

# *Vel Roet*



Februar 2005



**ROKLUBBEN SAS**

**Postbox 150,  
2770 Kastrup**

**Islands Brygge 66 B, 2300 S  
tlf: 32 57 34 90**

Denne side er blank pga  
misbrug

## Ny Redaktør på VEL ROET

Jeg har desværre måttet meddele klubbens bestyrelse at jeg er nødt til at indstille mit hverv som redaktør af klubbens medlemsblad. Kombinationen af eget fuldtidsarbejde og min nye funktion som medhjælpende hustru gør at tiden er blevet meget knap. Klubben har derfor set sig om efter en ny redaktør.

Frede Madsen har vovet at springe ud i hvervet. Stort tak til Frede fordi han vil påtage sig opgaven og sørge for at medlemmerne bliver ved med at få deres blad. I skal derfor fremover sende indlæg til bladet til [frede.madsen@privat.dk](mailto:frede.madsen@privat.dk). Vær nu sød ved Frede og sørg for at fodre ham med mange interessante indlæg—det gør det meget nemmere at lave bladet.

Susanne



### MÅLET NÅET

for flaskeindsamlingen i 2004

Roklubbens støtteforening GAS tjente i alt kr. 2.566,80 på brugte vinflasker i 2004. Målet var sat til kr. 2.500,- så det blev lige netop nået.

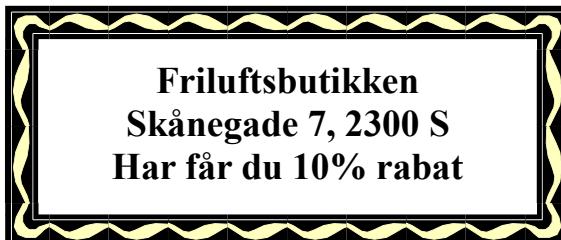
Nu gælder det 2005. Første fyldte rammer er afhentet og de næste er godt på vej. Det er ganske enkelt at aflevere sine brugte vinflasker i klubben. Rammerne står og venter, vi sørger for resten.

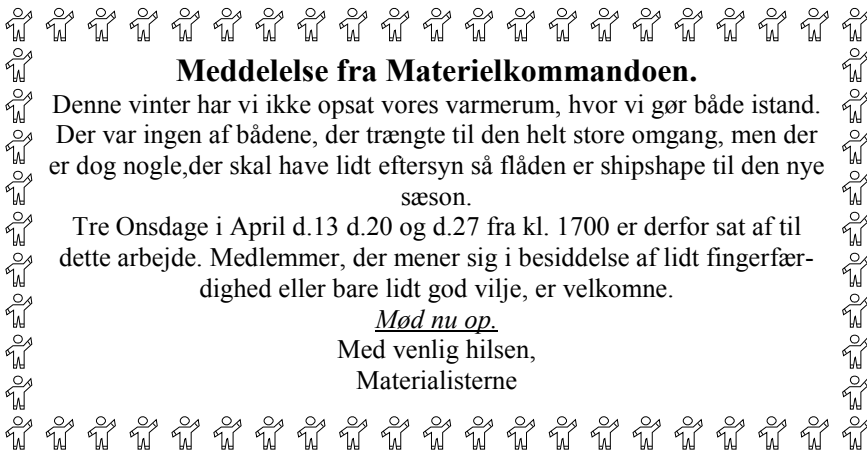
Du er velkommen også med en enkelt flaske eller to, for husk, at mange bække små, gør en stor å.

## Medlemsmødet den 20. Januar

Som de fleste formentlig har bemærket er der planlagt medlemsmøder en gang om måneden vinteren igennem. På medlemsmødet den 20. Januar blev følgende diskuteret/meddelt.

