



# *Vel Roet*

Marts

Årgang 2006

---

**FORÅR - STANDERHEJSNING – BÅDDÅB**

**Lørdag den 8. april kl. 14.00**



Medlemsblad for Roklubben SAS

**ROKLUBBEN SAS**

**Postbox 150  
2770 Kastrup**

**Islands Brygge 66 B, 2300 S**

**☎ 3257 3490**

**Amagerbanken konto: 5205 1526392**

Denne side er blank pga  
misbrug

## Opråb til skribenter.

Indlæg må gerne komme i god tid før deadline, så jeg kan nå at få bladet færdigt til trykning!



Jeg mangler altid illustrationer. Hvis i har relevante billeder til f.eks. forside eller bagside i farver, vil det være velkomment. Illustrationer til artikler inde i bladet skal være rimeligt primitive, da de bliver kopieret i sort/hvid ved trykningen af bladet, og dermed mistes de fine detaljer. Formatet JPG er fint og det er ikke nødvendigt med høj opløsning.

Og skal vi ikke snart have bagside reklamer igen? Prøv at tænke kreativt og få nogle til at reklamere.

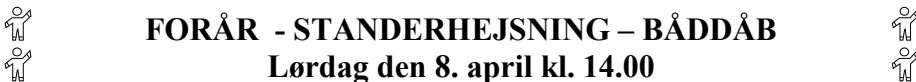
Til sidst: Er der interesse for at kunne læse bladet på nettet i PDF format (kan læses med Adobe Reader)?

### Redaktøren



## FORÅR - STANDERHEJSNING – BÅDDÅB

**Lørdag den 8. april kl. 14.00**



Tag familien i hånden og kom ned til Roklubben SAS, Islands Brygge 66B og se roklubstanderen og splitflaget gå til tops og vær med til at byde en ny sæson velkommen.

Ikke bare en ny sæson, men også en sprit ny båd skal døbes, og det bliver af ingen ringere end SAS Vice president **Jens Villumsen**.

Efter dåb og hejsning byder roklubben på en forfriskning i klubhuset. I tilfælde af regn kan barnevogne parkeres på den nye overdækkede terrasse.

Kl. 18.30 er der fællesspisning i klubhuset. Du kan medbringe din egen madkurv, eller du kan tilmelde dig roklubbens lækre middag for en pris af ca. 75 kr. Drikkevarer kan købes til klubbens uhørt rimelige priser.

Tilmeld dig på opslagstavlen i klubben eller ring til Bodil på 32 52 33 73. Seneste tilmelding til middagen er 6. april.

Vel mødt *Bodil*



# REFERAT FRA GAS GENERALFORSAMLINGEN ONSDAG DEN 22/2 2006 KL 19.00

Der deltog 12 medlemmer.



## DAGSORDEN

### 1.Valg af dirigent

Bent Beltoft

### 2.Formandens beretning

For tiden er der 54 medlemmer.

I grill-gas arrangementet deltog 23 og festen gav et overskud på kr. 4.361,-  
Beretningen blev enstemmigt godkendt.

### 3.Frelæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Kassereren gennemgik regnskabet, der blev enstemmigt godkendt. Kontingent  
uændret 100 kr. pr. medlem.

### 4.Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Just Holm havde fremsendt et skriftligt forslag: ”GAS sponsorerer en bådtrailer til kørsel med 2 2-åres inriggerbåde. Traileren bør kunne trækkes af en almindelig personvogn med almindeligt førebevis.

Opgaven kunne tænkes givet til en af de danske trailerfabrikanter, som så må give et tilbud. Traileren udlejes til SAS Roklub for et symbolsk beløb. Når den ikke bruges af vores klub kan GAS tjene penge på at leje den ud til andre klubber. Jeg tror det kunne blive en succes”.

Generalforsamlingen var positive overfor forslaget. Bestyrelsen skal arbejde videre med forslaget og bl.a. undersøge pris og standplads. Roklubben skal stå for udlejning, vedligeholdelse, driftsudgifter (herunder forsikring).

