



Vel Roet

Oktober

Årgang 2006

Kaninræs mellem KR, SAS og ARK



Husk generalforsamlingen torsdag 26/10 kl. 20!

Husk standerstrygningen lørdag 28/10 kl. 16!

The logo for SAS, consisting of the letters 'SAS' in a white, stylized font on a dark blue square background.

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

Denne side er blank pga
misbrug

Standerstrygning 26. oktober

Den sidste lørdag i oktober, dagen hvor sommertiden slutter, er også dagen hvor vores rosæson afsluttes. Efter standerstrygningen gælder vinter roreglementet, hvilket bl.a. indebærer, at vi kun kan ro i dagslys indtil en ny stander hejses i begyndelsen af april.

Dagens program

Kl	Aktivitet	Tilmelding
11	Fællestur til Langelinie. Madpakke og evt. drikke medbringes. Deltagelse er gratis.	Opslagstavlen i klubben eller rochefen
16	Standeren stryges af en dertil udpeget person. Klubben byder på en forfriskning bagefter	Nej
18:30	Fællesspisning. Der laves mad til en rimelig pris (ca. 70-80 kr.) Drikkevarer købes i klubben til sædvanlige klubpriser. Der uddeles flidspræmier til de roere, der har roet mere end 600 km/1200 km for hhv. sølv- og guld	Opslagstavlen i klubben

Hvem kan være med?

Til selve roturen skal man selvfølgelig kunne ro. Er der nogen der vil støde til i Langelinie, er de hjertelig velkomne. Til selve strygningen og aftenens middag er din kone/mand/børn/forældre også meget velkommen.

Hjælp søges!

Der kan bruges nogle flere hænder til at arrangere middagen. Der skal købes ind/laves mad/dækkes bord/laves udsmykning osv. Det er Bodil Jørgensen, der koordinerer, hvad der skal ske, så meld dig til hende, hvis du vil hjælpe med

Jan Peter



Ordinær generalforsamling for Roklubben SAS **torsdag d. 26. oktober kl. 20:00**

Dagsorden er jfr. vedtægterne:

- A. Aflæggelse af beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.
- B. Fremlæggelse af regnskabet for de første 3 kvartaler, samt orientering om sidste kvartals udgifter og indtægter.
- C. Forelæggelse af budget for det kommende år.
- D. Fastsættelse af kontingenter.
- E. Disponering af anlægsfondens midler og fastsættelse af medlemsbidrags størrelse jfr. anlægsfondets love Paragraf 4.
- F. Behandling af de forslag, som i henhold til foranstående bestemmelser er indkommet fra bestyrelsen eller fra medlemmerne.
- G. Valg af bestyrelse, revisor og suppleanter i henhold til lovene
Formanden, kassereren og rochefen vælges direkte af generalforsamlingen
Derudover vælges 3 bestyrelsesmedlemmer, 3 suppleanter, en revisor og en revisorsuppleant.
- H. Eventuelt.

Eventuelle forslag skal indgives skriftligt til formanden inden den 1. oktober

Nye kræfter til bestyrelsen søges!

Sekretær/husforvalter Karsten Felland genopstiller ikke.

Valther Jørgensen ønsker at udtræde, men er villig til at blive indtil en egnet kandidat er fundet.

Hvem kan stille op?

I henhold til SAS-klubbens love (SAS-klubben er SAS' overordnede personaleforening, som roklubben er en sektion af) kan kun SAS-medarbejdere og SAS-pensionister stille op til bestyrelsesposter. I lighed med andre sektioner i SAS-klubben ser vi os nødt til at slække på dette krav. Vi har vedtaget følgende:

- Formand + kasserer + næstformand skal være SAS-ansat eller pensionist. Næstformanden udpeges ved bestyrelses konstituering, ikke ved direkte valg.
- De andre poster, inkl. rochefen kan *alle aktive medlemmer* stille op til.

Så hvis du gerne vil bidrage med klubarbejdet, og også gerne vil bestemme, hvad der skal foregå, kan du stille op til valg ved generalforsamlingen. Meld dig venligst til formanden inden mødet.