- Kilometerjagerklubben's fest afholdes 19. februar klokken 19:00. I festudvalget sidder Just, Jan Peter og Jacques. Der er 20 medlemmer i jagerklubben.
- Standerhejsningen er flyttet til 26. marts klokken 15:00.
- Bådvedligeholdelse i vinter udføres i uge 14 og 15 (4-20. April). Lars, Valther og Just laver en liste og Lars indkalder folk. Der opsættes således ikke "varmerum" så vi sparer på strømmen.
- Der skal støbes sokkel til den overdækkede terrasse på en arbejdsweekend den 12. og 13. marts. Michael undersøger pris på leje af tvangsblender og minigraver.
- Sidste by-o-løb den 7. april flyttes ikke, selvom sæsonen er startet. Sidste BKC-løbeaften bibeholdes ligeledes som aftalt den 29. marts.
- Vi mangler stadig 1 pige/dame og 3 drenge/herrer til 8GP på distancen 8 X 15 minutter lørdag den 5.februar klokken 10:00.
- Lis gjorde opmærksom på, at vi skal huske at låse havedøren op når der holdes fester, (så den er klar som flugtvej), vinduernes børnesikring (som skal aktiveres, hvis de skal bruges som redningsåbning), blev afprøvet ved samme lejlighed.
- Ny bladredaktør skal findes inden standerhejsning.





## Meddelelse fra Materielkommandoen.

Denne vinter har vi ikke opsat vores varmerum, hvor vi gør både istand. Der var ingen af bådene, der trængte til den helt store omgang, men der er dog nogle, der skal have lidt eftersyn så flåden er shipshape til den nye sæson.

Tre Onsdage i April d.13 d.20 og d.27 fra kl. 1700 er derfor sat af til dette arbejde. Medlemmer, der mener sig i besiddelse af lidt fingerfærdighed eller bare lidt god vilje, er velkomne.

*Mød nu op.*

Med venlig hilsen,  
Materialisterne

## Varm mad aften

De torsdage hvor der ikke er ergometerhandicap laves der varm mad i klubben. Selvom der er mange med allerede, kan der sagtens være plads til flere. Skriv dig på listen i klubben eller giv besked til ugens gæstekok.

## Gæstekokke søges

De torsdage hvor der ikke er ergometerhandicap er der varm mad i klubben. Det er både hyggeligt og en velkommen forandring at få lidt varm mad efter aftenens aktiviteter. Der har allerede været en del gæstekokke der har forsøgt sig udi det kulinariske, men flere er velkomne. Har du lyst til at svinge lidt med grydeskeerne, så skriv dig på listen i klubben. Du bestemmer selv dagen og menuen, men prisen bør dog ligge på omkring 25 kr pr. person.

## Medlemsmøder

De månedlige medlemsmøder er et tilbud til medlemmerne, hvor de har mulighed for at give deres mening til kende. Diskutere relevante emner eller høre hvad bestyrelsen har af planer. Ud over de almindelige diskussioner om klubben og klublivet, vil der på de kommende møder blive diskuteret følgende: Regnskabsfremlæggelse den 17. Februar og den kommende rosæson den 17. Marts.



## Vinterens 8GP

Roklubben SAS har roet 3. runde af 8GP den 18/12 2004, 8x2000M stafet med 2 hold i ÅBEN MIX.

SAS 1 knap så godt som sidste år, men SAS 2 fik en klar forbedring ift sidste år.

Roklubben SAS 1, Tid: 1time, 03min, 20sek, 4/10. Snit tid 1.58.8. Tid sidste år: 1.02.54.

Hold: Helle, Michael O., Erik, Henrik, Anne Marie U., Jan Peter, Peter H., Thomas H.

Roklubben SAS 2, Tid: 1time, 08min, 53sek, 6/10. Snit tid 2.09.2. Tid sidste år: 1.10.50. Hold: Søren U., Just, Vibe, Robert, Hans Jørgen, Henrik, Lis, Valther

Roklubben SAS klarer sig godt i vinterens 8GP. I 3. runde blev hold 1 nr 21 på verdensplan ud af 36 hold, foran f.eks Dragør Roklub og The Camels (Kenneths hold i Dubai). Hold 2 blev nr 35 ud af 36 hold.