Forslaget forelægges Roklubbens bestyrelse og såfremt det godkendes skal det behandles på en ekstraordinær generalforsamling i GAS.

### 5.Valg af bestyrelse, jfr. § 6

Lis Krøner blev enstemmigt genvalgt som formand. Valther Jørgensen fortsætter som kasserer. Jørgen Adamsen blev genvalgt som bestyrelsesmedlem.

### 6.Valg af suppleant

Inger Pedersen blev genvalgt som bestyrelsessuppleant.

### **7.Valg af revisor og revisorsuppleant**

Som revisor genvalgtes Bent Beltoft og som suppleant Just Holm.

### **8.Eventuelt/fremtidigt arbejde**

Bestyrelsen foreslog en travetur søndag formiddag den 26. marts 2006. Mødested Kastrup Lystbådehavn. Derfra videre gennem Strandparken. Medbragt frokost indtages på Cafe Schelenborg, Kastrupvej 67 (nærmere herom i bladet).

Mødet hævet kl. 19.45 – og derefter var der dejlig mad.

*Referent Jørgen Adamsen*



### **Hilsen fra Canada.**

Matilde har bedt os hilse alle i roklubben. Hun har det fint i Canada, men hun glæder sig til at komme hjem og i gang med roning igen.

*Pia og Frede*



## Nybegynder på BY-O-LØB

Jeg deltog i mit første by-orienteringsløb den 5. januar, men da det ikke ligefrem var min bedste performance, vil jeg hoppe videre til mit andet løb den 2. februar.

Jeg løb som nr. 4. Ved første post kunne jeg se at Kristian, som blev sendt af sted før mig, stadig ledte efter posten (skulle være placeret på en palle). En meget vigtig ting som jeg havde lært ved det første løb, var hvor god Søren er til at gemme posterne. Så jeg kikkede omgående efter den palle som var gemt bedst – og naturligvis på bagsiden – hvor posten rigtignok også var gemt ;o)

Kort efter jeg var løbet videre blev jeg overhalet af Kristian, som er en meget hurtigere løber end mig. På vej mod post 2 mødte vi Ketty. Vi gik alle lige i fælden. Der var et gitter som spærrede den vej mellem bygningerne som iflg. kortet førte lige ned til posten – noget som betød at vi alle måtte løbe tilbage for at komme rundt om bygningen – men som man siger – frem og tilbage er lige langt!

Vi fandt alle relativt hurtigt post 2 og 3. Kristian løb igen hurtigt fra mig, men mens jeg hurtigt fandt post 4, som var placeret på et cykelstativ oppe mellem noget nybyggeri, kunne jeg se de andre lede forgæves på den anden side af vejen, ingen af dem opdagede mig, så nu fik jeg et forspring. Det blev dog hurtigt spoleret, da jeg ikke kunne finde post 5 (her var det nemlig mig, der var kommet på den forkerte side af vejen). Efter at have overbevist mig selv (og Jørn) om at posten måtte være blevet flyttet af de knægte, som jeg havde set løbe grinende væk, netop som jeg ankom til området, fortsatte vi begge til post 6, hvor vi løb ind i Michael.

Vi fandt alle relativt hurtigt post 6 og 7 – fordelene ved at løbe ind i de andre undervejs, er at man hurtigere finder posten, da man jo er flere om at lede. Jeg var ydermere så heldig, at jeg fandt ud af at Michael havde fundet post 5 - den var altså ikke blevet fjernet!



Jeg løb tilbage mod post 5 med Jørn i hælene, vi skiftedes til at overhale hinanden – da vi nåede posten lå jeg i front med Jørn lige i hælene – Jørn løber den korte rute ligesom mig, så der var ingen tid at spille. Jeg nåede da også tilbage før ham – faktisk så lang tid før at jeg overvejede at gå ud og lede – først 15 minutter efter kom han!! Det viste sig at han havde manglet post 4, som havde drillet ham en del.

