



Vel Roet

April-Maj

År 2011

Vinderne af årets ergometerhandicap



Husk:
Standerhejsning og bådedåb 2. april
Søndagsturene
Instruktørmøde
Åbent hus
Og meget mere



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 27. maj 2011 kl. 18:00

Bladet udkommer i starten af juni 2011

Indlæg sendes til 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

Formanden informerer

Starten på endnu en sæson: Roklubbens 60.

Ja Roklubben SAS er ved at blive voksen, med 60 år på bagen kan vi se frem til endnu en sæson, som forhåbentlig giver os alle en masse gode oplevelser på vandet sammen. Vi håber at se så mange som muligt igen, det gælder både dem, der træner ihærdigt, men ikke mindst dem, der bare vil have en hyggetur en gang imellem. Der skal være plads til alle i vores klub, og alle skal kunne dyrke sporten på den måde de nu bedst kan lide. Vi får døbt to nye både i år, hvor dobbeltfireren vil gøre, at vi selv ved de kendte ”skæve” antal nu vil kunne sætte hold, så man burde kunne komme ud. Dette betyder, at flere skal vænne sig til at skulle ro med to årer, men det skal i nok få lært. Spørg nogle af dem der har prøvet, og prøv det selv.

Året vil byde på de sædvanlige elementer:

- Sved-På-Panden, kaproningen over 10 km med handicap-point beregning
- Motionsroning og træning tirsdage og torsdage
- Instruktion af nybegyndere
- Søndagsture med Roklubben Øresund
- Kaproninger i ind- og udland
- Ferielangture
- En masse hygge

Som sidste år vil vi igen have gør-det-selv grill hver torsdag, når vejret bliver noget lunere, dvs. fra ca. 1. juni. Klubben vil så give kullene, og du skal selv tage (grill-) mad med.

Kreds & Netværk

Det forventes at kredsene afskaffes på Hovedgeneralforsamlingen i DFfR, og erstattes af såkaldte netværk. Største forskel er nok, at klubberne selv kan vælge hvilket netværk de vil være med i, i starten vil vi nok melde os ind i det, der ligner Københavnskredsen. Netværksbestyrelsesopgaverne tildeles en klub ad gangen, så man har ikke en kredsbestyrelse, som er valgt fra forskellige klubber. Vi afventer hvordan det skal gå med det.

Broer over Christianshavns kanaler og inderhavnen

Borgerrepræsentationen har vedtaget lokalplanen som skal bane vejen for nye broer over inderhavnen fra Nyhavns sydlige kaj til Grønlands plads, over Christianshavns kanal og Trangraven, og så en til over Proviantgraven (vores indsejling til Holmen) Der hvor det kan betyde noget er den i havnen, hvor trafikken i forvejen kan være hektisk, samt i Christianshavns Kanal, hvor der så kan være mange ventende både, vi skal snige os imellem. Hvornår disse broer bygges vides ikke endnu.



Krydstogtskaj ved stubben

Arbejdet med at bygge krydstogtskajen ved Stubben påbegyndes, efter hvad vi erfarer, først til efteråret, så der vil i sommer stadig være mulighed for at tage en rotur nordpå uden at sætte liv og lemmer på spil. Når kajen er etableret vil en sådan tur kun kunne gøres i ekstremt godt vejr, med svag vind. Bygningen af den lovede kanal ser vi frem til, men vi tør ikke satse på at det bliver snart!

Formanden

Vinsmagningen 4/3

23 veldisciplinerede og glade repræsentanter for " Blomsten af Danmarks Ungdom" fik til fulde indfriet garantien for en aha oplevelse, da Kurt Thyregod, assisteret af Dorthe, hjalp os til at opleve de i sandhed utroligste ting, der sker, når vin kombineres med de sure, søde, salte og bitre elementer i mad.

Stor tak til Kurt og Dorthe for en uforglemmelig aften.

Bodil

Kassereren informerer

Kilometerjagerklubben for 2011

Formålet med denne klub er at få folk til at ro noget mere, og dyste indbyrdes om at nå sit mål. Ved begyndelsen af sæsonen sætter man sig et mål, et antal kilometer som man vil have roet inden standerstrygningen samme år. Målet skal være på mindst 300 kilometer.