Roklubben SAS satser fortsat på at deltage med 2 hold i ÅBEN MIX.

Så tilmeld jer snarest til Valther, Erik eller i roklubben.

Vi roer 4. runde lørdag den 5/2 kl 10 i roklubben. Distancen er 8x15MIN stafet, hver roer ror 1 delstrækning i åben mix (mindst 2 af det modsatte køn).

Vi mangler pt 7 roere til 2 hold til den 5/2.

### Vinterens 8-GP

Lørdag den 18. december havde vi atter slæbt 2 romaskiner ind i det pæne klublokale for at ro 3. runde af sæsonens 8-GP.

Det var igen lykkedes at stable 2 hold på benene og det er nu engang væsentlig sjovere at være med, når der er to hold der kæmper.

Som sædvanligt stillede vi op i åben mix og distancen der skulle roes, var 8 x 2.000 meter stafet, d.v.s. 16 kilometer i alt.

Hold 1 bestod denne gang af: Helle, Anne Marie U., Michael, Erik, Jan Peter, Henrik L., Peter Hagen og Thomas Hagen. Holdet roede de 16 km. på 1:03:20,4 hvilket rakte til 21. plads ud af 36 startende hold.

Hold 2 bestod denne gang af Lis, Vibe, Hans Jørgen, Just, Søren U. Robert, Valther og Henrik L.

Holdet gennemførte i tiden 1:08:53,6 og placerede sig som nr 35.

Samlet ligger de to hold som henholdsvis nr 21 og nr 37 af de i alt 42 deltagende hold.

4. runde finder sted lørdag den 5. februar kl 10.00 og denne gang skal hver roer nå længst muligt på 15 minutter. I skrivende stund mangler vi stadig en enkelt dame og 2 herrer til de to hold, så hold Jer ikke tilbage. Skulle det blive et tilløbsstykke så vi kan stille 3 hold, er det helt i orden.

5. og sidste runde bliver den 5. marts og distancen, der skal roes her, er en fuld marathon Valther



# GAS



## GENERALFORSAMLING

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

**Onsdag, den 23. februar 2005 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 et udsøgt måltid 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), Annelise (3284 0485) eller Lis (3255 9032) eller skriv dig på listen i Roklubben, senest søndag, den 20. februar 2005, såfremt du ønsker at deltage i spisningen.

Med GAS-hilsen

Bestyrelsen

## BY-O-LØB

By-O-Løberne har været ude på deres 3. Tur og stillingen ser nu således ud:

Stillingen:	total	4/11	2/12	6/1
Lang rute				
Michael Olesen	30	10	10	10
Jan Peter de Baan	25	9	8	8
Kristian Bøckhaus	21	7	9	6
Erik Nielsen	19	3	7	9
Valther Jørgensen	17	5	5	7
Lis Krøner	16	8	4	4
Kurt Holm	15	4	6	5
Jan Christiansen	6	6	-	-

Kort rute				
Jørn Rasmussen	30	10	10	10
Pia Madsen	26	8	9	9
Frede Madsen	26	8	9	9
Anni Reinstrup	22	6	8	8
Elsebeth Werge	22	6	8	8
Pia Dorthea Rafn	20	7	7	6
Ketty Hansen	16	5	6	5
Just Holm	9	9	-	-
Anna Hagen	7	-	-	7
Robert Hagen	7	-	-	7



**Gunnar Madsen, Vinhandel**  
**Holmbladsgade 7, 2300 S**





## Tirsdagsløb....

Det såkaldte BKC-løbehandicap, arrangeret af vor nabo "Bryggens Kajak Club" kører derudaf og med rimelig stor deltagelse. I alt 23 løbere fra begge klubber har været med, heraf de 13 fra SAS, hvoraf 2 stks. dog kun har løbet en enkelt gang. Efter 12. runde, der blev løbet den 11. januar ser stillingen således ud:

