00 og vi er klar til start kl. 18:15. Det er kun en 4 km distance, men med evt. opvarmning og løbe af, kan det blive til en 6-7 km hver gang. Det koster kr. 50 at være med, og pengene går ubeskåret til præmier. SAS varetager igen i år indskrivning i startliste og startgangsætning, ved Søren Uldall.



Vinter-8GP

8GP i vintersæsonen er et målrettet tilbud til motionsroere om kaproning i roergometre på motionsplan. Alle kan være med, fordi det eneste man har brug for er:

- Et ergometer
- 8 roere

Vinterturneringen er en *global* holdturnering, hvor man stiller op for sin roklub i konkurrence mod roere fra hele verden. Et hold består af 8 personer, som sammen ror en given distance eller periode på et enkelt ergometer. Turneringen afvikles i den enkelte roklub - man skal altså ikke møde til start på et centralt sted, men ror blot i sin egen klub.

Et hold behøver ikke at bestå af de samme 8 personer igennem hele turneringen. Vinterturneringen udgøres af 5 runder, som afvikles i de 5 vinter måneder (november-marts). Efter hver runde kan man finde sin placering både blandt alle globale deltagerhold, såvel som sin placering blandt de deltagende danske hold.

Erik Nielsen

PS. Og husk også **BY-Orienteringsløb** første torsdag i hver måned fra november til april.

Grill-GAS Søndag den 22. august 2010

Som sædvanlig var vi i GAS's bestyrelse spændte på, hvordan vejret ville blive. Det er sjovest, når det hele kan afvikles i tørvejr. Det tegnede ikke godt, og fra morgenstunden var vi klar over, at der skulle dækkes borde inde i klubstuen. Det var sådan set også fint nok, for vi var kun 26 voksne og 2 børn, så der var plads nok inde.

Just skulle så stå med grillen udenfor i læ under taget. Maden kunne også stå ude. I løbet af formiddagen kom der så meget vand, at det regnede næsten helt ind til terrassedøren. Vinden kom fra vest, så den var med til at gøre det hele vådt. Bartenderens (Jørgen Adamsen) Bloody Mary blev dog nydt inden maden. På en eller anden måde fik Just også varme nok på grillen så nakkekoteletter, spareribs og pølser var perfekte.



Efter maden var der kaffe og hjemmebagt kage, som formanden i år havde bagt, idet Pia, der ellers har bagt i mange år, havde "svigtet" os. Der blev også solgt amerikansk lotteri. Der var mange fine gevinster. Og vi takker sponsorerne mange gange. Der var mange medlemmer, der havde sponsoreret et eller andet, og så havde Amergerbanken, Danske Bank og REMA 1000 også givet nogle ting.



Nu var det heldigvis blevet tørvejr, og de sædvanlige spil kunne afvikles i fint vejr. 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. 3.792,50. Det er rigtig flot, når man tænker på at alt er blevet dyrere.

På bestyrelsens vegne
Lis

Sved på Panden

Året SPP er afsluttet, og sidste års 1. plads for hold 850 blev skiftet ud med en 2. plads.

Nu var de jo ikke de eneste fra SAS der deltog. Hold 888 og hold 853 var jo også med, og 888 fik en 14. plads og 853 fik en 19. plads. 888 kom ikke til start i det sidste løb da hele København var spæret af pga. en sindsforvirret bombemand, de var 2 timer om at komme igennem byen.

853 deltog ikke i de 2 sidste løb, pga. mandskabsmangel.

Vi er jo blevet drillet en del af 850 med at de roer hurtigere end os, men de fik vi da lavet om på i det 3. sidste løb. Det har da været en god motivation, at halse efter en båd fyldt af ældre mænd, der roer hurtigt.

Slutstillingen for i år kan ses på næste side.

Gøteborg

Jeg havde håbet og troet på, at der kunne samles en til to mandskaber til at ro de 20 km ned ad Göta elven i inrigger. Men det blev det ikke til, så den blev aflyst, og så må vi se, om det kan lykkes til næste år.

Rochefen.



Som Rochef vil jeg gerne komme med en lille opsang: Når jeg skriver en mail til klubbens medlemmer om de vil eller kan deltage i forskellige løb, såsom Amager Regatta, Kanindåb (både kanin og døbehold), så synes jeg, det ville være rart at få en tilbagemelding!

Det tager ikke mange minutter at svare på en mail, om man kan eller ej.

