



# *Vel Roet*

Februar-Marts

År 2011

---

## Den lille ponton skrottes



### Husk:

**GAS generalforsamling 23. februar**

**Medlemsmøde med regnskaber 24. februar**

**Vinsmagning 4. marts**

**Standerhejsning og bådedåb 2. april**

**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 25. marts 2011 kl. 18:00**

Bladet udkommer i starten af april 2011

**Indlæg sendes til [velroet@privat.dk](mailto:velroet@privat.dk), se dem på <http://velroet.nervous.dk>**

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

Redaktør: Frede Madsen ☎ 4484 9661 mob: 2617 9661

## Medlemsmøde

Torsdag den 24. februar kl. 20 afholdes der medlemsmøde i roklubben SAS. Da vores regnskabsår følger kalenderåret har vi fremlæggelse (og godkendelse) af roklubbens regnskab på dette tidspunkt, og ikke på klubbens generalforsamling i oktober.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Fremlæggelse af regnskab for 2010
3. Nyt fra bestyrelsen
4. Eventuelt

Den sædvanlige rugbrødsbuffet vil også være der for de sultne. Klubben giver en bid kage til kaffen.

Vel mødt!

## Standerhejsning med bådedåb

Lørdag den 2. april starter vi roklubbens sommersæson, hvor vi forhåbentlig kan bruge mange timer på vandet. Dette er begyndelsen på roklubbens 60. år, da den blev stiftet i 1951.

Denne gang vil der foruden den obligatoriske hejsning af standeren også være en dobbelt-bådedåb, idet vi tilføjer to nye både til vores bådepark: En spritny 4-årsers inrigger fra Grejsdals inriggerværft, samt en dobbelt 4 uden styrmand.

Dagens program er:

Kl. 15 Hejsning af standeren af den dertil udpegede roer.  
Umiddelbart derefter bådedåb af de to nye både af bådedøberne.  
Bådene vil blive sendt på vandet på deres jomfrutur, og klubben byder på et lille glas.

Kl. 18:30 Standerhejsningsmiddag.

Tilmelding til hejsning/dåb er ikke nødvendig, alle er velkomne. Til aftenens spisning er tilmelding nødvendig på sædvanlig vis på tavlen i klubben eller direkte til Bodil. Den eksakte pris er ikke kendt endnu, men det bliver dejlig mad til en rimelig pris

Vi håber at se rigtig mange af jer

*Formanden*

## Udlån af både (*genoptryk*)

Efter Just's opfordring fra Generalforsamlingen har bestyrelsen diskuteret vores udlånspolitik og vedtaget disse regler for udlån af vores både til andre klubber.

Udlån koordineres af rochef Pia Boel Madsen. Kontakt venligst pr mail for at undgå dobbeltbookinger. Udlån til Sved På Panden håndteres af kaproningschefen Michael Olesen.

- Klubben stiller med max 5 både (2 fireårers og 3 toårers): Torkil, Hugin, Skjalm, Gautrek, Snoopy. Begrænsningen gælder kun, når der ikke er SAS-roere med. Der skal ikke udlånes både, når der er arrangement i klubben.
- SPP og fællesture med f.eks. Øresund er undtaget for begrænsningen.
- Gæsteklubbens navn og alle roere skal anføres i protokollen
- Den ansvarlige leder af gæsterne skal markere sig med sit mobilnummer efter navnet.
- Udlån føres ind i kalenderen. Kommunikation fortrinsvis på mail.
- Skader eller hændelser som kan vedrøre vores klub skal rapporteres.

*Bestyrelsen*

## VARMTMADSORDNING (*genoptryk*)

Skulle vi genoplive en efterhånden gammel idé med at lave et måltid varmt mad til hinanden. Det kunne f.eks. være på de torsdage, hvor der er mange folk i klubben til BYO-løb. Det skal ikke være festmiddage, men ganske almindeligt vinteraftensmad, som vi kender det hjemmefra. Man vælger en dato (og evt. en at lave maden sammen med) på sedlen og skriver sit madforslag. Dem der vil deltage i spisningen skriver sig på listen senest tirsdagen før, og så er der varmt mad til 20-25 kr., når de der har været ude at løbe (eller har rykket ergometrene fra hinanden og er færdige med at svede).