Sådan er by-orienteringsløb – de poster som er ”piece of cake” for nogle - driller andre kraftigt!

Jeg fik en 2. plads på den korte rute. Og ja! vi var mere end 2 der løb! Jeg er stadig overrasket over hvor hårdt (men også ret sjovt) det er at løbe BY-O-LØB – meget hårdere end BKC løbehandicap om tirsdagen! Men sikkert ikke lige så hårdt som jeg forventer 8GP stafetten på lørdag er - men det er en helt anden historie!

*Birte Marie*



## **GAS-TRAVETUR**

Søndag, den 26. marts 2006

---

Støtteforeningen GAS afholder en forårstravetur søndag den 26. marts for såvel GAS medlemmer som roklubbens medlemmer og andre travelystne personer.

Vi mødes ved Restaurant Kastrup Strandpark i Kastrup nye lystbådehavn kl. 10.30 iført de gode travesko og medbringende en madpakke.

Derfra går vi så en dejlig frisk tur gennem den nye Strandpark. Måske bliver der også et par pitstop undervejs med lidt til halsen.

Den medbragte mad spiser vi hos Johnny Bügel i Cafe Schelenborg, Kastrupvej 67. Drikkevarer til maden købes hos Johnny.

Efter en forhåbentlig hyggelig frokost kan man eventuelt spadsere retur (hvis man har bil stående i Kastrup) eller man kan tage bussen på Kastrupvej.

Tilmelding senest torsdag den 23. marts enten på listen i roklubben eller til formanden på tlf. 32 55 90 32.

Turen gennemføres uanset vejret!

Vi ses den 26. marts  
*Bestyrelsen for GAS*



## Km-jager festen

Årets kilometerjagerfest (en fest for de penge der er indbetalt for for lidt roede kilometer i sidste sæson af dem der var tilmeldt kilometerjagerne), blev afholdt lørdag den 25. februar fra klokken 18:30 til 04:15.

Der var 17 deltagere (ud af 20 tilmeldte) og budgettet var i år på 1863 kroner. Temaet ved årets fest var "Vinterolympiade" og samtlige deltagere mødte festligt udklædte til lejligheden.

Festudvalget som bestod af Elsebeth, Clausen, Erik og Karsten havde været i gang fra klokken 12:00, og ud over en til lejligheden festligt pyntet klubstue, var der sofa-gruppe med KOLD velkomstdrink også 2 veldækkede borde med bordplan.

Det viste sig siden hen, at være valgt for at kunne dyste jævnbyrdigt mod hinanden bordene imellem i vintersportens 3 kendte discipliner:

- 1) "3-mandsski-stafet"
- 2) "Støvlekast"
- 3) "Hvem ved hvad om olympiade"

Under velkomsten (vermouth/grapejuice og et stæk Vodka), var der den obligatoriske fotografering, Wc-besøg med doping-kontrol, og så gik vi til bords.

Al mad og drikke var i dagens anledning italiensk.

Allerede efter forretten (hvidvin) kom første disciplin.

Udendørs 3-mands-ski-stafet på græs. Disciplinen blev på grund af det sene tidspunkt afholdt på lysløjpe, og en enkelt lille skøjteprinsesse måtte på grund af sine bare lår, blive inden døre med de to opvaskere. Disciplinen bestod i at komme først. Starten og mål var under den overdækkede terrasse, og turen gik på den smukke plæne rundt om flagstangen og tilbage med skift til ny frisk bemanding uden at røre jorden. Hold 1 vandt suverænt og hold 2 måtte bære skiene hjem på sidste tur.

Derefter ind i varmen for at få hovedretten (rødvin). Under middagen blev der afsunget flere såkaldte "roersange" dog uden for konkurrence.

Efter hovedretten var der mere konkurrence.

Næste disciplin bestod i "baglæns støvlekast for udklædte roere over 40 år".