Du kan melde dig til inden 1. juli. Ved indmeldelsen betales det mindstebeløb (kassereren modtager pengene) på 50 kr. som alle medlemmer skal betale for at være med. Ved standerstrygningen gøres regnskabet op, og dem der mangler kilometre i forhold til deres mål skal afregne dem med en krone pr manglende kilometer. De første 50 kr. vil dog blive modregnet i dette. Det maksimale beløb du skal betale er 300 kr.

Festen:

Overskuddet går til en fest. Ved standerstrygning vil der blive trukket lod om en festkomite på fire, som får til opgave at arrangere en fest i løbet af vinterhalvåret. Festkomiteen bestemmer selv festens tema.

HUSK TILMELDING SENEST 30. JUNI 2011

Distribution af Vel Roet

Portoen til forsendelse af klubbladet stiger kraftigt 1. april 2011. Derfor vil bestyrelsen forsøge at mindske omkostningerne ved at medlemmerne så vidt mulig selv henter Vel Roet i roklubben eller få Vel Roet tilsendt per e-mail.

Der er stadig mulighed for at få Vel Roet tilsendt med posten. Desuden kan alle SAS ansatte få tilsendt Vel Roet med intern post (co-mail). Og endelig findes Vel Roet på roklubbens hjemmeside <http://roklubbensas.dk> som link.

For at få en oversigt over medlemmernes ønsker bedes i sende en e-mail til erik.nielsen@sas.dk eller skrive jer på listen i roklubben om i vil:

1. Ønsker at hente Vel Roet i roklubben
2. Ønsker at få Vel Roet per e-mail

Erik Nielsen,

Rochefen informerer

Instruktører!



Er du instruktør – så mød op den 26. april til instruktørmøde og vær med til at få vores, forhåbentlig mange kaniner godt i gang med at ro.

Vi har en meget kort periode med instruktion og afslutter med en tur lørdag den 28. maj, hvor alle kan deltage. Her håber jeg, at vi måske også kan få nogle instruktører med, som kan instruere i outrigger både. Er der så nogle kaniner eller andre, der har lyst til at prøve den bådtype, så vil der også være mulighed for det. Vi afslutter dagen med fælles grillmad.

Alle gamle som nye kaniner behøver ikke at få nervøse trækninger og gå og kigge sig over skulderen, da bestyrelsen har besluttet, at vi ikke afholder kanindåb i år.

!!!!

Har du tænkt dig at ro i år og din svømmeprov er for gammel, så husk at forny den inden rochefen prikker til dig!



Pia

DFfR Landsmotionsstævne den 17.-19. juni 2011 i Skive

Skive Roklub har fået æren af at afholde det traditionsrige landsmotionsstævne for inrigger og kajaker den 17. - 19. juni 2011.

I den anledning vil vi gerne invitere jer alle til at deltage i en festlig og fornøjelig dag på Skive Fjord.

Kom og mød nye og gamle rovenner fra hele landet og vore venner syd for grænsen. Lad os tilsammen fylde Skive Fjord med inrigger og kajaker, gøre dette stævne til noget ganske særligt, som der tales og grines af længe.

Se mere på DFfR hjemmeside:

<http://roning.dk/Aktiviteter/Turroning/Landsmotionsstaevne.aspx>

Skive Roklubs hjemmeside:

<http://www.skiverokklub.dk/landsmotionsstaevne-2>

Eller på opslaget i klubben.

Tilmelding og betaling sker klubvis senest den 23. maj 2011.

Pia

SSP Sved-På-Panden

SSP er Københavnskredsens motionsturnering, Alle ror en bane på 10 km, skiftevis hos os og Hellerup Dame Roklub. Der beregnes handicap ud fra et sindrigt handicap-system, så unge og gamle, kvinder og mænd kan konkurrere mod hinanden på lige fod. I år er sidst løb lørdag den 10. september med afsluttende fest. Se øvrige datoerne bag i bladet.

Ruten i havnen er ændret lidt i år med flg.:

Start tæt på land ud for roklubben Islands Brygge 66B, kryds over til B&W bygningen – hold styrbord mod Sjællandssiden, ned at vende ved slusen. Ro op til Langebro - hold styrbord tæt mod Amager-siden. Vend bagbord om Langebros vestlige bropille og ro tilbage til Slusen langs Sjællandssiden. Pas på lavvandsområderne. Efter anden vending ved Slusen er der mål foran roklubben. Undgå skift i området omkring Bryggebroen. Se også kredsens hjemmeside roningkbh.dk.