Lad os se, om det kan lykkes at få besat følgende datoer:  
Torsdag den 2. december, 6. januar, 3. februar eller 3. marts



”Gæstekokkene” aftaler selvfølgelig i god tid i forvejen med madmor Lis, at der ikke er det sædvanlige ”smør-selv-bord” på de datoer hvor der bliver varmtmadsordning.

*Kurt og Karsten*

## **GAS GENERALFORSAMLING (*genoptryk*)**

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

**Onsdag, den 23. februar 2011 kl. 19.00**

Dagsorden 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 formanden, 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 20. februar 2011, såfremt du ønsker at deltage i spisningen.

Med GAS-hilsen  
*Bestyrelsen*



*Som den kvikke læser nok har bemærket, er de 3 forrige indlæg gentagelser fra sidste blad. Pga. tryknings problemer manglede der tekst i 4 indlæg, så derfor er de genoptrykt i dette blad (det sidste indlæg har jeg udeladt, da der drejede sig om juleroningen).*

*Red.*

## Nyt fra kassereren

### NYE ÅRER

Roklubben har købt 4 inrigger big-blades til den nye 4-åres inrigger. De er kostbare, så pas godt på dem og båden.

### NYE T-SHIRTS

Ro T-shirt Newline – Røde m. tryk kun kr. 150.  
Kan købes ved henvendelse til bestyrelsen.

### KØB AF BÅDE

Roklubben SAS har købt en brugt 4X- af K.R. og en ny 4-åres inrigger fra Greisdalens Inriggerværft. Begge både skal døbes ved standerhejsningen den 2. april 2011 kl. 15.

### SALG AF BÅDE

På grund af de nævnte købte både har Roklubben SAS 2 både til salg/afhentning. Skjold Viking, en 2-åres glasfiber inrigger er til salg med træårer for 10.000 kr. Ingvar Viking, en 4+ i finer uden årer er til afhentning af interesserede. Båden er i robar stand.

### DEN LILLE PONTON

Vores gamle lille ponton er taget op i efteråret og dermed kasseret. Træet var mørnet, men flyderne kan genbruges. Vi afventer Kbh. kommunes sti planer langs vandet, før vi evt. bygger en ny ponton.

### ARBEJDSDAG LØRDAG DEN 26/3 2011

Lørdag den 26. marts kl. 10 er i meget velkomne til en arbejdsdag før standerhejsningen.

Opgaverne er oprydning i bådehallen, vedligehold af ponton og slæbesteder, oprydning af rester fra den lille gamle ponton, hovedrengøring i klubhuset og kondirummet, rensning af tagrender, skift af flagliner.

Der er frokost ca. kl. 13 for de flittige medlemmer.

Venlig hilsen  
*Erik Nielsen*



## Husk svømmeprøve!

Din svømmeprøve må ikke være ældre end 5 år!  
Er den det, så skynd dig at få den fornyet, *inden* rosæsonen starter.

*Pia*  
Rochef



## Til alle instruktører!

Instruktion af de nye kaniner starter tirsdag den 3. maj og slutter lørdag den 28. maj. Det er en meget kort periode. Primært for at alle instruktørerne, men også kaninerne, kan komme godt i gang med almindelig roning inden sommerferien.

Der er instruktørmøde tirsdag den 26. april og åbent hus for nye roere den 28. april. Støt op omkring instruktionen og sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Håber vi får en god sæsonstart ☺

*Pia*  
Rochef

## Søndags madpakketure

Her er datoerne for rosæsonens søndags madpakketure:

1. maj	Ishøj
5. juni	Saltholm rundt
3. juli	Amager rundt
7. august	Havnetur fra Roklubben Øresund
4. september	Kredstur på Furesøen

*Hanne*

*PS. Mere om turene i næste blad.*

## Lær noget om sammensætning af mad og vin!

Vores bedagede og ind imellem beduggede (af vin) medlem, Kurt Thyregod, vil give en introduktion til hvad der sker, når de sure, søde, salte og bitre elementer i vin kombineres med de sure, søde, salte og bitre elementer i mad.