1. Kenneth (BKC)	197 points
2. Michael Olesen, SAS	192 "
3. Valther Jørgensen, SAS	190 "
4. Lis Krøner, SAS	155 "
5. Erling (BKC)	150 "
6. Michael (BKC)	143 "
7. Henrik (BKC)	141 "
8. Just Holm, SAS	133 "
9. Erik Nielsen, SAS	125 "
10. Jan Peter de Baan, SAS	116 "
11. Frank (BKC)	109 "
12. Jørgen (BKC)	90 "
13. Bodil K. Jørgensen, SAS	65 "
14. Vibe A. K. Jørgensen, SAS	54 "
15. Jørgen Adamsen, SAS	40 "
16. Kristian Bøckhaus, SAS	30 "
16. Jochen (BKC)	30 "
18. Birthe Holm, SAS	18 "
18. Eddie (BKC)	18 "
20. Birte Marie (BKC)	13 "
21. Kirsten Adamsen, SAS	2 "
21. Annelise Ravn, SAS	2 "
21. Michale SB (BKC)	2 "

Løberne med blot 2 points har kun deltaget 1 gang, og første gang får alle kun 2 points.

Stillingen kan imidlertid nå at ændre sig meget, da vi kun er igennem halvdelen af sæsonen.

Points'ene gives jo ud fra handicap og forbedring af tiderne for de ca. 4 km. Derfor kan alle være med i konkurrencen. Hvis vi derimod ser på tiderne må vi i SAS erkende, at BKC løberne har sat på de 5 hurtigste tider, dog tæt forfulgt af Kristian, Michael og Erik fra SAS.

Valther

# Sprechen Sie Deutsch?

## Ro med en Tysker

9-11 Juni

Midt i denne mørke vintertid – hvem tænker dog på forår, sol og roning ? Nej det er vist en drøm, som også missekatten drømte – men det er en helt anden sjov historie I kan få en anden dag !


Jo den er god nok – jeg tænker på forår og et roarrangement. Jeg er sammen med nogle Skold roere i fuld gang med planlægningen. Det drejer sig om d 9-11 juni, hvor vi er ved at arrangere 3 hyggelige rodage, hvor der også deltager tyske roere. Ideen er at vi skal ro 3 forskellige steder. Vi planlægger en tur fra Skjold i retning mod Nord f.eks. til Vedbæk, en tur på Lyngby sø – Mølleåen – Bagsværd sø m.m. samt 1 havnetur.

På disse ture vil vi gerne have nogle flere med. Tyskerne er erfarne roere, men de vil også gerne have nogle danske roere med. Derfor dette indlæg: Vi vil gerne have nogle SAS roere med på disse ture – gerne nogle der kan snakke en smule tysk. Var det noget for Dig at være med ? Du er også meget velkommen, hvis Du f.eks. kun kan deltage den ene af dagene.


Du må meget gerne kontakte mig pr tlf 45881113 eller pr email: [j.r@tele2adsl.dk](mailto:j.r@tele2adsl.dk).

De bedste hilsener fra

Jørn



**AMAR Sport**  
**Amagerbrogade 167, 2300 S**  
**Her får du 10% rabat**



## Tak til medlemmer i Roklubben SAS

Som deltog i Café Schelenborgs "Hjælp Asien" dag den 13. januar. Vi formåede at få omsætningen op på 11.278.00 kr. Pengene er alle doneret til Kastrup Rotary til Rotary Danmarks hjælpearbejde i forbindelse med flodbølgekatastrofen i Sri Lanka. Johnny og Susanne



### Medlemsnyt

Der er desværre stadig udmeldelser fra roklubben, blandt andet pga SIG's salg fra SAS samt fyringer i SAS i 2004.

Vi har til gengæld fået 4 nye miniroere og 2 nye passive medlemmer.

Der er dog stort behov for nye aktive medlemmer, så kender I nogen der vil dyrke motion mm i form af roning, så kontakt bestyrelsen. Vi har jo allerede nu roergometerhandicap hver 14. dag i roklubben. Her kan nye medlemmer nemt deltage. Og så er der standerhejsning den 26/3 og roinstruktion fra sidst i april 2005.