Efter et par lange prøvekast vandt hold 2 med sammenlagt 14 meter, mod hold 1's gode 9½ meter. Se gerne billederne af en velopløst Rochef, der ikke kunne få støvlen op over tophuen (red.: eller forbi røv...).

Så ind i varmen igen for at få desserten (mere rødvin). Under den efterfølgende kaffe (dog Irsk) var der lagt op til en skriftlige opgaver. En ½-times "Hvem-ved-hvad om Olympiade". Hold 2 afleverede efter 20 minutter de 17 spørgsmål. Det viste sig ved fintællingen at de havde hele 14 rigtige, mod hold 1's kun 9 rigtige.

Således blev aftenens vindere i rækkefølge 2 og 1.



Så var der præmieuddeling til den bedst udklædte i damerækken og blandt herrerne. Pia Dorthea vandt som skøjteprinsesse og Valther som typisk norsk langrendsløber. Den gode stemning fortsatte til langt ud på natten med dans, tøjbytning, snak og slukning af tørst og andet som hører vinterhalvåret til, og da det var umuligt at få fat i taxaer til alle deltagere måtte vi jo bare fortsætte.

Ny sæsonliste for tilmelding til dette populære arrangement er allerede ophængt på opslagstavlen i vindfanget, BEMÆRK de på medlemsmøde i januar ændrede regler. STOR TAK til alle der nåede deres mål, og især de der ikke gjorde, samt de få der betalte uden at deltage i festen.

*KARSTEN....*

Se billederne på bagsiden.



## ERGOMETERHANDICAP 2006

Nu er de første fire runder afviklet og stillingen har ændret sig noget siden sidst. Dog, der er stadig to runder endnu og der er stadig nogle roere, der kan komme fra baghjul og tage de førende pladser.

Efter 4. runde den 23. februar ser stillingen således ud:

	Handicap	Bedst Start meter	Total for roet	Points bedring	
Valther	627	792	165	325	
Erik	696	829	133	285	
Lis	551	727	176	270	Kun deltaget 3 gange
Martin	757	884	127	250	
Jan Peter	734	817	83	245	
Bodil	574	678	104	235	
Søren U.	704	775	71	230	
Michael O.	742	854	112	215	Kun deltaget 3 gange
Birthe Marie	643	660	17	200	
Helle	666	762	96	170	Kun deltaget 2 gange
Peter Clausen	704	727	23	115	Kun deltaget 2 gange
Vibe	688	724	36	50	Kun deltaget 1 gang
Christian Nielsen (gæst)	750	656	- 94	45	Kun deltaget 1 gang

Det er sådan, at ud af de 6 runder bliver det dårligste resultat trukket fra. Derfor er intet afgjort endnu!

Har du lyst, kan du stadig nå at være med, men det bliver svært ( læs: umuligt) at blive total vinder!

*Valther*



## Hvad er ”Sved på Panden” Roning?

Kort og godt, 10 km motions-kaproning ca. hveranden uge på Øresund eller i havnen. Og vigtigt, - det er i de både, vi er mest fortrolige med, nemlig 2- og 4-årers inriggere.

Det er D.F.f.R's Københavnskreds der står for arrangementet, som gennem årene har udviklet sig til en meget populær motionskaproning. Således var der over 40 bådehold med sidste år. Fra SAS deltog sidste år 3 hold. Vort navnkundige 2-årers-hold nr. 888 med Lis, Pia Madsen og Just. Desuden 4-årers-holdet nr. 850 med Erik, Jan Peter, Peter Clausen, Helle, Kristian og Valther, som de gennemgående deltagere.



Begge disse hold har hvert år klaret sig særdeles flot. - Ja, begge hold har vundet den samlede turnering over hele sæsonen. Også vort hold 870 med Bettina, Jan C. og Michael O. har været med, dog med en lidt mere sporadisk deltagelse.

