



# *Vel Roet*

Februar-Marts

År 2008

---

Husk standerhejsning lørdag 29. marts kl. 15:00



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

## Nyt fra bestyrelsen

### **Svømmeprøver 500m**

Der var en del, der mødte op i Korsvejens Skole for at få fornyet deres svømmeprøver. Da der stadig mangler en hel del af de aktive roere, er der mulighed for at svømme igen endnu to omgange i februar:

Fredag den 15. februar 18-20

Fredag den 22. februar 18-20

Hvis tiderne ikke passer dig, kan du aflægge en prøve i en hvilken som helst svømmehal. Papir på svømmeprøven afleveres til rochefen.

### **Ungdomsafdeling**

'Gamle' Jonas har meldt sig ud, og Jonas Jensen har indtil videre kastet sig over andre aktiviteter, og dermed er der ingen URO-aktivitet i klubben om mandagen mere. Vi kan herfra sige et stort tak til Pia og Frede for det arbejde, de har lagt i URO-afdelingen.

### **Nordisk træf**

Der er ved at blive arrangeret et nyt Nordisk Træf i juli måned ved Siljansøen i Sverige. Tidligere har der været afholdt sådanne træf på Færøerne, Shetlandsøerne og i Slesvig. På Siljan-søen roes der i kirkebåde, som er afledt af gamle vikingeskibe. Bådene roes af 20 roere ad gangen, så her skal der virkelig holdes takt! Der er ligesom på færøbådene ikke rullesæder.

Overnatning vil være i et fælleshus, og der arrangeres fælles bustransport fra Danmark. Mere info vil følge, når vi får mere at vide.

### **Medlemsmøde**

Der indkaldes til medlemsmøde den 21. februar kl. 20, hvor det væsentligste punkt på agendaen vil være fremlæggelse af roklubbens regnskab for 2007.

### **Amagerregatta**

De garvede medlemmer vil allerede have regnet den ud: Vi skal afholde Amagerregatta i år. Datoen er fastlagt til lørdag den 30. august. Der vil være brug for en masse hænder til at hjælpe, både for at afvikle regattaen, bespise gæsterne i løbet af dagen, og til at forberede og hjælpe til ved aftenens fest i bådehallen. Bådehallen skal ryddes helt, og efter festen skal det hele på plads igen. Meld dig til bestyrelsen, hvis du er frisk på at tage en tårn i perioden omkring regattaen.

Og sidst men ikke mindst skal vi bruge en masse friske roere til at bemane alle vore både, det gælder unge som gamle. Vi skulle jo gerne slå vore naboer fra ARK, når vi nu er på hjemmebane!

Det skader ikke at begynde at træne nu, i stedet for at vente til ugen før regattaen!

*Formanden*

# LOKALSTYRMANDSKURSUS 2007

Hermed programmet for Roklubben SAS' lokalstyrmandskursus.

Kursus afholdes i Roklubbens lokaler Islands Brygge 66B.

Datoerne er 10., 12. og 17. marts. Alle dage fra 18.30 til 21.30.

Der serveres kaffe/te og ostemadder for at holde hovedet klart undervejs.

Med mulighed for mindre justeringer, ser programmet således ud:

## Mandag den 10. marts kl. 18:30 – 21:30

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Orientering om D.F.f.R.'s organisation | 10 minutter |
| 2. Orientering om søloven                 | 10 minutter |
| 3. Lanterneføring                         | 10 minutter |
| 4. Farvandsafmærkning                     | 30 minutter |
| 5. Kommandoer                             | 40 minutter |
| 6. Tovværk, fortøjning og knob            | 40 minutter |



## Onsdag den 12. marts kl. 18:30 – 21:30

- |   |             |
|---|-------------|
| 7. Orientering om roreglementet               | 15 minutter |
| 8. Styrmændens rettigheder, pligter og ansvar | 30 minutter |
| 9. Beskrivelse af lokalfarvand                | 15 minutter |
| 10. Materiel                                  | 15 minutter |
| 11. Søvejsregler                              | 20 minutter |
| 12. Styreteknik                               | 30 minutter |
| 13. Faresituationer                           | 20 minutter |

## Mandag den 17. marts kl. 18:30 – 21:30

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 14. Vind og Vejr      | 25 minutter |
| 15. Første hjælp m.m. | 60 minutter |
| 16. Teoretisk prøve   | 60 minutter |

Der afsluttes med praktisk prøve, når rosæsonen er startet. Ved den praktiske prøve skal du styre for to instruktører, som du skal vise, at du kan føre båden på en sikker måde.