Fra mandag den 15. august starter kaninhold som kan konkurrere mod andre kaninhold.

På kaproningschefens vegne

Pia



Madpakketure 2011

I 2010 lykkedes det at gennemføre alle madpakketure i solskinsvejr og på fladt vand. Jeg håber, vi kan gentage succesen i 2011. Datoerne hver den første søndag i måneden er:

- 1. maj** kl. 09:00 Tur til Ishøj fra Roklubben SAS
- 5. juni** kl. 10:00 Saltholm rundt fra Roklubben Øresund
- 3. juli** kl. 09:00 Amager Rundt fra Roklubben SAS (45 km)
- 7. aug** kl. 10:00 Tur fra Kastrup til SAS/Københavns Havn inkl. Trekronefortet
- 4. september** Kredsens tur på Furesøen

Det er fællesture med Roklubben SAS og evt. tilløbere fra Dragør, og distancerne ligger mellem 30 og 45 km. Hjemkomst ca. kl. 17:00-18:00 stykker.

Datoerne står fast. Turene kan ændre sig afhængig af vejret:

STOR madpakke og drikkevarer skal medbringes. Og hvad der medbringes til fælles bedste i form af hjemmebag, hjemmegjorte bittre/snaps o.lign. er yderst velkomne, altid!

Notér datoerne i din kalender allerede nu!

Hanne Vinther 40 34 75 35 (klippet fra Øresunds klubblad "Stroken" /red.)

Referat fra GAS generalforsamlingen onsdag den 23. februar 2011 kl.19.00

Der deltog 14 medlemmer.

Dagsorden:

1.Valg af dirigent

Just Holm



2.Formandens beretning

Grill-GAS blev afholdt den 22. august, hvor 26 voksne og 2 børn deltog i dette hyggelige arrangement. Selvom vejret ikke var det bedste havde vi det rigtig dejligt med velkomstdrinks, grill-mad og hjemmebagt kage. Der blev solgt amerikansk lotteri, og der var mange præmier.

Efterfølgende blev der kåret GAS-mestre i ringspil, dart og fodbold. Vi er meget taknemmelige for alt, hvad vi får, men det er ikke blevet nemmere med årene.

Overskuddet blev på kr. 3.792,50. Det er rigtig flot.

GAS har foræret roklubben en stor suppegryde i stedet for den, der blev stjålet ved et af de utallige indbrud. GAS sponsorerede også medaljer til årets ergometerhandicap samt et mindre tilskud til kilometerjægerfesten.

Tak til alle medlemmerne for altid at møde op – samt til sponsorerne.

GAS har 38 medlemmer.

Beretningen blev enstemmigt godkendt.

3.Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Kasserer Valther Jørgensen fremlagde regnskabet. Vi vil i fremtiden mangle en god indtægtskilde fra flaskeindssamlingen, der nu er slut.

Regnskabet blev enstemmigt godkendt.

Kontingentet uændret 100 kr. pr. medlem.

4. Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Bestyrelsens forslag til ændringer/justeringer/tydeliggørelse af foreningens love:

Vedr. § 5 stk. 4

Sætningen: Årets kontingentindtægt disponeres af bestyrelsen

Erstattes af: Bestyrelsen kan årligt disponere op til 15.000 kr.

Den øvrige tekst i § 5 stk. 4 er uforandret.

Vedr. § 7 stk. 5

Nuværende tekst: Forslag, der ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling, skal skriftligt indsendes til bestyrelsen senest 14 dage inden generalforsamlingen.

Erstattes af: Forslag, der ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling, herunder disponering af foreningens midler, skal skriftligt indsendes til bestyrelsen senest 14 dage inden generalforsamlingen.

Forslagene blev enstemmigt godkendt.

5. Valg af bestyrelse, jfr. § 6

Kasserer Valther Jørgensen og bestyrelsesmedlem Jørgen Adamsen blev genvalgt.

6. Valg af suppeant

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 vil blive arrangeret en forårstur af Kurt Jørgensen og Jørgen Adamsen.

Måske kunne man investere i nye borde og stole i klubhuset?

En hjertestarter?

Mødet hævet kl. 19.45 (efter at formanden havde omtalt et morsomt referat fra et GAS-møde i 1992) – og derefter var der dejlig mad.