Erik

### Roergometrene.

Der er købt 3 nye model D håndtag til de gamle roergometre. Kom ned i roklubben og prøv dem!!

## MÅNEDENS SKOTTE

An English Cabinet minister was addressing a political meeting in Scotland. "I was born an Englishman" he declared, "I have lived all my life an Englishman, and I will die an Englishman."

"Hoots, mon," shouted a voice from the



## Ergometerhandicap 2005

Sæsonens 6 konkurrencer begyndte den 13. januar med ikke færre end 17 deltagere. Sidste år var der 10 i første runde. Flere medlemmer har anmeldt deres deltagelse til de næste runder. Og det er godt.

Reglerne er stort set de samme som tidligere år, dog med den ændring, at første gang er den lille computerskærm helt åben. Herefter bliver de roede meter og 500 meters rotaget som tidligere skjult med lastrumstape.

Baseret på DFfR's officielle handicapfaktorer til langdistancekaproning er der beregnet en startdistance for hver enkelt roer baseret på køn og alder. Vor ellers udmærkede formand bemærkede, at systemet gav vore *"Toptrænede oldinge"* en vis fordel. Hans teori blev dog klart modbevist, da første runde blev vundet overbevisende af en *"Toptrænet yngling"* på 26 år.

Resultatet af første runde blev:

Navn	Start Meter	Distance roet	Forbedring meter	Points	Ny bedste distance	
Henrik Hagen		765	886	121	100	886
Lis Krøner		558	657	99	90	657
Erik Nielsen		704	784	80	80	784
Valther Jørgensen		635	708	73	75	708
Thomas Hagen		765	830	65	70	830
Jan Peter de Baan		734	791	57	65	791
Ketty Hansen		505	557	52	60	557
Elsebeth Werge		643	693	50	55	693
Bodil K. Jørgensen		581	627	46	50	627
Søren Uldall		704	746	42	45	746
Peter Clausen		704	740	36	40	740
Robert Hagen		681	716	35	35	716
Anni Rejnstrup		627	652	25	30	652
Helle Clemensen		666	679	13	20	679
Michael Olesen		742	756	14	25	756
Vibe A.K. Jørgensen		688	676	-12	15	676
Anna Hagen		604	579	-25	10	579

Meget kan ske endnu. De næste gange sker det på torsdagene 27. januar, 10. februar, 24. februar, 10. marts og afslutning den 31. marts. -- Vel mødt  
Valther

## Nyt i sæson 2005

### Standerhejsning

Bemærk at standerhejsningen er flyttet til den 26. Marts. Den falder derfor sammen med at det er påske lørdag hvor der allerede er barslet med en påsketur og påskefrokost. Dette er dog ikke aflyst. Efter standerhejsningen er klubben vært for en lille forfriskning og klokken cirka 19.00 er der standerhejsningsmiddag. Hold øje med opslag i klubben.

### Sved på panden

Datoerne for årets sved på panden er offentliggjort. Der bliver 8 runder og det starter den 10. Maj fra Hellerup. Efterfølgende bliver det: 25. Maj fra SAS; 9. Juni fra Hellerup; 26. juni fra SAS; 27. Juli fra Hellerup; 10. August fra SAS; 25. August fra Hellerup og det hele afsluttes den 8. September fra SAS.

### Fællesture med Øresund

Der er arrangeret en række fællesture med vennerne fra Roklubben Øresund. De ligger som regel den første søndag i hver måned. Første gang er den 1. Maj som bliver en havnetur; 5. Juni er der en tur Saltholm rundt; 3. Juli roes der rundt om Amager; 7. August en tur til Humlebæk og den 4. September roes der sydover.

