



Vel Roet

December-Januar År 2007-2008

**Husk vinteraktiviteterne:
BKC-løb, 8GP, BYO løb og ergometerhandicap**



4 SAS/FORS medlemmer på besøg i Kangerlussuaq Roklub, Grønland



**Juleroning og julestue 15. december
Vinsmagning 11. januar**



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

Formandens beretning 2006-7.

Ved generalforsamlingen 2006 blev bestyrelsen valgt: Formand blev undertegnede, kasserer Erik Nielsen, rochef Valther Jørgensen. Helle Clemensen blev genvalgt som kaproansvarlig, Peter Clausen som parkforvalter og Kurt Jørgensen var ny på posten som husforvalter. Suppleanterne blev Just Holm, Karsten Felland og Robert Hagen.

Vinteraktiviteter

Efter standerstrygningen gik de velkendte vinteraktiviteter i gang igen. Der var By-Orienteringsløb hver den første torsdag i måneden, med løbsudlægger Søren Uldall og langrutevinder Michael Olesen som fast inventar.

Tirsdagen bød så igen på BKC-handikap løb frem og tilbage ad Lossepladsvej. Nogle var hurtige, andre var knap så hurtige, men hyggelig var det. Det var igen Søren, der stillede op i kulden for at starte og tage tid. Roklubben SAS vandt over BKC i den samlede stilling.

Vinter-8GP deltog vi igen i, nogle gange med to hold, andre gange kun med et. Vi endte et sted i midten, sådan som vi plejer. Ergometerhandicap viste sig atter en gang at være en disciplin, hvor det ikke er nok at kunne ro meget stærk, man skal også kunne dosere sine forbedringer med omhu. Nyskabelsen over 4 minutter var ikke så populær i starten, men nu kan vi da sammenligne vores tider med dem over hele verden, hvilket ikke altid er en positiv overraskelse. Fornøjeligt var det med ret god deltagelse.

Varmmads aftener blev der desværre ikke så meget af, der var mangel på deltagere og kokke, så vi må overveje formlen endnu en gang.

Julen kunne ikke fejres uden en juletræsfest, Karsten, Jørgen A og Helle stod for gule ærter med juleflæsk. Selvfølgelig kom julemanden himself på besøg med gaver til alle.

Søren, Hans Jørgen, Birte Marie og Bodil lavede kilometerjagerfesten med polar-flyvningstema.

Materiel

I år blev det varme rum sat op, så der var mulighed for at arbejde under nogenlunde tempererede forhold, og der kunne lappes revner og lakeres. Stor tak til alle der sleb og sniffede lim og lak.

Efterspørgslen af vores både fra klubber udefra er stærkt stigende. Dette giver sig så udslag i øget slitage på bådene, og nogle enkelte kiksere med dobbeltbookinger. Dette er klart et område, hvor bestyrelsen vil gøre en indsats for at få det til at fungere bedre. Der har været diskussion om Skjold skulle sælges, men der rejste sig en storm af protester imod dette fra en til lejligheden dannet forening: Skjolds Venner. Resultatet blev at Skjold blev, hvor den var, og kom væsentlig mere på vandet end den havde været de foregående år.

Hus

Overdækningen er nu snart færdig. Der mangler at blive sat noget lys op, som skulle virke afskrækkende på de uindbudte gæster, som vi nogle gange får besøg af. Det er ærgerligt at finde døre og vinduer smadret kun for et par håndører.

Lokalplanen er nu vedtaget med roklubbernes område eksplicit nævnt, som noget der skal bevares. Kommunen har været på besøg for at vurdere, hvilke bygninger der kan bevares. Der var selvfølgelig ikke noget at bemærke om vores bygninger, modsat visse andre på nogle nabo-matrikler, især hos SAKH-bådeværftet stod det sløjt til, mens både BKC og ARK gerne vil have bygget et nyt hus. Kommunen er dog ganske forhuppet på at gennemføre den planlagte sti langs med vandet, men ved ikke hvornår den er planlagt endnu.

Instruktion

Vi fik igen indbudt de lokale bryggeboere til instruktion, og med stor succes. Det gav en del sved på panden hos instruktørerne, men vi fik færdiguddannet langt de fleste. Der skal her rettes en stor tak til dem som brugte deres tid på denne for roklubben så vigtige opgave. Efter endt instruktion manglede der noget til den videre indslusning i klubbens liv, for vi kunne trods de mange kaniner kun stille op med et kanindamehold til Amagerregattaen, hvilket jo er ærgerligt.