Vi skal selvfølgelig også være med i år. Hold 888 har allerede meldt sig på banen. Hvad med 850? Eller hvad med helt nye konstellationer?

Der ros efter handicap-point-beregningen, hvor der tages hensyn til bådtype, roernes køn og alder. Det betyder, at ligesom i vor ergometer handicap-roning kan alle deltage på mere eller mindre lige fod.

På opslagstavlen findes en tilmeldingsseddel, hvor man kan skrive sig på, enten som hold, eller som enkeltpersoner, så finder vi ud af, at sammensætte holdene. Et 2-årers hold må max. deltage med 5 personer pr hold og 4-årers hold med max. 8 personer pr hold.

Første gang er mandag den 15. maj, hvor det er fra Roklubben SAS det foregår. De øvrige datoer fremgår af kalenderen her i *Vel Roet*.

Tøv ikke, men meld Jer trygt til, det er hamrende fornøjeligt at være med.

*Valther*





## 4. runde af 8GP den 4/2 2006

Roklubben SAS har roet 4. runde af 8GP, distancen var 8X15MIN i åben mix (mindst 2 af det modsatte køn). Igen var mange mødt op, så vi kunne stille med 2 hold.

Roklubben SAS 1 roede dårligere end sidste år.

Resultat: 28.798 meter. Sidste år: 29.713 meter.

Hold: Michael O., Erik, Martin, Birte Marie, Peter H., Henrik H., Lis, Valther.

Roklubben SAS 2 forbedrede sin tid i forhold til sidste år. Rigtig flot.

Resultat: 27.733 meter. Sidste år: 26.998 meter.

Hold: Kristian, Ib, Søren, Robert, Elsebeth, Jørgen, Bodil, Hans Jørgen.

## 5. og sidste runde i denne vinters 8'GP

Maraton-distancen – er nu roet.

Hold 1: Michael Olesen, Martin Kjær, Lis Krøner, Kristian Bøckhaus, Jan Peter de Baan, Erik Nielsen, Birte Marie Melgaard & Søren Bøckhaus roede de 42.195 m i tiden 2:28:32:0 timer. 1.45.60 i gennemsnit for distancen opgjort i bidder af 500 m.

Hold 2: **Valther Jørgensen, Valther Jørgensen, Valther Jørgensen, Valther Jørgensen, Valther Jørgensen, Valther Jørgensen, Valther Jørgensen & Valther Jørgensen** roede i tiden 3:11:46:0 timer. 2.16.34 i gennemsnit for de 500 m.

Ja det er **ikke** nogen fejl – **Sir** Valther roede hele distancen og lå konstant mellem 2.10 og 2.20 min. alle 42.195 m. En særdeles flot præstation!!

Valther roede 13.525 m den første time, 26.905 m efter 2 timer, og de 3 timer klarede vores rochef 39.800 m. Den halve maraton blev klaret i tiden 1.33.47 timer. Så man kan altså konstatere, at Sir Valther var rimelig konstant i trækket hele vejen. De eneste pauser, Valther ”undte” sig selv, var når væske balancen skulle justeres. Noget sødt blev der også plads til.

Hold 1 måtte endda ro om, da det ergometer man startede med døde, da 3. omgang næsten var gennemført. På det tidspunkt var der roet omkring godt 15. min. Alle på holdet fik således nogle ekstra meter med i statistikken.

Tak til alle, der mødte op og brugte en del af tiden denne solbeskinnede lørdag i roklubbens tjeneste.

*Statistik fører og referent: Søren Uldall*

## BY-Orientering 2005-2006

Deltagerne sendes ud på hhv kort rute (3-6 km) og lang rute (5-8 km).

Løbet er et orienteringsløb med op til 10 poster i by-miljøet omkring Islands Brygge. Løberne samler point efter placering gennem vintersæsonen, og der er præmier til de, som samler flest.