Jan Peter

VINTERAKTIVITETER

Der er endnu lidt tid til standerstrygningen, og vi er nogle, som gerne vil have lidt flere kilometre på rostatistikken, for ikke at tale om dem, som kæmper for at opnå en sølv- eller guldåre. Her er det som bekendt henholdsvis 600 og 1.200 kilometre, det drejer sig om. Husk blot, at når det er mørkt skal der være lys på båden. Ikke for at se; men for at blive set.

Men; efter standerstrygningen er der mange andre aktiviteter i klubben. Se blot nedenfor:

RONING

Selv efter standerstrygningen kan der ros. Her gælder blot vinterreglementet, som indebærer visse restriktioner. Den vigtigste er, at der kun må ros, mens der er lyst, dvs. ½ time efter solopgang til ½ time før solnedgang. Der må kun ros i havneområdet fra slusen til Trekroner inkl. kanaler. Altså ikke ud i Øresund. For outrigger-roning gælder særlige restriktioner.

Det vil altså være muligt at udnytte en god lys og stille vinterdag til en rotur i lokalområdet. Bemærk, at lørdag den 16. december har kredsen et julearrangement, hvor man ror til Langeliniehavnen og nyder et glas gløgg.

ERGOMETERRONING

Vi har 5 stk. *concept2* romaskiner i kondirummet. De kan frit benyttes af medlemmerne. Herudover er der nogle faste *concept2* arrangementer. Først kommer den landsdækkende, ja, – man kan sige verdensomspændende 8GP konkurrence, hvor 8-mands hold i stafet gennemfører forskellige distancer. Der har hidtil været 5 konkurrencer, som har været:

- 8 x 2 x 500 meter stafet
- 25 km stafet pr hold
- 8 x 2.000 meter stafet
- 8 x 15 minutter stafet
- Maraton (42.195 m) stafet pr hold

Sidste år havde vi 2 hold med i de fleste konkurrencer. Hvad om vi i år prøvede at samle 3 hold? Det er absolut sjovest med flere hold samlet, og med alle de nye roere skulle det være muligt.

Efter nytår starter vores eget ergometer-handicap. Her er der lige muligheder for alle, da hver deltager får sit eget handicap baseret på alder og køn. Konkurrencen kører over 6 torsdage, første gang torsdag den 11. januar 2007 og herefter hver anden torsdag indtil afslutningen i marts.

Du kan sammenligne din egen indsats i ergometret med andre på Internettet på adressen <http://www.concept2.com>. Hvis du afleverer en seddel til kasserer Erik Nielsen med oplysninger om roet distance og tid samt dine persondata omfattende navn, alder, køn, vægt og dato for roning, så søger Erik for at sætte dit resultat ind på den verdensomfattende rekordliste. De distancer og tider, der kan registreres er:

500 meter
1.000 meter
2.000 meter
5.000 meter
10.000 meter
4 minutters roning
30 minutters roning
60 minutters roning

Der er desuden ekstremerne som ½ maraton, hel maraton og 100 km roning; men så skal man vist også selv være en anelse ekstrem!

LØB

Hver tirsdag kl.18.00 har vi sammen med naboklubben BKC et løbehandicap på 4 kilometer. Det foregår på den måde, at hver deltager løber mod sin egen tid, således at de langsomste starter først og de hurtigste til sidst. Hvis alle løber op til deres bedste tid, kommer alle over målstregen samtidig; men det gør alle absolut ikke! Nogle forbedrer sig, mens andre er langsommere end deres bedste tid. Der gives points i forhold til, hvornår man kommer over målstregen. En sjov og spændende måde at opbygge sin kondition på. Første gang en tirsdag den 31. oktober

BY-ORIENTERINGSLØB

Første torsdag i hver måned arrangeres et BY-Orienteringsløb omkring Islands Brygge og omegn. Der er normalt to ruter, en kort på 5-6 kilometer og en længere på 8-10 kilometer. Posterne udlægges (forhåbentlig) igen i år af Søren Uldall, som selv mener, at han er kommet sig så meget efter sin alvorlige sygdom, at han kan klare opgaven. Det håber jeg meget, og det er i hvert fald dejligt, at Søren har en så optimistisk indstilling til sin rekonvalescens. Det er en herlig aktivitet, og ikke mindst at overvære diskussionerne blandt deltagerne efter løbet!