Der sker de utroligste ting. Det tænker man ikke normalt på, så der er garanti for aha oplevelser.

Arrangementet finder sted i rokлубben fredag den 4. marts kl. 19.00 Prisen er kr. 100. Selve øvelsen tager et par timer, så der er lejlighed til at drøfte oplevelserne bagefter.

Vær opmærksom på at maden ikke kan betragtes som et helt måltid, så det kan være, at du skal pise hjemmefra.

Tilmelding til Bodil senest 2. marts, ved SMS til 2216 7237 eller mail: [bodilkj@hotmail.com](mailto:bodilkj@hotmail.com), eller selvfølgelig på opslag i klubben.

*Kurt Thyregod*

## Lidt om hvordan nogen holder formen ved lige i vinterhalvåret

Vores naboklub BKC (Bryggens Kajak Club) har et tilbud (LØBEHANDICAP) hver vinter, hvor jeg de sidste 6 sæsoner har haft den ære, glæde og fornøjelse at starte, tidtager og på 2. sæson også regnskabsfører. Løbet foregår hver tirsdag fra første tirsdag i november og i denne sæson til og med 12. april 2011.

Det går i al sin enkelthed ud på at løbe en tur fra Roklubben SAS ind ad Island Brygge, til højre ad T. Borgs Gade, til højre ad Artellirivej, til venstre ad Lossepladsvej, hvor der løbes imod cyklisternes retning, løb ud til en fodgængerovergang lige før lyskrydset, hvor den gamle indkørsel til Vandrehjemmet er, og over på den anden side af Lossepladsvej og så ellers samme rute retur til Roklubben SAS.

Man løber mod sig selv, da det gælder om at forbedre sin hidtil bedste tid og blive ved med det så mange gange som muligt. Når man så kommer i mål, råber jeg en tid til hver enkelt deltager – denne tid bliver indsat et regneark og vupti så er der en startliste til løbet i næste uge – Lis siger jeg er dejlig stille, når jeg sidder og nørkler med computeren, ja for jeg gider ikke lave nogen fejl, så jeg koncentrere mig!!



Forbedrer man sin tid og samtidig er blandt de 4 første over målstregen, ja så er der Bonuspoints i farvandet. Her hvor der er løbet 12 løb og der er 25 deltagere fra de to klubber, ja så fører Roklubben SAS sig frem: I den samlede klubkonkurrence fører SAS med et forspring på 90 point til BKC, og i den individuelle stilling er der SAS'ere på de 4 af de 5 første pladser!!

Det er Erik Nielsen, der fører har 162 points, 2. Jørgen Jørgensen fra BKC har 156 points. 3. Kim Kjelstrup har 154 points, 4. Frede Madsen 147 points og 5. Ketty Hansen har 136 points. Næste SAS'er er Bo Markussen med 108 points som nr. 8, Jan-Peter de Baan er nr. 9 med 107 points. Henrik Corfitzen er nr. 14 med 65 points, Helle Clemensen er nr. 15 med 62 points, Valther Jørgensen nr. 19 med 40 points, Kristian har 20. pladsen med 30 points, Michael Olesen nr. 22 med 27 points og Betina Lie er nr. 24 med 14 points.

Henrik og Helle har været arbejdsramt, mens Valther, Kristian, Michael og Betina har været/er stærkt plaget af skader. Og vores alle sammens Lis Krøner, der var flittigste fremmødte i forrige sæson er desværre også på skadelisten. Som Valther tørt konstaterede, så er vi nu halvvejs og han regnede lige ud, at hvis han nu fik en hel masse førstepladser og bonuspoint, ja så kunne han da godt komme til at vinde i denne sæson, og dermed forsvare førstepladsen fra forrige sæson, hvor Valther vandt med 30 points forspring.

Der er plads til mange flere deltagere, jo flere jo sjovere og bedre!!

Tidtager, starter og regnskabsfører  
*Søren Uldall*



Der har ikke været den helt store tilslutning til denne vinters 8 GP. Vi har faktisk kun deltaget i den første runde. Jeg ved ikke hvorfor. Er det nogle forkerte dage vi har fundet til at ro? Skulle det have været i weekenden? Det har vi prøvet, men det gik heller ikke.