Der blev gennemført lokalstyrmandskursus, og en del nye styrmænd kunne blive godkendt. Den særlige Sydhavnsstyrmandsret tiltalte så få, at det ikke var umagen værd at gennemføre kurset der.

Tirsdag/torsdagsroning

Når der var kommet så mange nybegyndere til, var der til tider mange flere til instruktion end til almindelig roning. Vi forsøgte dog at skille kilometerfræserne fra dem, der bare ville have en kortere rotur, hvilket har fungeret tilfredsstillende. Da vejret blev varmt nok genoptog vi grill-aftener hver torsdag, og blev ved til midten af oktober. Det var ret pænt besøgt, også af nogle, der ikke havde været på vandet.

Uro og Outriggerroning

Der er ganske få standhaftige URO'er, hvor flertallet hedder Jonas.

De har mest været URO'erne, fulgt af få andre om mandagen, der har slidt på outriggermaterialet. Adskillige af de nytilkomne har dog ytret ønske om at kunne komme til at ro sculler, så det skal nok komme.

Kaproning

Den største kaproning for vores klub er så afgjort Sved-På-Panden løbene, hvor halvdelen afvikles her, og halvdelen i Hellerup. Der var igen stor tilstrømning fra hele kredsen. Alle vore inriggere på nær Skjold var på vandet. Vi havde hold med gamle roere, og et enkelt fireårs hold med kaniner med. Vi kom desværre ikke med i præmieregen i år, men nogle hold lå ganske tæt på. På det organisatoriske plan var vi repræsenteret ved dommerbordet af Søren, Jørn og ikke mindst Anne Marie, som

også sørgede for at få resultaterne ud på nettet. Tak skal også tilkomme Lis og hjælpkokke for at skaffe mad til alle de mange gæster, og ikke mindst Mette og Hanne, der diskede op med mad til afslutningsfesten, som fyldte en halv bådehal, varede det halve af natten og gav en pæn sjat penge i klubkassen.

Amager-regattaen blev afholdt af Dragør i år, og ARK løb igen med spejlet. Vi blev atter nummer 2, da vi alligevel høster mange points på at have flere hold med i mange af løbene. Ærgerligt med kaninløbene.

Karlebo maraton havde jubilæum, og vi havde et hold med på jubilæumsturen. Alt gik som det skulle, de fik vabler, lange arme og blev umådelig trætte.

Vores traditionelle Airline invitation race mod BA ved Staines Regatta blev ikke gennemført, da der på grund af kraftigt regnvejr stod vand op til klubhuset, og der var for stærk strøm i Themsen.

Til gengæld blev der arrangeret et ASCA-arrangement af den nystartede Lufthansa roklub i Hamburg. Vi deltog med 12 styk, og stillede op i den firmaregatta som Airline-løbet var en del af. Herrens vandt to løb, men tabte til sidst til LH i den afsluttede Airline race. Damerne blev nummer tre i deres løb.

For første gang i mange år stillede vi op til Götaälv-løbet i Göteborg, et løb over 20 kilometer. Vores damefirer vandt i inrigger-kategorien og satte banerekord.

DSR og KR arrangerede for første gang et otterløb over 7 kilometer i havnen, hvor vores otter også kom med. Sammen med nogle ekstra roere fra Øresund fik de tilkæmpet sig en flot pokal i åben mix.

Langture

Vi har hver måned i sommerprogrammet været på fælles dagsture med Roklubben Øresund, som Hanne Vinther har stået for. Derudover havde vi en dejlig Løvfaldstur fra Præstø.

Udover fællesturene har en del medlemmer været på private ferieture, bl.a. rundt om i Jylland, Isefjord og på Grønland.

Fester & arrangementer

Vi har haft en hel stribe fester og arrangementer, hvor Bodil for det meste var den drivende kraft. En stor tak til Bodil og alle andre, der stillede op og udførte det praktiske arbejde både før og efter, for uden fester kan vores roklub ikke eksistere.

Information

Der er afholdt medlemsmøde ca. en gang om måneden, hvor løst og fast er blevet diskuteret. Frede har stået for redigering af bladet, som nu udkommer lidt færre gange, men til gengæld med et væld af stof. Det skal dog ikke afholde mig fra at gentage Frede's faste bøn: Skriv til bladet, hvis du har oplevet noget med klubben, eller hvis der arrangeres noget. Billeder er også meget velkomne.

Internettet opdateres af Anne Marie Hein, og derudover af nogle fra bestyrelsen. Det viser sig at være en nem måde at få noget hurtigt ud.

Bestyrelse

Vores rochef Valther trækker sig efter mange år på posten. Vi kan her kun sige et stort tak for den store og vedvarende indsats. Vi har heldigvis fundet et medlem, der gerne vil træde i Valthers fodspor, og som selvfølgelig har en hel del at lære.