Referent: Jørgen Adamsen

GAS-travetur

Tur til Valbyparken søndag den 8. maj 2011 kl. 10.00

Støtteforeningen GAS afholder forårstur søndag den 8. maj for såvel GAS-medlemmer som roklubbens medlemmer, samt andre interesserede.

Valbyparken er en af Københavns yngste parker. Den ligger på den gamle Valby Fælled, som var en lavtliggende strandeng langs Kalveboderne. Hele fælleden havde siden 1913 været anvendt til losseplads.

I 1937 ophørte lossepladsdriften på en mindre del af området. Affaldsdyngerne havde nu gjort området en del højere og dermed mindre udsat for oversvømmelse. Borgerrepræsentationen besluttede derfor, at der skulle anlægges en park på det frigivne lossepladsareal. Parken skulle tilgodesee borgerne i de nye bydele Valby og Kgs. Enghave.

De helt store forandringer i parken skete i midten af 1990'erne. Inden for få år skabtes en frøpark, en ny skov, en poppel-Allé, 17 temahaver samt en sø. For at kunne afholde pladskrævende arrangementer anlagdes i parkens sydlige del en stor festplads. Dertil er kommet renoveringen af Rosenhaven i 1999 og åbningen af Naturlegepladsen i 2001. Den seneste nyskabelse er discgolfbanen (frisbee), som blev anlagt i Frøparken i 2004.

Der kan læses meget mere på www.vejpark.kk.dk eller på opslagstavlen i Roklubben.

Vi mødes kl. 10.00 ved Hammelstrupvej indgang til parken (se ligeledes opslagstavlen i Roklubben).

Efter at have set parken kan frokostbuffet til 129 kr. indtages i Cafe Rosenhaven (ca. kl.13). Se også www.caferosenhaven.dk

Tilmelding senest 13. april på opslag i Roklubben, ved mail kjadamsen@gmail.com eller på. tlf. 47171443 (Kurt).

Husk at oplyse om i ønsker at deltage i frokosten.

Kurt Jørgensen og Jørgen Adamsen

Ergometerhandicap

I månederne januar, februar og marts har nogle forhærdede ergometerroerne dystet i alt seks gange på ergometret. De blev sat til at forbedre en idealdistance på 4 minutter (955 m for en 20-årig mand, hvilket er 30% under max-distancen), med justering for deres alder og køn. Point blev fordelt efter forbedringerne.

Til det sidste var der spænding om hvilken af de kendte ergometerkendere, der ville vinde, og Lis måtte endnu en gang se sig slået af Valther Jørgensen, som ikke skulle trække noget fra på grund af benskaden først på sæsonen. Runner-up var Thomas Sandager, som kom ind midt i forløbet og dermed ikke kunne gøre sig gældende i toppen. Han formåede dog at nape maks-point næsten alle gangene. Godt gået!

Det blev afsluttet traditionen tro med en omgang BSE-gryde (forløren skildpadde) med æg osv., og dertil nogle af de hengemte sneøl. Tak til Bodil for det!

	Bedste distance	total	Korrigeret total	position
Valther Jørgensen	1018	420	420	1
Lis Krøner	940	450	390	2
Erik Nielsen	1080	430	370	3
John Raaschou	914	310	310	4
Jan Peter de Baan	1031	355	305	5
Thomas Sandager	690	290	290	6
Ketty Hansen	1125	280	280	7
Kurt Jørgensen	983	270	270	8
Kort Jakobsen	1172	270	270	9
Kristian Bøckhaus	843	235	235	10
Jan Hellesøe	1023	215	215	11
Michael Olesen	1052	150	150	12

Formanden



Lidt om hvordan (løbe)formen er blevet vedligeholdt.

Dette er skrevet med 3 BKC Løbehandicap-ture tilbage i vintersæsonen 2010/2011, så når det læses, ja så er spændingen (sikkert) tæt på at være udløst.

Hver tirsdag fra kl. 18:00 har en vis spænding og nervøsitet indfundet sig i vores klubstue: Hvornår skal jeg starte?? Hvem skal jeg løbe efter?? Kan jeg lige nå at få tisset?? – Opvarmning, udstrækning, snakken, mumlen, grinene prægede det hele, alt i mens starter ind imellem kastede nogle tal ud i rummet!!

Kort skrevet: Roklubben SAS fører sig frem, som den har gjort det hele vinteren.

Vi fører suverænt i den indbyrdes holdkonkurrence: 154,8 point pr. deltager til SAS mod 107,9 point til BKC!!