De torsdage, hvor der ikke er BY-Orientering er der normalt også løb fra klubben. Der kan løbes samlet eller enkeltvis. Den mest benyttede rute er fra klubben ad Islands Brygge til Langebro. Herfra ad H.C. Andersens Boulevard til Hotel Scandinavia og ad Artillerivej tilbage til klubben. En tur på ca. 5 kilometer. Andre tager en lidt længere tur.

BÅDVEDLIGEHOLD

Klubben både er generelt i særdeles god stand. Det er de, fordi de gennem årene har fået en god og kærlig hånd i vintersæsonen. Således vil det også være i år. Ifølge assisterende materielforvalter Just, er det Hugin, som står for den store tur. Det betyder, at vi skal have etableret varmerummet i bådehallen, så vi kan slibe, reparere og især lakere i en fornuftig temperatur. Der udarbejdes turnuslister for arbejdet til medlemmerne.

FESTER

Ingen Roklub uden fester.

Det gælder også Roklubben SAS, hvor vi gennem vinteren har en række større og mindre fester.

Standerstrygning. Vi starter med standerstrygningen lørdag den 28. oktober.

Kl. 11.00 ror vi en tur og spiser vores medbragte madpakke undervejs. Vel tilbage til klubben stryges standeren og flaget tages ned kl. 16.00, hvorefter der bydes på en lille forfriskning. Kl. 18.30 er der fest med spisning i klubben og der uddeles flidspræmier til de roere, som har opnået sølv- og guldårer.

Julestue. Roklubbens traditionelle julestue med gule ærter, flæsk og pølse, pandekager med is og tilbehør, dans om juletræet, besøg af julemanden, som deler gaver ud. En god tradition, som ingen bør snyde sig selv for. Reserver datoen.

Kilometerjagerfest. Formentlig engang i februar. Festen er alene for kilometerjagerklubbens deltagere, og der festes for de manglende opnåede kilometre omsat til kroner. Det har altid været en fed fest, hvor festudvalget (som trækkes ved standerstrygningen) forestår hele arrangementet, og hvor der normalt sættes et tema for festligheden.

Ergometerafslutning. En mindre festlighed efter sidste konkurrence, hvor der per tradition serveres "BSE-gryde med salmonella-æg" – også kaldet forloren skildpadde! Hertil konsumeres klubbens restlager af *snebjæver!*

Så er vi efterhånden fremme ved Standerhejsningsfesten; men herom nærmere en anden gang.

Ud over diverse fester er der klubaften hver torsdag, hvor Lis tryller med sin smørrebrødsbuffet. Det gør hun i øvrigt også om tirsdagen efter BKC-løbet.

Det ses, at der er rigeligt med aktivitet i roklubben - også om vinteren. Følg med om de enkelte aktiviteter på opslagstavlen, i Vel Roet eller på hjemmesiden.

God vintersæson

Valther

Lidt om hvordan du kan holde din form ved lige i vinterhalvåret

Vores naboklub BKC (Bryggens Kajak Club) har et tilbud til dig i det kommende vinterhalvår. Fra medio oktober til medio april vil der igen blive afholdt BKC-LØBEHANDICAP.

Af hensyn til alle klubbens nye medlemmer er her lidt om, hvordan det foregår.

TIDSPUNKT:

Hver tirsdag i ovennævnte periode. Hold øje med opslagstavlen, hvor første gang bliver meddelt.

TILMELDING & MØDETID:

Man melder sig i Roklubben SAS/BKC senest kl. 18:00 og er omklædt; første løber bliver sendt af sted umiddelbart efter og så gælder det om, at løbe/gå ud af Lossepladsvej, helt ud til fodgængerovergangen ved indkørslen til Vandrehjemmet og retur.



HVAD GÅR DET UD PÅ??

Det skal foregå så hurtigt som muligt – taktik bliver brugt af flere deltagere!! Og du løber kun mod dig selv og de andre deltagere. Det er faktisk sådan, at de fleste deltagere kommer i mål inden for 1 – 2 minutter, selv om der er op til 15 minutters forskel i start tiden. Og hvorfor så denne forskel?? Jo, det er jo ikke alle, der er lige gode/hurtige til at løbe/gå, så man bliver sendt af sted i forhold til sin bedste tid. Det gælder derfor så om at deltage så mange gange som muligt, og om at forbedre sin tid fra gang til gang. Når man så kommer i mål, får man point efter sin placering i det enkelte løb, samt ikke mindst bonuspoint, hvis man også forbedrer sin tid.

