



Vel Roet

April-Maj

År 2008

Stander og flag er oppe og rosæsonen er startet



HUSK: Åbent hus i Roklubben SAS tirsdag 29. april fra kl. 17:00.



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

Hvis du ikke har aflagt en svømmeprøve endnu, og den seneste svømmeprøve er mere end fem år gammel, eller på mindre end 500 m, er det tid til at gøre noget ved det. Du kan aflægge en sådan prøve i de fleste svømmehaller, hvor bademesteren skriver under. Alternativ kan du få nogen til at bevidne at du har svømmet de 500 m. Beviset afleveres til rochefen eller kassereren.



Instruktørmøde

Der afholdes instruktørmøde torsdag den 10. april kl. 17, hvor vi vil snakke igennem, hvordan vi vil lave instruktionen i år. Alle der vil bidrage til instruktionen inviteres til at deltage.

Åbent hus

Der vil være åbent hus i roklubben for nye medlemmer tirsdag den 29. april fra kl. 17. Vi annoncerer som sidste år både internt i Inside SAS som eksternt via lokalaviserne.

Instruktionen vil først starte ugen efter, den 6. maj på grund af Kristi Himmelfart.

Mini- og lokalstyrmandskursus

Da der kun var tre tilmeldte til vores styrmandskursus i marts blev det aflyst. I stedet tilbydes et enaftens-minikursus for begrænset styrmandsret. Retten vil kun gælde fra slusen til Langebro, og de behandlede emner vil være tilpasset til dette. Hvis du gerne vil på vandet på skæve tidspunkter, kan du med dette kursus og en instruktion i f.eks. trimmy- eller almindelig sculler opnå dette.

Sydhavnsstyrmandskurset vil finde sted onsdag 23. april.

Tilmelding på opslag i klubben eller til rochef Michael Olesen.

Der vil til september blive lavet et almindeligt lokalstyrmandskursus, hvor både kannerne fra i år samt dem fra de sidste år kan deltage. Har du deltaget i mini-kurset skal du alligevel igennem det samme materiale for at kunne opnå styrmandsret til hele havnen.

Roklubbens rygepolitik

Roklubbens rygepolitik var ikke i overensstemmelse med den af folketinget vedtagne lov om passiv rygning. Derfor er den lavet om til følgende:

Det er ikke tilladt at ryge i roklubbens klubhus eller bådehal.



Nyt varmeanlæg

Roklubben har anskaffet sig et nyt varmeanlæg, en varmepumpe som er ved at blive sat op. Dette skal gøre, at vores el-regning bliver en del mindre end den er nu.

Formanden

Vinsmagningsaftener

Ja der har nemlig været to dejlige lærerige aftener i rokklubben, hvor der var mulighed for at smage nogle dejlige vine.

Den første aften var det en bestemt drue den anden aften var det mere allround, med vin fra flere forskellige huse - ja det hedder det. Alt det og meget mere lærte vi af Dorte og Kurt Thyregod, som begge stod for disse to fantastiske arrangementer - nu kan jeg jo naturligvis kun snakke for mig selv, men jeg lærte en del. For mig har det ofte kun været to slags rødvine, dem jeg kunne lide og dem jeg ikke kunne lide, men jeg fik lært noget helt andet.

I klubben var der pænt dækket op, med to vinglas og et vandglas, og de skulle stå i den bestemte rækkefølge så Kurt havde mulighed for at fortælle om de forskellige vine før vi smagte, vi fik serveret dejligt brød til, for at neutralisere smagsløgene og for at maven ikke skulle skvulpe for meget.

På det pænt dækkede bord stod der også et par "grimme" skåle!!!! Vi kiggede noget forundret da vi kom - men som Kurt sagde, det er vinsmagning og ikke vindriking!!!! Mange brugte ikke skålene, for det var da synd at smide sådan en god vin ud - som der blev sagt.