Og i den indbyrdes stilling de deltagende 28 løbere imellem, ja så er vi selvsagt også godt med:

Erik Nielsen er nr. 1 med 269 points (28 points foran nr. 3), Ketty Hansen og Kim Kjelstrup deler 3. pladsen med 241 points, Frede Madsen er nr. 5 1 point efter, Valther Jørgensen har, trods manglende deltagelse før jul, trampet sig til 190 points på 9. pladsen, Bo Markussen 174 points, Jan-Peter de Baan 153 points, Lis Krøner 137 points og Henrik Corfitzen med 134 points har løbet sig til 11., 12., 13. og 14. pladsen, Helle Clemensen er nr. 16 med 97 points, Kristian Bøckhaus 87 points som nr. 19, Michael Olesen nr. 26 har 27 points og Betina Lie 14 points som nr. 27.

Helle, Henrik, Jan-Peter og Michael har været meget arbejdsramt, Lis, Betina, Valther og Kristian meget skadet, og de andre, ja de er bare mødt frem!!

Det har været hyggeligt med de mange fremmødte (12-15 stykker de fleste gange). Mangt og meget er efterfølgende blevet drøftet og fortalt under den efterfølgende buffet og jeg kan kun opfordre til at man møder frem og deltager når sæsonen 2011/2012 skydes i gang den første tirsdag i november!!

Tidtager, starter og skriverkarl

Søren



BKC løbehandicap

Stillingen per 22/3-2011

Handicap 2010-11																							
	Navn	Klub	160 1	160 2	160 3	160 4	160 5	160 6	160 7	160 8	160 9	160 10	160 11	160 12	160 13	160 14	160 15	160 16	160 17	160 18	160 19	160 20	
Dato																							
1	Erik Nilsen	SAS	2	13	15	12	10	18	18	16	25	16	16		16	13	13	14	14	12	25	269	
2	Erling Olsen	BKC	2	16	12	14	11	12	19	9	12	14	10	13		18	15	22	16	13	16	245	
3	Ketty Hansen	SAS		2	8	11	17	16	25		8	8	10	22	8	13	10	28	8	11	19	8	241
3	Kim Kjølstrup	SAS	2	15	9	11	22	14		13	14	15	22	13	10	17		11		22	16	11	241
5	Frede Mathsen	SAS	2	21	25	10	16	15	14		11	11	15	7	22		9	20	13		14	240	
6	Jørgen V. Jørgensen	BKC	2		22	22	25	15		11	11	15	12				18	11	10	14	7	228	
7	Vibeke Knudsen	BKC		2	28				20	25	24	25	14	15	16			13		15		201	
8	Anders Knudsen	BKC		2	13		25	12	22	22				16		15	16	25		11	12	191	
9	Valter Jørgensen	SAS	2						11			13	14	11	21	22	12	15	15	25	22	190	
10	Anne Marie Friis Jørgen	BKC			2	25	13	28	12						11		25		8	28	28	180	
11	Bo Markussen	SAS	2	14	10	13		13	15	10	10	9	12		14	12	10	10	12	8		174	
12	Jan Peter De Baan	SAS	2		14	18		18	14	12	14		9			28					9	153	
13	Lis Krøner	SAS													2	25	22	11	28	22	18	137	
14	Henrik Corfitzen	SAS	2			15			16	15	17		15	25		14					15	134	
15	Michael Søbjerg	BKC	2		28			11	17	7							16			10	13	104	
16	Helle Clemensen	SAS	2							28	22		22			14				9		97	
17	Adrian Celestinos	BKC	2	25			22					12	15	11								95	
17	Lene Beyer	BKC	2		11		28	28				11	11									91	
19	Kristian Backhaus	SAS							2			28	28	10					9		10	87	
20	Birte Marie Melgaard	BKC									2	28	25	12	11							78	
21	Jacob Hesselund	BKC	2	18						15	18											49	
22	Mette Haegh	BKC	2	22	18																	43	
23	Martin Iskov	BKC											2				9	25		5		41	
24	Nicklas Søbjerg	BKC											2				12	11		5		38	
25	Preben Paaske	BKC										2	25			9						36	
26	Michael Olsen	SAS	2		18		9															27	
27	Befina Lii	SAS	2	12																		14	
28	Kenneth Mathsen	BKC		2																		2	

Lidt om BY-O-Løb 2010/2011

Når dette læses har en noget særpræget sæson fundet sin afslutning – særpræget fordi Kong Vinter for første gang i mange år tillod sig at gribe afgørende ind med store mængder af sne til følge den første torsdag i december og januar.....