Konklusion

Vi kan igen se tilbage på et år med medlemsmæssig fremgang, hvilket skaber liv i klubben. Vi skal dog være bedre til at integrere de nye med de gamle roere, så vi kan fastholde medlemmerne og få dem med i klubarbejdet. Vi er godt med i deltagelse til diverse aktiviteter udenfor klubben. Økonomien, huset og materiellet er sunde, ja alt i alt har vi haft et ret godt år.

Formanden

Götaälvrodden



Tak for en god tur til Kungälv og en god rotur!

Roklubben SAS´damer vandt kvindeklassen i ny rekordtid: 1:31:36: Elsebeth Werge, Helle Clemmensen, Gertrud Kern-Jespersen, Stine Kamstrup Knudsen og Lis Krøner.

Erik Nielsen



Ny bestyrelse

Efter generalforsamlingen og den efterfølgende konstituering ser post-fordelingen således ud:

Formand:	Jan Peter de Baan
Næstformand:	Helle Clemensen
Kasserer:	Erik Nielsen
Rochef:	Michael Olesen
Husforvalter:	Kurt Jørgensen
Parkforvalter:	Peter Clausen
Materialforvalter:	Just Holm(suppleant)
Festkoordinator:	Bodil Jørgensen
Uroleder:	Pia Boel Madsen
Bladredaktør:	Frede Madsen
Web:	Anne Marie Hein
Suppleant:	Karsten Felland
Suppleant:	Robert Hagen
Revisorer:	Pia Boel Madsen og Søren U
Revisorsuppleant:	Jørgen Adamsen

Ny rochef

Som man kan se i ovenstående, har vi fået en ny rochef, nemlig Michael Olesen. Vi må herfra sige tusind tak til Valther for vel udført arbejde igennem så mange år.

Formanden

Kilometerjagerfestkomite

Ved standerstrygningen blev der udtrukket en festkomite til gennemførelse af kilometerjagerfesten. Følgende blev udtrukket:

Lis Krøner, Kristian Bøckhaus, Søren Frilander og Alice (reserve).

Dato for festen, samt indsamling af pengene vil komiteen tage sig af.

Formanden

JULESTUE

LØRDAG DEN 15. DECEMBER KL. 18.30



Kom til klubbens festlige juletræsfest, hvor traditionerne holdes i hævd med juletræet festligt pyntet af ungdomsroerne, de gule ærter med pølse og flæsk, pandekagerne med is, besøg af julemanden, der deler de forunderligste gaver ud og ikke mindst festligt samvær.

Det kulinariske er lagt i de bedste hænder.

Pris for det hele er bare kr. 75,-. Er du kun til pandekagerne, er prisen kr. 25,-.

Skriv dig på listen i klubben, eller meld dig til Bodil på tlf. 3252 3373 eller på e-mail: bodilkj@hotmail.com.

Deadline: Torsdag den 13. december

Vel mødt
Bodil

OBS! Husk en gave til ca. 25,- kroner



Information fra bestyrelsen

Bestyrelsen vil gerne præcisere aldersgrænsen for kontingent til roklubben for pensionister:

Kontingent for pensionister følger aldersgrænsen for folkepensionister, det vil sige 65 år.

Bestyrelsen vil også informere om de passive medlemmer:

Passive medlemmer har mulighed for at anvende roklubbens faciliteter, men ikke deltage i roning på vandet.

Erik Nielsen

IGEN VINSMAGNING I ROKLUBBEN

Kurt Thyregod vil give en introduktion til vin, og gennemføre en spændende smagning, **fredag den 11. januar 2008, kl. 19:30**.

Temaet bliver: **Cabernet Sauvignon i forskellige afskygninger!**

Vi skal lære noget om hvorfor Cabernet Sauvignon ikke bare er Cabernet Sauvignon, men en meget forskellig drue, afhængig af hvor i verden den dyrkes.

Men inden da, skal vi høre om forskellen på at smage og at drikke vin. Den er nemlig stor! F.eks. bliver man ikke nødvendigvis fuld af at smage vin, det gør man af at drikke vin.

Og så vil Kurt starte med at drille dem, der ikke kan drømme om at drikke hvidvin, og hjælpe på vej til store hvidvin oplevelser!



Tilmelding på listen i roklubben, til Kurt på kurt@kurt-thyregod.dk, eller telefon 4053 9516

senest mandag den 4. januar 2008!

Efterlysning!

Vi mangler balancebrættet, der plejer at ligge ved ribben i motionsrummet. Hvis nogen har set det, så kontakt Pia eller Frede.