Jeg har prøvet flere gange at maile til roklubbens medlemmer, og her er der et par stykker eller tre, der har svaret, men de fleste har jeg ikke hørt en lyd fra. Det ville være dejligt at høre fra jer, ligegyldigt om i kan eller ikke kan deltage.

Jeg har derfor besluttet at aflyse de to sidste runder. Vi har jo ikke nogen placering, og kun point for den første, som i øvrigt viste, at vi godt kan være med, selvom vi kun er en lille klub.

Jeg håber, at næste års 8 GP vil blive med større deltagelse. Der er jo også den mulighed, at man kan deltage med et hold på 4 mand. I kan se mere om det på [www.8gp.dk](http://www.8gp.dk)

Jeg håber, at vi får en dejlig ro-sæson, hvor der også i år er kaproning.

Kaprochef  
*Michael*



## Handicaprøning

Vi har igen i år 2 gange om måneden handicaprøning i ergometer. Konceptet er enkelt: Du skal ro minutter i ergometer, og den distance du ror indgår i regnskabet.

Alle får point ud fra forbedringer i forhold til den distance, som er regnet ud fra handicap-formlen, hvor din alders/kønsjusterede handicap indgår.

Vi har været op til 11 deltagere, men jo flere jo bedre! Sidste gang afsluttes det med en omgang forloren skildpadde 'mit alles'. Stillingen efter to omgange er som vist nedenfor:

deltager	handicap	start distance	bedste distance	forbedring	point
Jan Hellesøe	0.93	888	1111	223	150
Lis Krøner	0.71	678	809	131	150
Michael Olesen	0.96	917	1023	106	150
Kurt Jørgensen	0.88	840	972	132	145
Erik Nielsen	0.91	869	996	127	145
Jan Peter de Baan	0.95	907	999	92	130
John Raaschou	0.86	821	869	48	115
Ketty Hansen	0.64	611	663	52	105
Valther Jørgensen	0.83	793	864	71	90
Kort Jakobsen	0.88	840	809	-31	80
Kristian Bøckhaus	0.88	840	851	11	45

*Formanden*

PS. Se datoerne i kalenderen.

## Anderledes BY-O-LØB sæson

Det er sikkert blevet bemærket, at denne vinter hidtil har været noget ud over det sædvanlige, og det har sat sine spor i afviklingen af sæsonens orienteringsløb.

Ud af 3 løb er det kun det første løb, den første torsdag i november, der er forløbet normalt!!

Her kom deltagerne så til gengæld hele havnebassinet rundt og på den lange rute var der en post ved det nye Skuespilhus. Vidste i for øvrigt, at der også er en ”duftehave” i Havnegade?? Den blev også brugt som post. Michael O. vandt løbets lange rute foran Jørn, Jan Peter og Erik. Den korte rute vand Elsebeth Werge foran Pia og Frede, Alice og Claus og Lis.

Til løbet i december lagde jeg som sædvanlig posterne ud, uagtet at Vorherre havde dækket Danmark og især Sjælland og Omegn med en ordentlig dyne sne, med trafikal problemer til følge – men ud kom posterne!!

Så var det bare løberne, der manglede!! Jan Peter dukkede op, det samme gjorde Lis og Frede og Pia. Erik havde sendt afbud på grund af sygdom, og Alice og Claus syntes det var laaannnggt at cykle i det møgvejr.

Jørn var på en bytur til Bremen, hvor jeg fra anden side har hørt, at denne tur også blev ændret noget. Togene kunne ikke køre fra Nykøbing Falster og til Rødbyhavn. Og Kitty og Elsebeth var sneet inde!!

Nå hvad gør man så, jo de fremmødte bliver enige om, at dele de 10 poster i 2 dele, således at Jan Peter, der plejer at stille op på den lange rute, samlede posterne længst væk, mens Lis, Pia og Frede så fulgtes ad og samlede posterne til og med Juletræet ved Hans Tausens Kirke.

Alle kom hjem med posterne og fik som belønning 10 points. Erik kom og hilste på og alle var glade. Som Jan Peter sagde: ”Det var nemt, sporene førte jo til posterne!!”