Max 5 løb tæller med i det endelige resultat

Stillingen	Total	3/11	1/12	5/1	2/2	2/3	6/4
------------	-------	------	------	-----	-----	-----	-----

### Lang rute

Michael Olesen	40	10	-	10	10	10	
Valther Jørgensen	38	8	7	8	6	9	
Erik Nielsen	34	7	10	9	8	-	
Lis Krøner	34	6	6	7	7	8	
Kristian Bøckhaus	33	9	8	-	9	7	
Jan Peter de Baan	9	-	9	-	-	-	

### Kort rute

Jørn Rasmussen	46	10	10	10	7	9	
Pia Madsen	40	8	8	8	8	8	
Frede Madsen	40	8	8	8	8	8	
Elsebeth Werge	33	9	7	-	10	7	
Birthe Marie Melgaard	28	-	-	9	9	10	
Ketty Hansen	24	6	6	-	6	6	
Anni Reinstrup	14	7	7	-	-	-	
Just Holm	9	-	9	-	-	-	
Bodil Jørgensen	7	7	-	-	-	-	



## BKC Handicap 2005-06

Navn	Bedste tid	Nr. uden nye delt.	Overført point	Point d.d. (uden bonus p.)	Bonus point	Samlet point
28-02-2006			<b>UGE 9</b>			
Just	25.51		109			109
Vibe	25,42		157	13		170
Helle	24,44		58			58
Betina	24.36		138			138
JAN PETER	24,24		160	18		178
HENRIK	22.44		102			102
MARTIN	22.13					
BIRTE MARIE BKC	21,09		212	15		227
LIS	21.09		212			212
VALTHER	20,52		227	20		247
ERIK	19.05		194			194
MICHAEL SAS	17,33		252	17		269
JØRGEN BKC	17.22		257			257
FRANK	17.11		82			82
KENNETH	16.20		239	19		258
ERLING	15.40		227	16		243
MICHAEL BKC	15.38		221	14		235

Vel Roet udkommer 10 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



### Marts

- 2. 18:00 BY-Orienteringsløb
- 4. 10.00 8GP, Marathon 42.195 m stafet
- 9. 18:00 Ergometer handicap
- 16. 19:00 Varmt mad og medlemsmøde
- 23. 18:00 Ergometer handicap
- 26. 10:30 GAS vandretur

### April

- 6. 18:00 BY-Orienteringsløb
- 8. 14:00 Standerhejsning og bådedåb
- 11. 18:00 Sidste BKC løbehandicap
- 15. 10:00 Påsketur i havnen

### Maj

- 2. 17:00 Åbent hus arrangement
- 7. 10:00 Fællestur med Øresund
- 15. 18:00 Sved På Panden / SAS
- 25. Kr Himmelfartstur til Struckmannparken (kredsarr)

### Juni

- 1. 18:00 Sved På Panden / HDR
- 11. 10:00 Fællestur med Øresund, Saltholm rundt
- 13. Lagkagetur til Gefion (kredsarr)
- 14. 18:00 Sved På Panden / SAS
- 29. 18:00 Sved På Panden / HDR

### Juli

- 2. 10:00 Fællestur med Øresund, Amager rundt
- 22. SAS/BA 30-års jubilæum

### August

- 2. 18:00 Sved På Panden / SAS
- 6. 10:00 Fællestur med Øresund, Skovshoved
- 17. 18:00 Sved På Panden / HDR
- 20. 11:00 GAS Grill
- 26. Skolekaproning / Danske Bank Cup
- 28. 18:00 Sved På Panden / SAS

### September

- 3. 10:00 Fællestur med Øresund, Havnen og sydpå
- 3. Motionsdag på Furesøen (kredsarr)
- 8. 18:00 Sved På Panden / HDR—afslutning

### Faste aktiviteter:

- Mandage 16:30 Ungdom, vinteraktiviteter
- Tirsdage 18:00 BKC løbehandicap, derefter kaffebord
- Torsdage 17:00 Klubaften



Billeder  
fra  
KM-jager  
festen  
i  
Roklubben