IOUSA

Plø det husket at ta etherset Deres

## PLÆNEKLIPPER

Vi har salg og service på alle andre slags småmaskiner

Service Værkstedet  
Ved Diget 28 • Kastrup

☎ 3250 4706 Mobil: 4013 5506

et koster ikke noget at rinne - men det kan måske koste dit liv

## Nyt fra URO'erne

Vores lille ungdomsafdeling har som sædvanligt stået for garderoben ved SAS-klubbens juletræsfester i Bellacenteret (lørdag 11. december). Amanda, Matilde, Kenni og Andrew fik hjælp af de gamle URO'er Charlotte og Mikkel, og Pia holdt dem i ørerne. Det blev en lang dag, fra 9 om morgenen og til 21 om aftenen, så alle var godt trætte bagefter.

Denne gang benyttede vi lejligheden til at prøve at kapre nye medlemmer. Vi havde lavet en lille reklamefolder, som vi delte ud til de unge mellem 12 og 18 år. Dem er der desværre ikke så mange af, som vi troede, for vi fik kun delt små 200 reklamer ud. Amanda havde lavet en flot plakat og som blikfang havde vi julepyntet en singlesculler (Floke) og stillet op ved siden af garderoben.

Det bliver nu spændende at se, om det giver pote. Vi har inviteret interesserede til at komme ned i klubben om mandagen, så de allerede inden rosæsonen kan lære de 'gamle' URO'er at kende og komme igang med tørroning.

URO'erne kommet så småt igang med tørroningen, men der har desværre endnu ikke meldt sig nye efter kampagnen i Bella Centeret, ærgeligt.  
Frede



### **rigt.....**

Matilde har klaret sig meget flot ved DM og Slide her i weekenden, og selvom hun stiller op for Bagsværd kan vi jo godt ønske hende tillykke.

# Kalenderen



## Februar

1. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
3. Kl. 18.00 By-O-Løb
5. Kl. 10.00 8-GP, 15 minutter
8. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
10. Kl. 18.00 Ergometerhandicap
15. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
17. Kl. 19.00 Medlemsmøde
18. Kl. 19.00 Vinsmagning
19. Kl. 18.00 Kilometerjagerfest
22. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
24. Kl. 18.00 Ergometerhandicap

## Marts

1. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
3. Kl. 18.00 By-O-Løb
5. Kl. 10.00 8-GP, marathon
8. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
10. Kl. 18.00 Ergometerhandicap
12. Kl. 10.00 Arbejdsweekend
13. Kl. 10.00 Arbejdsweekend
15. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
17. Kl. 19.00 Medlemsmøde
26. Kl. 11.00 Påskeroning og påskefrokost
26. Kl. 15.00 Standerhejsning

## Fast vinterprogram

- Mandag kl. 16.00 Ungdomsaften
- Tirsdag Efter BKC løbet er der klubaften med lækker smør-selv-mad
- Torsdag Efter aktivitet er der klubaften og som regel varm mad, hvis der er nogen der har meldt sig som kok (deltagelse kræver tilmelding).

29. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
31. Kl. 18.00 Ergometerhandicap

## April

7. Kl. 18.00 BKC løbehandicap
19. Kl. 19.00 Medlemsmøde
19. Kl. 20.00 Instruktørmøde
26. Kl. 18.00 Åbent hus arrangement

## Maj

1. Kl. 10.00 Fællestur med Øresund Havnen
10. Kl. 18.30 "Sved på panden" Fra Hellerup
25. Kl. 18.30 "Sved på panden" Fra SAS

## Juni

5. Kl. 10.00 Fællestur med Øresund Saltholm rundt
9. Kl. 18.30 "Sved på panden" Fra Hellerup
23. Kl. 19.00 Skt. Hans aften

# HAGBARD



# STRID

AF JAKOB MARTIN STRID



S T R I D @ P O L D . D K



## Vil du vide mere om klubben, om roning, om kalenderen?

Følg med på opslagstavlerne i roklubben og i kalenderen på vores hjemmeside <http://sasklub.dk/roklub/index.htm>

For info om kredsarrangementer: se <http://roningkbh.dk>

For info om DFfR-arrangementer: se [www.roning.dk](http://www.roning.dk)