Vel mødt

Michael Olesen  
Rochef



## Standerhejsning i Roklubben SAS

**lørdag den 29. marts kl. 15**

Lørdag den 29. marts åbner Roklubben SAS for ro-sæsonen ved at hejse vores stander til vejrs.



Standeren og flaget hejses til tops kl. 15 af dertil udvalgte hejsere. Derefter reception til de fremmødte. **Alle** er velkomne, bring gerne familie & venner med.

Vi kan ikke have en standerhejsning uden middag. Hvad der kommer på bordet er en overraskelse, men det plejer jo at være lækkert!

Tilmelding på opslag i klubben senest torsdag d. 27. marts.

*Formanden*



**Nu lysner det, brødre.....**

**Standerhejsningsmiddag lørdag den 29. marts 2008 kl. 18.30**

Når stander og flag er hejst, drammen drukket og man lidt småsulten er tilbage i klubben efter sin første gå/rotur, er det tid til at nyde årets standerhejsningsmiddag og synge en enkelt sang.

**Vi skal have en dejlig tre retters menu til ca. 75,- kr.**

**Tilmelding:** Senest den 27. marts på opslagstavlen i klubben eller på 3252 3373 eller mobil 2217 4472.

PS: Har du lyst til at lege med på køkken/stue holdet, så kom ud af busken og kontakt Bodil. Det kunne blive årets oplevelse!

På gensyn  
*Bodil*

## **GAS-TRAVETUR**

### **Tur til Egebjerggård den 9. marts 2008.**



Støtteforeningen GAS afholder en forårstur søndag den 9. marts for såvel GAS medlemmer som roklubbens medlemmer og andre travelystne personer.

I 1985 startede Ballerup Kommune sammen med Statens Byggeforskningsinstitut og Byggeriets udviklingsråd et storstilet byudviklingsforsøg. Man ville afprøve en ny planlægningsproces, hvor borgerne blev inddraget i udformningen af et nyt byområde.

Godt 10 år efter i 1996, var Egebjerggård næsten fuldt udbygget, og hele projektet blev præsenteret på en international bomesse i maj-juni 1996.

Projektet vakte international opmærksomhed og resulterede i, at Ballerup Kommune fik en international byudviklingspris.

Målet med Egebjerggård har været, at skabe et bykvarter med variation og livskvalitet for beboerne - kort sagt et godt sted at bo.

I Egebjerggård er der opført ca. 900 boliger, der ligger side om side med butikker, erhverv og institutioner. Hele kvarteret skulle have særpræg og være fyldt med oplevelser. Derfor har man både integreret kunstværker i boligernes udformning, og samtidig udført selvstændige kunstværker på betydningsfulde steder i bebyggelsen.

GAS har nu, sammen med Kurt Jørgensen, arrangeret en tur til Egebjerggård søndag den 9. marts 2008. Kurt vil guide jer rundt i bebyggelsen og fortælle om de forskellige byggerier og kunstværker. Turen tager ca. 1½ time. Det hele foregår udendørs, så varmt tøj og fodtøj efter vejrliget anbefales.

Efter turen er der mulighed for at spise på områdets eneste spisested. Priserne er meget rimelige, da det er et pizzeria og en café.

Der er fællestransport fra roklubben. Vi mødes kl. 10 og vil være tilbage i klubben kl. ca. 14.

Skriv jer på opslaget i roklubben eller ring til formanden – Lis Krøner – på tlf. 3255 9032 senest torsdag den 7. marts med oplysning om i skal have kørelejlighed eller selv har plads til et par stykker i bilen.

*Bestyrelsen for GAS*

## Madpakketure 2008

Igen i år tager jeg initiativ til madpakketure hver den første søndag i måneden i samarbejde med Roklubben Øresund. Formålet er at ro lidt længere ture (ca. 30 km) og få set andre farvande end lokalfarvandet.

Datoerne står fast. Turene kan ændre sig:

- |              |  |
|--------------|--|
| 4. maj       | Tur til Ishøj fra SAS (hvis altså slusen er åben på det tidspunkt) |
| 1. juni      | Tur fra Kastrop til SAS/Københavns Havn.                           |
| 6. juli      | Saltholm rundt (alternativt Dragør i syd, Strandparken/Lynette)    |
| 3. august    | Saltholm rundt (alternativt Dragør i syd, Strandparken/Lynette)    |
| 7. september | Kredsens tur på Furesøen   |

Alt afhængig af vejret den 6. juli og 3. august tager vi Saltholm rundt. En alternativ tur kunne være Dragør sydstrand eller Strandparken/Lynette. Men det kunne også være Amager Rundt.

Noter datoerne i din kalender allerede nu!