Frede



ROMASKINE-HANDICAP 2008

Efter nytår inviterer klubben også i denne sæson til deltagelse i den spændende og hyggelige roning med handicap i vores udmærkede Concept-2 roergometre. Det interessante ved denne konkurrence er, at alle kan være med, uanset alder, køn og styrke.

Alle får et startmål baseret på alder og køn efter det officielle handicapskema, og det der tæller er så, hvor meget man forbedrer fra gang til gang (...og måske en kende taktik!) Handicapsystemet betyder, at alle har lige mulighed for at vinde.

Vi slæber 2 stk. romaskiner over i klubstuen og konkurrencen går herefter ud på, at 2 deltagere ad gangen ror 4 minutter, og det noteres hvor langt man har roet. Der gives points efter ens egen personlige forbedring fra gang til gang.

Som tidligere år er deltagelse åben for alle, det vil sige, at ud over vore egne medlemmer kan også familie og venner deltage. Der er ikke noget krav om medlemskab af roklubben.

Der ros 6 gange i løbet af vinteren og datoerne er:

Torsdag, den 10. januar kl. 18.00

Torsdag, den 24. januar kl. 18.00

Torsdag, den 14. februar kl. 18.00

Torsdag, den 28. februar kl. 18.00

Torsdag, den 13. marts kl. 18.00

Torsdag, den 27. marts kl. 18.00 (Afslutning)

Det koster 35 kroner for alle 6 gange, og så får man oven i købet en T-shirt med tekst og årstal.

Det er tilladt, at gøre lidt reklame for arrangementet, for jo flere deltagere vi er, jo sjovere er det at være med.

Vi ses
Valther



Albermar View

Løvfaldstur fra Præstø Roklub søndag den 14. oktober 2007

Vi var 13 roere, der startede tidlig søndag morgen med kurs mod Præstø, hvor Pia Madsen havde aftalt, at vi skulle låne både til en rotur på fjorden. Vejret var rigtig fint – sol og næsten ingen vind.

Vi fik stuvet bådene – 2 stk. 4-årers og 1 enkelt 2-årers – med frokost, kaffe og kage til kaffen. Der var allerede kommet lidt mere vind, så det gik raskt derudad i medvind. Der er ret lavvandet, så man må holde afstand til kysten. Der var ikke så mange muligheder for frokoststeder, så da vi kom til noget, der lignede en lille havn, roede vi derind, og det lykkedes da også for alle tre både at finde tillægningssteder. Frokosten blev indtaget på en lang træstamme, hvor vi sad på rad og række.

Efter en times tid roede vi videre og kom snart ud i modvind. Det største problem var nu, om kagen ville blive våd. Den var jo med hele turen rundt, men den blev først spist i roklubben. Vi havde fået forklaret, hvordan vi skulle ro, der hvor der var smalt og meget lavvandet, og hvordan vi skulle undgå sten. Et sted skulle vi finde et lille hul, og det var svært at se, før man næsten var forbi. Jeg var glad for, at der var en båd foran mig, da jeg styrede. På noget af turen kunne man ro i sejlrenden, så var der da vand nok under kølen.

Da alle 3 både var blevet spulet grundigt, gjorde det godt med en kop kaffe og Jørgen Pedersens dejlige kage, som Inger havde bagt. Herligt!

Så gik det hjemad til det flade Amager igen.
Tak for turen allesammen. *Lis*



GAS GENERALFORSAMLING

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

Onsdag, den 13. februar 2008 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 kassereren, 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 10. februar 2008, såfremt du ønsker at deltage i spisningen.

Med GAS-hilsen
Bestyrelsen

Svømmeprøver

Så er det igen tid til at mødes til en 500 meters svømmetur. Er din svømmeprøve over 5 år gammel, så kom og forny den. Det er på Korsvejens skole mellem 18.00 og 20.00 fredag d.18 og 25. januar.

Helle



Ergometer 8 Grand Prix

I denne turnering dystet vi mod andre hold fra hele verdenen i samme klasse. Hver måned indtil marts er der udvalgt en særlig disciplin, som alle deltagere skal gennemføre. Konceptet er altid 8 deltagere om et ergometer.

Førstkommende distance (01dec) er kongeetapen: 25 kilometer stafet, hvor vi skiftes for hver 200 meter. Der roes i strømpesokker, og der er tre hjælpere til at få skiftene til at foregå så hurtigt som muligt. Det er hårdt, men også sjovt!

5. januar står den på 8x2000m, hvor det ikke er skiftet der er afgørende, men derimod din tid på den olympiske distance.