Det samme gentog sig imidlertid igen til løbet i januar – det var ikke mange, der mødte frem og hilste Godt Nytår.

Atter en gang var sneen væltet ned, og atter en gang kom der afbud fra Alice og Claus. Kitty og Elsebeth var sneet inde, Jan Peter havde fået nok af at løbe i december, til gengæld dukkede Erik og Jørn op og de samlede hver 3 poster sammen, mens Lis, Pia og Frede samlede de sidste 4. Det havde de så også lige et problem med; efter at have ledt hele bådehallen igennem for at finde en post på en ”etter plads”, ja så fandt de posten i klubstuen, hvor R/S ”Arild Viking” lå på maven og blev lakeret udvendig. Så helt naturligt med en drillepost.

Den samlede stilling:

Lang rute:

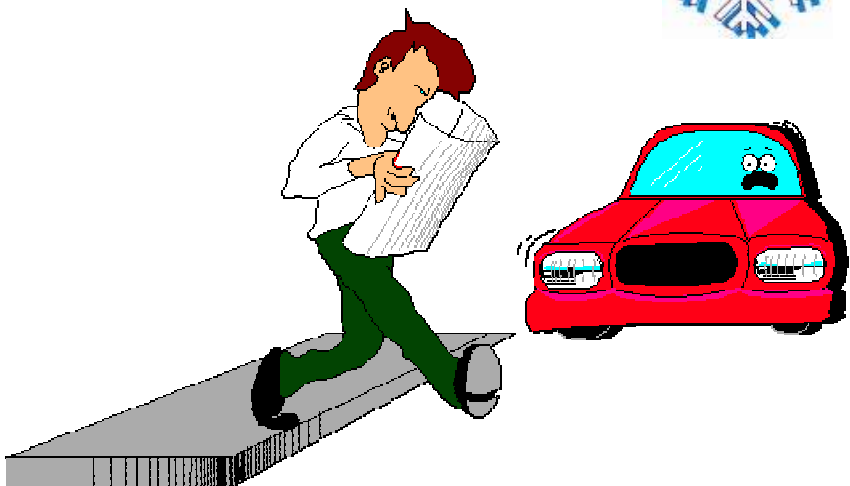
Jørn 19 points, Jan Peter 18 points, Erik 17 points og Michael 10 points.

Kort rute:

Pia og Frede 29 point, Lis 27 points, Elsebeth 10 point, Alice og Claus 8 point.

Som i kan se, er der plads til mange flere deltagere, så mød trygt op den første torsdag i februar og marts samt den 31. marts, hvor sæsonfinalen finder sted. Og mon ikke det værste vintervejr har raset ud til den tid?? Det håber løbsudlægger og ”uretfærdig” tidtager

*Søren Uldall*



## BKC løbehandicap

Stillingen per 25/1-2011

Handicap 2010-11																
	Navn	Klub	100 1	100 2	100 3	100 4	100 5	100 6	100 7	100 8	100 9	100 10	100 11	100 12		
Dato					02:00	30:00					Løb		UGE			
1	Erk Nielsen	SAS	2	13	15	12		10	19	18		16	25	16	16	162
2	Jørgen V. Jørgensen	BRC	2		22	22		25	15			10	13	11	18	156
3	Kim Kjelstrup	SAS	2	10	9	11	22	14		13	14	15	22	13		154
4	Frede Mathsen	SAS	2	28	25	10	15	15	14			11	11	15		147
5	Ketty Hansen	SAS		2	8	16	17	16	25			8	9	10	22	136
6	Erling Olsen	BRC	2	16	12	14		11	12	19	9	12	14	10		131
7	Vibeke Knudsen	BRC			2	28				20		25	28	25		128
8	So Markussen	SAS	2	14	10	13			13	15	10	10	9	12		109
9	Jan Peter De Baar	SAS	2		14	16		10	16	14	12	14				107
10	Anders Knudsen	BRC		2	13		25	12	22			22				98
11	Lene Boyer	BRC	2		11		28	28						11	11	91
12	Anne Marie Fris Jørgen	BRC			2	25		13	28	12						80
13	Adrian Colestinos	BRC	2	25				22						12	15	76
14	Michael Seibjerg	BRC	2		28				11	17	7					65
15	Henrik Corfitzen	SAS	2			15				16	15	17				65
16	Helle Clemensen	SAS	2									28	22			52
17	Jacob Hasseltund	BRC	2	16							15	16				49
18	Mette Haegh	BRC	2	22	19											43
19	Valter Jørgensen	SAS	2							11				13	14	40
20	Kristian Beckhaus	SAS								2				28		30
20	Birte Marie Holgaard	BRC										2		28		30
22	Michael Olsen	SAS	2		16			9								27
23	Preben Paaska	BRC											2	25		27
24	Betina Lie	SAS	2	12												14
25	Kenneth Madsen	BRC		2												2