*Hanne Vinther*



## Arbejdsdag lørdag den 15. marts

Vi skal have ryddet op i bådehal og klubhus inden rosæsonen starter for alvor. Dagen ligger lidt tidligt på grund af påsken. Klubben vil give en bid frokost til dem, der arbejder.

Vel mødt!  
*Formanden*



## Ergometerhandicap 2008, status per 22. januar

Navn	H-cap.	Start m.	Bedste roet	ny roet	For-bedr.	Points	hidt. Po-ints	Ny po-ints	Place-ring	ny bedste	Pointsystem nr 1 - 100 po-ints
Jan Hellesøe	94	893	1044	1129	85	80	100	180	1	1129	
Kurt Jørgensen	89	846	889	1026	137	100	50	150	2	1126	2 - 90
Kristian Bøckhaus	89	846	951	957	6	35	80	125	3	957	3 - 80
Valther Jørgensen	85	808	880	923	43	55	70	125	3	923	4 - 70
Erik Nielsen	92	874	959	969	10	40	80	120	5	923	5 - 65
Michael Olesen	97	922	967	1026	59	60	55	115	6	1026	6 - 60
Lis Krøner	74	703	769	798	29	45	65	110	7	798	7 - 55
Jan Peter de Baan	96	912	978	982	4	25	65	90	8	982	8 - 50
Helle Clemensen	87	827	-	946	119	90	-	90	8	946	9 - 45
Peter Clausen	93	884	901	907	6	35	40	75	10	907	10 - 40
Sanne Bøckhaus	89	846	-	921	75	70	-	70	11	921	11 - 35
Ketty Hansen	67	637	-	706	69	65	-	65	12	706	12 - 30
Sisser Sidenius	83	789	-	824	35	50	-	50	13	896	13 - 25
Kurt Thyregod	91	865	896	-	-	-	45	45	14	896	14 - 20
Birthe Henriksen	84	798	-	789	-9	20	-	20	15	789	15 - 15
											16 - 10

4 minutters roning

Basis 950 meter (nr 680 af 1031 anmeldte resultater - 66%)

H-cap = D.F.f.R's handicapfaktorer baseret på alder og køn



## ERGOMETERHANDICAP 2008

**Fedtspillere, stræbere og taktikere** har nu gennemført de to første runder af vintrens åbne ro-ergometerkonkurrence. Ialt 15 indendørs entusiaster har indtil videre deltaget i festlighederne; men nye deltagere kan stadig nå at springe på og blande sig i den medrivende turnering. Næste runde er torsdag den 14. februar mellem 18.00 og 20.00. Efter de to første runder er det stræberne, der har lagt sig klart i spidsen, men hvor længe var Jeppe i Paradis? Det varer næppe længe, før fedtspillerne, taktikerne og de øvrige stræbere begynder at røre på sig!

På <http://concept2.com> kan du se hvad ergometerroere over hele verden kan præstere. Jeg har netop checket listen og blandt andet observeret, at i klassen: ” 4 minutter, damer 70 – 79 år” var der kun registreret en enkelt deltager (fra USA), som på de 4 minutter roede 661 meter. Vores egen Ketty, som endda er 5 år ældre end amerikane- ren, roede i anden runde 706 meter.

Fremover må det derfor være passende, at titulere Ketty som Verdensmester!

- **Respekt!**

*Valther*



Roklubben SAS har roet 2. runde af 8GP den 01/12. Distancen var 25 KM i åben mix (mindst 2 af det modsatte køn). Der var desværre ikke så stor tilslutning denne lørdag formiddag. Vi kunne kun stille 1 hold, men hvilket hold!

Roklubben SAS 1 roede næsten lige så godt som sidste år.

Roklubben SAS 1, Resultat: 1.29.00.9 timer. Sidste år: 1.27.51.4 timer.

Hold: Michael O., Henrik, Helle, Lis, Kurt J., Ib, Ib, krykhusar Erik (delvis).

Roklubben SAS har roet 3. runde af 8GP den 5/1 2008, distancen var 8X2000M i åben mix (mindst 2 af det modsatte køn). Der var 8 friske roere mødt op denne stormfulde lørdag formiddag.

Roklubben SAS 1 roede igen næsten lige så godt som sidste år.

Roklubben SAS 1, Resultat: 1.04.46.8 timer. Sidste år: 1.04.25.2 timer.

Hold: Michael O., Karsten, Anette K., Kristian, Lis, Kurt J., Valther, Erik.

Det samlede resultat kan ses på 8GP hjemmesiden.