31. januar gælder det mere udholdenhed, for så er det 8 x 15 minutter.

Afslutningen er 1. marts hvor hver roer skal ro 2x1000 m. Du behøver ikke at deltage i alle løb, der sættes hold fra gang til gang. Det skal selvfølgelig ikke afholde dig fra at komme op af sofaen, for ved to hold bliver det endnu sjovere!

Formanden

BKC løbehandicap, stillingen per 19. november

Navn	Bedste tid	Points
Frede	24:07	62
Jørgen V JØRGENSEN	18:41	54
Erling O	16:37	48
Henrik Jørgensen	22:00	46
Jacob Hessellund	16:15	45
Karsten Felland	21:26	41
Lis Krøner	21:56	37
JAN PETER	23:35	36
Just Holm	27:49	33
Michael SØJBJERG	16:20	31
BIRTE MARIE BKC	24:48	30
Kenneth M.	20:36	30
VALTHER	22:14	29
Martin ISKOU	19:46	27
Michael OLESEN	18:50	27
Jan Christensen	25:59	26
Torben Dam	17:47	15
Kristian Bøckhaus	17:31	15
Henrik Karlsen	22:03	14
Helle Clemensen	20:32	10
Betina Lie	28:13	2
ERIK Nielsen	21:50	2
Nicklas Søbjerg	17:33	2

Rostatistik 2007 - top 30

Per 25. oktober

	Alle ture		Langture		Jagerklubben		
	ture	km	ture	km	jager- mål	mang- ler	over- skud
1 Lis Krøner	92	1639	16	570	1200		439
2 Matilde Madsen	15	1577					
3 Frede Madsen	58	992	12	492			
4 Pia Boel Madsen	47	970	15	540			
5 Søren Uldall	56	900	6	270	821		79
6 Just Holm	50	857	5	168	819		38
7 Erik Nielsen	49	766	10	332	825	59	
8 Valther Jørgensen	62	666	5	70	818	152	
9 Peter Clausen	48	656			630		26
10 Jørgen Pedersen	37	610	1	24			
11 Kitty Hansen	42	524	2	56	300		224
12 Kurt Jørgensen	31	462	3	30			
13 Kisser Hansen	24	428	5	120			
14 Michael Hess	21	373					
15 Per Stokholm	18	335			500	165	
16 Kristian Bøckhaus	29	330	3	36	350	20	
17 Gertrud Kern- Jespersen	29	323	3	46			
18 Bodil Jørgensen	27	321	2	38	306		15
19 Elsebeth Werge	24	300	4	80			
20 Kirsten E Hansen	28	295	1	10	304	9	
21 Christian Holm Madsen	25	265	1	10			
22 Michael Olesen	29	261	2	36			
23 Anette Kyster	24	229	1	10			
24 Günter Pries	20	221					
25 Henrik Jørgensen	16	207					
26 Alice Larsen	20	202	1	10	301	99	
27 Henriette Mortensen	22	201	1	10			
28 Cathrine Urne	20	196	1	10			
29 Birte Henriksen	19	195	1	10	303	108	
30 Pia Dorteia Rafn	8	182	1	84			
Ialt roet	1680	23504	131	3651			

Kalenderen



December	01.	10:00	Ergometer 8GP: 25 km stafet
	06.	18:00	BY-O løb
	13.	20:00	Medlemsmøde
	15.	11:00	Juleroning til Langelinie
		18:30	Julestue
Januar	03.	18:00	BY-O løb
	05.	10:00	Ergometer 8GP: 8x2000 meter
	10.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	11.	19:30	Vinsmagning
	18.	18:00	Svømmepøver
	24.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	25.	18:00	Svømmepøver
	31.	17:00	Ergometer 8GP: 8x15 minutter
Februar	07.	18:00	BY-O løb
	14.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	13.	19:00	GAS generalforsamling
	21.	20:00	Medlemsmøde med regnskabsfremlæggelse
	28.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
Marts	01.	10:00	Ergometer 8GP: 2x8x1000 meter
	06.	18:00	BY-O løb
	10.	18:00	Lokalstyrmandskursus 1. del
	12.	18:00	Lokalstyrmandskursus 2. del
	13.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	17.	18:00	Lokalstyrmandskursus 3. del
	27.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning Afslutning med BSE-gryde
		29.	15:00
April	03.	18:00	BY-O løb

Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Mandage	17:00	Ungdom, ergometer, løb og anden motion
Tirsdage	18:00	BKC handicap og anden motion
Torsdage		Motion, klubaften og (check kalenderen)

Vel Roet udkommer 6 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.