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.

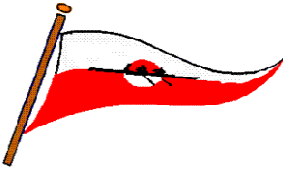
## Kalenderen



<b>Februar</b>	03.	18:00	BYO-løb og varm mad
	10.	18:00	Ergo-handicap
	17.	18:00	Ergo-handicap
	23.	19:00	GAS generalforsamling
	24.	20:00	Medlemsmøde med regnskabsfremlæggelse
<b>Marts</b>	03.	18:00	BYO-løb og varm mad
	04.	19:00	Vin/madsmagning v Kurt Thyregod
	10.	18:00	Ergo-handicap
	17.	18:00	Ergo-handicap, afslutning med BSE-gryde
	26.	10:00	Arbejdsdag
<b>April</b>	31.	18:00	BYO-løb ( <i>sidste løb!</i> )
	02.	15:00	Standerhejsning og bådedåb
	05.	20:30	FORS generalforsamling
	12.	18:00	BKC-løb finale
	26.	20:00	Instruktørmøde
<b>Maj</b>	28.	17:00	Åbent hus
	01.	09:00	Søndagstur til Ishøj fra SAS
	03.	17:00	Start på instruktionen
	12.	17:30	Sved På Panden (SPP) i Hellerup Dame Roklub (HDR)
	25.	17:30	SPP fra SAS
<b>Juni</b>	28.	10:00	Afslutning på instruktionen
	05.	10:00	Søndagstur Saltholm rundt fra Roklubben Øresund
	09.	17:30	SPP i SAS
	17.-19.		British Airways kommer på besøg
	20.	17:30	SPP i SAS
<b>Juli</b>	23.	18:30	Skt. Hans
	03.	10:00	Søndagstur Amager rundt fra SAS
	07.	10:00	Søndagstur havnetur fra Roklubben Øresund
	15.	17:30	SPP i SAS (inkl. kaniner)
	25.	17:30	SPP i HDR (inkl. kaniner)
<b>August</b>	27.	12:00	Amagerregatta i Dragør
	02.	21-	Karlebo Maraton (vendepunkt i SAS)
	04.		Kredstur på Furesøen
	10.	14:00	SPP afslutning med efterfølgende fest
	27.	17:00	Fødselsdagsreception: Roklubben fylder 60 år

### Faste aktiviteter i vintersæsonen:

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



## **Generalforsamling i FORS.**

Der afholdes generalforsamling i FORS  
(Foreningen for fortsat Roning i SøndreStømfjord)

**Tirsdag 5. april 2010 kl. 20:30 i Roklubben SAS  
Islands Brygge 66B, 2300 Kbh S**

Dagsorden for generalforsamlingen vil også blive opsat på opslagstavlen i Roklubben SAS. Eventuelle FORSlag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

FORS's vedtægter kan ses på nettet på FORS's hjemmeside <http://fors.nervous.dk/> eller rekvireres hos kasserer Frede Madsen, email [frede@chin.dk](mailto:frede@chin.dk), eller telefon arbejde 2923 5775, hjemme 4484 9661.

PBV Frede.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab og fastsættelse af kontingent.
4. Eventuelle forslag.
5. Disposition af midlerne og fremtidigt arbejde.
6. Valg af bestyrelse.
7. Valg af suppleant.
8. Valg af revisor og revisorsuppleant.
9. Evt.