HVOR LANGT?? 4 km.

PÅKLÆDNING m.m.:

Varmt og praktisk tøj og gode løbesko anbefales. Medbring en lommelygte, der ikke vejer og fylder for meget – du skal jo selv slæbe rundt med den!! De nye veste, som biler nu skal være udstyret med anbefales også. Dels giver de lidt varme, dels kan du også ses/blive set på Lossepladsvej.

KONKURRENCEN:

Dine resultater for de enkelte gange bliver lagt sammen, hvorefter der efter det sidste løb i april vil være fundet en vinder.

ANDET:

Skulle du nu ikke være en ørn til at løbe, ja så kan man også gå turene!! Efterhånden som alle kommer hjem, bliver der pustet ud, hvorefter nogle går direkte i bad, andre tager lige en tur i roergometer. Der er præmier til de deltagere, som løbsarrangøren fra BKC nu synes skal have del i disse. Derfor koster det også 50,- kr. i deltagergebyr for at være med hele vinterhalvåret.

KRÆVES DER TRÆNING??

Nej det gør der ikke (du kommer jo i træning af at deltage!!)

På gensyn til nogle fornøjelige tirsdage i den kommende mørke tid.

BKC-løbhandicap



Noget at lave i det lange vinterhalvår.

I det kommende vinterhalvår vil der igen igen blive lagt poster ud til det månedlige og traditionelle BYORIENTERINGSLØB (forkortet BY-O LØB).

Af hensyn til alle klubbens nye medlemmer er her lidt om, hvordan det foregår.

TIDSPUNKT:

Den første torsdag i månederne november, december, januar, februar, marts og april (Det kan garanteres, at det kun er løbet i april, der foregår i de lyse timer) – datoerne må du selv finde i kalenderen!!

TILMELDING & MØDETID:

Man melder sig i Roklubben SAS senest kl. 18:00 på løbsdagen – kan du først komme lidt senere går det også, men første løber bliver sendt af sted umiddelbart efter kl. 18:00.

HVAD GÅR DET UD PÅ??

Det hele går i al sin enkelthed ud på at finde nogle poster, der er blevet lagt ud i timen inden DU møder op. Disse poster vil primært være udlagt i området mellem Slusen og Knippelsbro – enkelte afstikkere til Sjælland (der er jo kommet en ny bro) og Metro, Bella Center/Vandrehjem kan ikke udelukkes!! Posterne kan være udlagt på containere, træer, gamle biler, hegn, både, trapper, broer, tasker og lign. Løbsudlæggeren tegner den enkelte dags poster ind på et kort – dette kort bliver stillet til rådighed for den enkelte deltager, der så tegner posterne ind på sit eget kort, som DU så selv skal løbe med og finde posterne ud fra. Du får oplyst, hvad den enkelte post er placeret på. Simpelt OG ALLIGEVEL SVÆRT, for hvad tænker en løbsudlægger, der har siddet i en bil, contra en forpustet løber/fodgænger fra Roklubben SAS/ Øresund. Det gælder så om at finde alle posterne (6-7 stk. på den korte og 10 på den lange tur) og komme tilbage til Roklubben SAS så hurtigt som muligt.

HVOR LANGT??

Der er 2 ruter: EN KORT (4 – 6 km) OG EN LANG (6 – 8 km, ja sommetider 9 – 10 km).

PÅKLÆDNING m.m.:

Varmt og praktisk tøj og gode løbesko anbefales. Medbring en lommelygte, der ikke vejer og fylder for meget – du skal jo selv slæbe rundt med den!! Lygten er god at have med, da det ikke er alle poster, der er placeret på oplyste steder.



KONKURRENCEN:

Dine resultater for de 6 gange bliver lagt sammen, hvorefter der efter det sidste løb i april, vil være fundet vindere af de 2 ruter. Dårligste resultat trækkes fra.