Rochefen

SPP slutstilling 2010

holdnr		klub	bådtype	konkurrence points	Bedste 6	bedste tid	forbedrings points
399	HR/KR	Hellerup	2	240	240	00:49:27	11
850		SAS	4	265	230	00:47:44	9
6	ARKs Flyvende Tøser	ARK	4	265	229	00:47:41	6
4	ARK Oldstars	ARK	4	260	225	00:44:53	12
2	ARK 2	ARK	2	246	213	00:49:23	9
155		DSR	2	199	199	00:50:30	9
557	Gondolen	KR	2	206	191	00:57:26	15
301		HDR	2	180	180	01:05:50	12
552	De autonome	KR	2	206	180	00:52:59	9
152		DSR	2	182	160	00:53:03	9
1050		Skovshoved	4	180	160	00:50:44	15
569	Coastal Rowers	KR	4	153	153	00:44:50	7
554	Her kommer Bananen	KR	2	146	146	00:54:04	9
888		SAS	2	146	146	01:03:31	8
320		HDR	2	145	145	01:02:41	11
824		Gefion	4	161	143	00:56:11	12
7	2-åre'nadoen	ARK	2	132	132	00:54:29	7
160	DSR jentene	DSR	2	132	132	00:58:06	11
853		SAS	4	128	128	00:46:42	11
1075	SR tøser	Skovshoved	4	125	125	00:55:01	15
960		Øresund	2	121	121	00:59:54	12
553	Semi Synkron	KR	2	109	109	01:00:20	11
351		Hellerup	2	105	105	01:00:16	8
170	Skarven på Metro-jord	DSR	4	94	94	00:45:44	9
980	Øresund/Dragør	Øresund	4	99	89	00:58:14	12
1080		Skovshoved	4	87	87	00:50:22	7
551	KR Torpedos	KR	2	83	83	00:56:27	7
999		Øresund	2	79	79	01:08:29	14
156		DSR	2	78	78	00:52:46	3
970		Øresund	4	76	76	01:02:51	12
814		Gefion	4	58	58	01:02:42	10
157		DSR	2	54	54	00:54:45	2
8	Kanintøserne	ARK kanin	2	59	42	01:00:06	2
804	Gefions gæve kaniner	Gefion kanin	4	50	36	01:01:11	2
711		KVIK	4	34	34	00:47:38	1
165		DSR	2	32	32	01:02:33	5
175	Avanti	DSR kanin	4	32	32	00:46:56	1
190		DSR	2	32	32	01:04:47	2
11	Free Spirit	ARK kanin	2	52	27	00:53:21	4
180		DSR	2	26	26	00:53:49	1
174	Ví ræser for DSR	DSR kanin	4	17	17	00:56:51	1
710		KVIK	2	13	13	01:06:38	1

Rostatistik (top 30) per 31. august 2010

		Alle ture		Langture		Jagerklubben		
		ture	km	ture	km	jagermål	mangler	overskud
1	Lis Kraner	65	1146	9	240	1200	54	
2	Søren Uldal	63	1085	10	314	1207	122	
3	Vallher Jørgensen	68	806	4	64	1177	281	
4	Kristian Beckhaus	44	608	4	62	800	102	
5	Erik Nielsen	49	688	7	206	1200	312	
6	Just Holm	38	620	5	83			
7	Kurt Jørgensen	31	467	2	32	500	133	
8	Pia Boel Madsen	27	429	7	133			
9	Michael Olesen	34	424	2	32			
10	Ketty Hansen	31	359	1	15	680	241	
11	Eisebeth Werge	20	343	1	10			
12	Jan Peter de Baan	14	335	1	190			
13	Frede Madsen	22	315	6	111			
14	Jan Christiansen	25	306	1	22			
15	Thomas Sandager	24	295	2	32	500	205	
16	Claus Larsen	22	292	2	25	500	208	
17	Jan Hellesøe	22	281					
18	Jørgen Adamsen	15	277			350	73	
19	Vibe Jørgensen	24	244			300	56	
20	Alice Larsen	15	211	1	15	500	289	
21	Elsabeth Bloch	13	206	1	15			
22	Anette Kyster	14	188	2	32			
23	Kenneth Kronborg	15	183	1	10			
24	Kathrine Fredstrup	12	141	1	15	303	162	
25	Lars Dybdahl	11	132	1	15	333	201	
26	Nette Overby	11	128			300	172	
27	Thomas Kilt Christensen	10	126	1	10			
28	Kurt Thyregod	11	124	1	22			
29	Eisebeth Andersen	10	122			500	378	
30	Niklas Hagsdrøm	9	120			500	380	

Den nye rostatistik per 31. august 2010 ligger nu på roklubbens hjemmeside. Roklubben SAS ligger på 2. plads i 3. division i DFFR's Motionsturnering med 229,5 km roet af roklubbens medlemmer. Se DFFR's hjemmeside.

Erik Nielsen

Kalenderen



Oktober	02.		Götaälv-rodde. 20 km langdistance i Gøteborg
	16.		Copenhagen Harbour Race
	28.	20:00	Generalforsamling
	30.	11:00	Standerstrykningstur
		16:00	Standerstrykning
		18:30	Standerstrykningsmiddag
November	02.	18:00	BKC-løb starter
	04	18:00	BYO-løb starter
December	02.	18:00	BYO-løb
	11.		Juleroning
Januar	06.	18:00	BYO-løb
Februar	03.	18:00	BYO-løb
Marts	03.	18:00	BYO-løb
April	07.	18:00	BYO-løb
	12..	18:00	BKC-løb finale

Faste aktiviteter i rosæsonen:

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

Faste aktiviteter i vintersæsonen:

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



Vel Roet udkommer 6 gange om året og trykkes i A5 i 180 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.

Så er det snart tid til at sætte uret tilbage, sige farvel og tak til sommer-sæsonen og velkommen til vintersæsonen.

Det skal gøres med manér. Derfor:

Reserver dagen: **30. okt. 2010**

Standerstrygning i Roklubben SAS

Kl. 11:00 Dagen starter med en **standerstrygningsrotur**.
Medbring madpakke og drikkevarer til eget forbrug.
Tilmelding på opslag i klubben senest torsdag d. 28.okt.

Kl. 16:00 **Standeren stryges**.
Derefter byder klubben på en dram eller vand.

Kl. 18:30 **Standerstrygningsmiddag**:
Velkomstdrink,
3 retters menu,
kaffe.

Pris for middagen: Ca. 100 kr.
Drikkevarer købes i klubben til favorable priser.

Roklubben byder hjerteligt velkommen til både medlemmer, familie og venner.

Tilmelding til middagen:

1. På opslagstavlen i klubben.
2. E-mail: bodilkj@hotmail.com
3. SMS på mobil 22 16 72 37

Allersenest torsdag d.28.okt kl.20.00

Venlig hilsen
Bodil Kjærsgaard Jørgensen.