**Tak til alle deltagere.**

**Næste 8GP er TORSDAG den 31/1 kl. 17 i roklubben. Distancen er 8X15MIN stafet i åben mix (mindst 2 af det modsatte køn). Roerne må gerne tilmelde sig hurtigst mulig på opslagstavlen i roklubben eller til Michael O.!!!**

*Erik Nielsen*

## BKC løbehandicap, stillingen per 22. januar

Navn	Bedste tid	Points
Jørgen V JØRGENSEN	17:04	160
Kenneth M.	17:28	140
Lis Krøner	20:55	126
Frede	22:24	119
Michael OLESEN	17:56	109
ERIK Nielsen	19:39	106
Karsten Felland	20:41	94
Erling O	16:37	93
Michael SØBJERG	16:15	91
Henrik Jørgensen	21:06	83
Just Holm	27:17	76
Kristian Bøckhaus	16:33	76
Betina Lie	26:20	74
Jan Christensen	24:57	73
Henrik Karlsen	22:00	71
VALTHER	22:14	67
Helle Clemensen	19:02	61
JAN PETER	23:35	54
BIRTE MARIE BKC	24:33	51
Jacob Hessellund	16:15	45
Torben Dam	17:28	43
Magnus Lie	21:17	34
Martin ISKOU	19:46	33
Nicklas Søbjerg	17:33	20

Støtteforeningen GAS har mistet et af sine gamle trofaste medlemmer.

Lørdag den 19. januar 2008 blev Ole Leerbeck begravet fra Søndre Kapel på Bispebjerg Kirkegård.

Ole Leerbeck var med til at stifte GAS i 1979. I 1993 skænkede GAS den gode 2-årers inrigger, som blev døbt Snoopy. Dåbshandlingen blev udført af Ole Leerbeck.

Æret være hans minde  
På Støtteforeningen GAS's vegne  
Lis Krøner

## Kalenderen



<b>Februar</b>	07.	18:00	BY-O løb
	13.	19:00	GAS generalforsamling
	14.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	15.	18:00	Svømning i Korsvejens Skole
	21.	20:00	Medlemsmøde med regnskabsfremlæggelse
	22.	18:00	Svømning i Korsvejens Skole
<b>Marts</b>	28.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	01.	10:00	Ergometer 8GP: 2x8x1000 meter
	06.	18:00	BY-O løb
	09.	10:00	GAS-travetur til Egebjerggård
	10.	18:00	Lokalstyrmandskursus 1. del
	12.	18:00	Lokalstyrmandskursus 2. del
	13.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning
	14.	19:30	Vinsmagning
	15.	10:00	Arbejdsdag
	17.	18:00	Lokalstyrmandskursus 3. del
	27.	18:00	Ergometer handicap: 4 minutters roning Afslutning med BSE-gryde
<b>April</b>	29.	15:00	Standerhejsning
		18:30	Standerhejsningsmiddag
	03.	18:00	BY-O løb, sidste gang
<b>Maj</b>	04.	10:00	Tur til Ishøj fra SAS
<b>Juni</b>	01.	10:00	Tur fra Kastrup til SAS
<b>Juli</b>	06.	10:00	Saltholm rundt (eller Dragør-Strandpark/Lynette)
	26.		Staines Regatta
<b>August</b>	03.	10:00	Saltholm rundt (eller Dragør-Strandpark/Lynette)
	16.		Kanindåb
	30.		Amagerregatta
<b>September</b>	07.		Kredsens tur på Furesøen
<b>Oktober</b>	25.		Standerstrygning

### Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Tirsdage	18:15	BKC handicap og anden motion
Torsdage		Motion, klubaften og (check kalenderen)

### Efter standerhejsningen:

Tirsdage og torsdage	17:00	Fællesroning
----------------------	-------	--------------

## VINSMAGNING I ROKLUBBEN IGEN, IGEN

fredag den 14. marts 2008, kl. 19:30



Efter sidste vellykkede vinsmagning den 11. Januar i roklubben, hvor alle fik lært at drikke vin, men ikke alle fik lært at smage vin, vil Kurt Thyregod gennemføre endnu en spændende smagning.



Denne gang vil vi smage andre druer, både hvid og rød vine fra hele verden.

Tilmelding på listen i roklubben, til Kurt på [kurt@kurt-thyregod.dk](mailto:kurt@kurt-thyregod.dk), eller telefon 4053 9516,

**senest fredag den 7. marts 2008.**

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.

# HUSK!



**GAS har generalforsamling onsdag den 13. februar 2008 kl. 19.00.**

Indkaldelsen var i Vel Roet for december/januar. Der kan i finde telefonnumre på bestyrelsen. Der vil også blive hængt en liste op i roklubben, så man kan melde sig til spisningen.

Med GAS-hilsen

*Bestyrelsen*