ANDET:

Skulle du nu ikke være en ørn til at løbe, ja kan man også gå turene!! Efterhånden som alle kommer hjem, indfinder der sig en herlig stemning i klublokalerne – de enkelte poster diskuteres, det har jo været let for nogle og svært for andre at finde posterne.

KRÆVES DER TRÆNING??

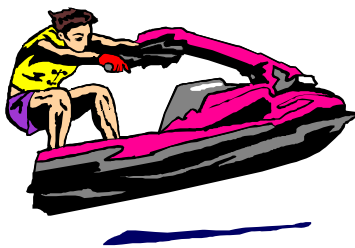
Nej det gør der ikke, men det kan anbefales at stille op til BKC-løbhandicap om tirsdagen (se indlæg om dette andetsteds)

På gensyn til nogle fornøjelige torsdage i den kommende mørke tid.

BY-O-LØB-udlægger Søren

Uansvarlig sejlads i havnen.

Så har jeg igen været vidne til uansvarlig sejlads i havnen. Denne gang gik det ud over en KR træner, som nok havde bedt et par halvhjerner på vandscootere om at sænke farten og passe på en flok nye roere, han havde ansvaret for. Det medførte grov chikane af træneren, som flere af os fra SAS var vidne til.



Efterfølgende prøvede jeg at kontakte politiet ifølge Københavns Havns reglement som siger, at sejlads med vandscootere, jetski og lignende ikke er tilladt i havnen. Politiet på det nummer, som Københavns Havn havde på deres hjemmeside, mente ikke det var deres ansvarsområde. Jeg kontaktede derfor Københavns Havn, og de har nu fået opdateret deres hjemmeside med nye og mere præcise numre til politiet:

”Københavns Politi patruljerer i havnen i et samarbejde med Københavns Havn A/S. Havnepatruljering sorteres under Østerbro Nærpoliti (Station Bellahøj) tlf.39291448.

Øvrig kontakt til politiet: Amagerside: Station Amager, tlf. 32581448.

Nyhavn og sydpå (Sjællandssiden): Station City, tlf. 33251448

Fra Nyhavn og nordpå (Sjællandssiden): Station: Station Bellahøj, tlf. 38101448.”

Jeg vil derfor opfordre alle, der oplever tilsvarende episoder, om at anmelde det til politiet, så de forhåbentlig bliver opmærksomme på deres ansvarsområder

Frede

Kaninræs mellem KR, SAS og ARK

KR og ARK har igennem mange år afholdt et kaninræs. I år kunne vi også mønstre tilstrækkeligt med kaniner, så vi kunne stille hold. Vore hold kunne godt måle sig med de andre, og der var nogle rigtig tætte løb, nogle gange hvor målfoto ikke engang kunne give udslag!

Flere billeder findes på Københavns Roklubs billedgalleri
<http://www.koebenhavnsroklub.dk/galleri.html>

1. Løb:dame2-årers inrigger

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. ARK | 4:26 |
| 2. SAS 1 | 4:28 (Stine og Getrud) |
| KR 1 | |
| 4. KR 2 | 4:30 |
| 5. SAS 2 | 5:34 (Birte og Gitte) |

2. Løb:herre 2-årers inrigger

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. KR 1 | 3:59 |
| 2. ARK | 4:01 |
| 3. SAS 1 | 4:04 (Martin og Ronni) |
| 4. KR 2 | 4:05 |
| 5. SAS 2 | 4:39 (Kurt og Søren) |

3. Løb: herre singlesculler

- | | |
|--------|--------------|
| 1. KR | 3:57 |
| 2. SAS | 4:23 (Jonas) |

4. Løb: mix 4-årers inrigger

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| 1. KR | 3:33 |
| 2. ARK | 3:34 |
| 3. KR 2 | 3:52 |
| 4. SAS 1 | 3:55 (Stine, Søren, Ronni og Gertrud) |
| 5. SAS 2 | 4:19 |