Løbsudlæggeren kunne komme frem og lægge poster ud, alt imens deltagerne trygt blev hjemme ved kødgryderne!! ;-)

Løbene i februar og marts har fundet sted efter de sædvanlige præmier (mine værkværdige ideer og påhit med poster lagt ud i dagslys contra løberes udfordring med at finde disse i mørke!!) uden al for megen sne – til gengæld begyndte det i stedet for at regne!! Nedbør skulle vi have!!

I februar endte nedbøren som isslag – og selvfølgelig skulle deltagerne ud på en lille straffetur, nu hvor de havde holdt fri i 2 måneder. Bodenhoff Plads helt henne ved indsejlingen til Christianshavns Kanal fik en post og ja, der var også plads til en ditto lige ovre på den anden side af kanalen ved en af de ombyggede færger!!

Ridebanen ved Christiansborg Slot har været besøgt; P-pladserne langs Kalvebod Brygge kom jeg også lige forbi – alt i mens diverse Hegn, lygtepæle og bænke også har indgået i repertoireet.

Og til det sidste løb har vi stor glæde af sommertiden – det er nu blevet lyst for begge parter – og så skal man en tur ud hvor der ikke er lygtepæle, til gengæld er der mange træer og buske!!

Dejligt med mange deltagere – der er også her plads til flere deltagere!! Og det er hvad enten man går, lunter, travet, iler !!

Den korte tur bliver vundet af enten Lis Krøner eller Pia og Frede Madsen – Den lange tur bliver vundet af Jørn Rasmussen.

Løbsudlægger, tidtager og skribent (mange titler)

Søren

BY-O-Løb 2010/2011 stilling pr. 3/3-2011

Lang rute:	i alt	4/11	2/12	6/1	3/2	3/3	31/3
Jørn Rasmussen	38	9		10	9	10	
Erik Nielsen	26	7		10		9	
Jan-Peter de Baan	26	8	10		8		
Michael Olesen	20	10			10		
Kort rute:							
Lis Krøner	45	7	10	10	9	9	
Frede & Pia Madsen	45	9	10	10	8	8	
Elsebeth Werge	27	10			7	10	
Alice & Claus Larsen	21	8			6	7	
Ketty Hansen	11				5	6	
Erik Nielsen	10				10		

Kalenderen



April	02.	15:00	Standerhejsning og bådedåb
	05.	20:30	FORS generalforsamling
	12.	18:00	BKC-løb finale
	15.	18:00	BKC-løb afslutning
	19.	19:30	BKC-løb præmieoverrækkelse
	26.	20:00	Instruktørmøde
	28.	17:00	Åbent hus
Maj	01.	09:00	Søndagstur til Ishøj fra SAS
	03.	17:00	Start på instruktionen
	08.	10:00	GAS travetur
	12.	17:30	Sved På Panden (SPP) i Hellerup Dame Roklub (HDR)
	25.	17:30	SPP fra SAS
Juni	28.	10:00	Afslutning på instruktionen
	05.	10:00	Søndagstur Saltholm rundt fra Roklubben Øresund
	09.	17:30	SPP fra HDR
	17.		British Airways kommer på besøg
	17.-19.		Landsmotionsstævne i Skive
	20.	17:30	SPP fra SAS
Juli	23.	18:30	Skt. Hans
	03.	10:00	Søndagstur Amager rundt fra SAS
August	07.	10:00	Søndags havnetur fra Roklubben Øresund
	15.	17:30	SPP fra SAS (inkl. kaniner)
	25.	17:30	SPP fra HDR (inkl. kaniner)
	27.	12:00	Amagerregatta i Dragør
September	02.	21-	Karlebo Maraton (vendepunkt i SAS)
	04.		Kredstur på Furesøen
	10.	14:00	SPP afslutning med efterfølgende fest kl. 18
	27.	17:00	Fødselsdagsreception: Roklubben fylder 60 år

Faste aktiviteter i sommersæsonen:

Tirsdage	17:00	Roning
Torsdage	17:00	Roning og klubaften (grillmad fra ca. 1/6)

Slusens åbningstider: Se opslagstavlen eller <http://www.byoghavn.dk>

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.



Klubben gøres klar til rosæsonen