Kilometer jager klubben 2006

	jagermål	mangler	overskud
Lis Krøner	1800	468	
Erik Nielsen	1201	296	
Just Holm	819	51	
Peter Clausen	721		9
Ketty Hansen	900	282	
Valther Jørgensen	818	358	
Jan Peter de Baan	666	242	
Jørgen Adamsen	600	236	
Stine Kamstrup Knudsen	310	13	
Tanja Rasmussen	300	43	
Jonas Lund Hansen (uro)	310	56	
Kristian Bøckhaus	350	97	
Søren Uldall	300	69	
Birte Marie Meldgaard	300	78	
Bodil Jørgensen	450	275	
Martin Kjer	400	226	
Jytte Andersen	300	128	
Anni Reinstrup	425	347	
Hans Jørgen Bøgh	301	278	
Karsten Felland	302	300	

KM



Vel Roet udkommer 10 gange om året og trykkes i A5 i 200 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.

Rostatistik 2006

Ialt Roet pr 12. september 2006

18123 km

Top 30	Alle ture		Langture		
	ture	km	ture	km	
1	Lis Krøner	67	1332	9	499
2	Erik Nielsen	48	905	8	489
3	Just Holm	36	768	6	270
4	Peter Clausen	46	730	4	114
5	Matilde Madsen (uro)	15	659		
6	Ketty Hansen	40	618	2	96
7	Frede Madsen	43	582	5	247
8	Pia Boel Madsen	33	580	5	247
9	Jørgen Pedersen	28	468		
10	Valther Jørgensen	42	460	3	26
11	Jan Peter de Baan	31	424	7	167
12	Kurt Jørgensen	32	408	2	20
13	Jørgen Adamsen	19	364		
14	Stine Kamstrup Knudsen	29	297	2	20
15	Tanja Rasmussen	23	257		
16	Jonas Lund Hansen (uro)	36	254	3	50
17	Kristian Bøckhaus	20	253	4	40
18	Michael Olesen	25	237	4	37
19	Søren Uldall	14	231	1	116
20	Birte Marie Meldgaard	21	222		
21	Jørn Rasmussen	10	213	2	99
22	Helle Clemensen	20	208	4	36
23	Birte Henriksen	16	188		
24	Stig Terkelsen	14	186		
25	Ronni Norring	16	180		
26	Bodil Jørgensen	14	175	1	4
27	Martin Kjer	14	174	1	10
28	Jytte Andersen	11	172	1	32
29	Günter Pries	14	168		
30	Jan Hellesøe	13	163	2	20

Kalenderen



Oktober

- 15. 10:00 Løvfalds madpakketur fra Frederikssund
- 26. 20:00 Ordinær generalforsamling
- 28. 11:00 Standerstrygnings tur
- 16:00 Standerstrygning
- 18:30 Fælles middag og uddeling af flidspræmier

November

- 02. 18:00 BY Orienteringsløb
- 04. 10:00 8GP 2x(8x500m) stafet
- 30. 18:00 8GP 25 km stafet (200m ad gangen)

December

- 07. 18:00 BY Orienteringsløb
- 16. 11:00 Juleroning (kredsarrangement)
- 18:30 Julestue
- 21. 18:00 8GP 8x1000m stafet

Januar

- 04. 18:00 BY Orienteringsløb
- 11. 18:00 Ergometer handicap
- 18. 18:00 8GP 8x15 minutter stafet
- 25. 18:00 Ergometer handicap

Februar

- 01. 18:00 BY Orienteringsløb
- 08. 18:00 Ergometer handicap
- 22. 18:00 Ergometer handicap

Marts

- 01. 18:00 BY Orienteringsløb
- 03. 18:00 8GP maraton stafet
- 08. 18:00 Ergometer handicap
- 22. 18:00 Ergometer handicap, afslutning med BSE gryde

April

- 05. 18:00 BY Orienteringsløb

Faste aktiviteter i vintersæsonen:

- Mandage 16:30 Ungdom, løb, ergometerroning og brød
- Tirsdage 18:00 BKC handicap og anden motion
- Torsdage Motion, klubaften



Vores ungdomsroere kan gå på vandet! Kan seniorerne også?

HOUSA



Har De husket at få efterset Deres
PLÆNEKLIPPER

Vi har salg og service
på alle andre
slags småmaskiner

Service Værkstedet
Ved Diget 28 • Kastrup

☎ 3250 4706 Mobil: 4013 5506



Det koster ikke noget at ringe - men det kan måske betale sig