Hver aften smagte vi ca. 10-11 forskellige vine i alle mulige forskellige prisklasser. Priserne lå fra ca. 40 og til ca. 200 kr. pr flaske, ligeledes var de købt flere forskellige steder, lige fra Netto og til fine vinforretninger, naturligvis var der lavet en seddel for hver aften, hvor der stod hvad de kostede og hvor de var købt. Først lærte vi at se på vinen, når den er lys er ung osv., dernæst skulle vi snuse og sætte navn/billeder på aromaen/bouqueten, det var utroligt hvad man kan snuse sig til - meget lærerigt. Vi lærte også at smage, ja ja det der med at suge luft ind samtidig med at vinen er i munden, da var det man fandt ud af, hvor mange smagsløg vi i grunden har, og den næste mundfuld, som man drak normalt, smagte meget bedre.

Alt imens vi skvulpede vinen i glassene, kiggede på farven, så på gardiner i glasset og til sidst smagte, fortalte Kurt om en del af de sjove oplevelser og de utrolige mange vinsmagninger han har været til, og det er ikke så få steder Dorte og Kurt har besøgt. Der var mange sjove historier!!!!



Mange tak til dem begge for nogle gode og sjove aftener.

Mette Grau.

Tur til Struckmannsparken Kr. Himmelfartsdag torsdag den 1. maj

Det er en madpakke tur, som tager hele dagen, og det er en lang tur. Vi ror fra klubben tidligt om morgenen og er først tilbage sent. Se efter opslag i klubben.

Sved på panden

Motions-kaproning. Første gang den 14. maj fra Roklubben SAS, og første start kl. 17:30. Der ros efter DFfR's handicap-point-beregning ved landdistance- kaproning. Der kommer opslag op i klubben og i kalenderen i bladet omkring de andre datoer. Fra den 6. august kan de nye kaniner også være med.

Outrigger roning.

Vi vil igen i år prøve at se, om der er interesse for at ro i vores outriggere. Det er ikke det samme som at ro i inrigger, det er lidt sværere, men det kan læres. Der skal bruges mere teknik og færre kræfter, men til gengæld kan der komme mere fart på. Det bliver om tirsdagen og torsdagen og første gang den 13. maj.

Vel mødt
Rochefer.



Roklubben SAS har roet 4. runde af 8GP torsdag den 31/1 2008, distancen var 8x15min i åben mix. Resultat: 29.874 meter. Sidste år: SAS 1, 29.942 M, SAS 2, 27.861 M.

Hold: Michael O., Jan H., Anette K., Kristian, Helle, Kenneth K., Valther, Erik.

Roklubben SAS har roet 5. runde af 8GP lørdag den 1/3 2008, distancen var 2x8x1000meter i åben mix. Resultat: 1.02.01.0 timer. Sidste år var denne distance ikke med.

Hold: Michael O., Lis, Jan H., Helle, Kurt J., Henrik J., Valther, Erik.

Det samlede resultat kan ses på 8GP hjemmesiden <http://www.8gp.dk>. Roklubben SAS ligger som nr. 10 ud af 32 hold i åben mix.

Tak til alle deltagere og tak for i år. Det var en fornøjelse at ro med alle jer "super talenter".

Erik Nielsen

Referat fra GAS generalforsamlingen onsdag den 13. februar 2008 kl. 19.00

Der deltog 14 medlemmer.



1.Valg af dirigent

Just Holm

2.Formandens beretning

Forårets travetur den 4. marts var arrangeret af Anne Marie Hein. Turen gik gennem noget af Hareskoven og langs Bagsværd sø og Lyngby sø, med diverse pitstop undervejs. Den medbragte mad blev spist hos Anne Marie. En dejlig tur for de 11, der var mødt op.

Grill-GAS blev afholdt søndag den 19. august, hvor 26 deltog i et vellykket arrangement. Overskudet blev på kr. 3.736,-.

GAS har foræret roklubben brandslukkere, der er placeret i klubhuset og bådehallen. 2 æresmedlemmer er desværre afgået ved døden. Lurifax (Ib Olsen) og Ole Leerbeck.

GAS har lidt under 50 medlemmer.

Beretningen blev enstemmigt godkendt.

3.Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Kasserer Valther Jørgensen fremlagde regnskabet. Det blev enstemmigt godkendt. Kontingent uændret kr. 100,- årlig pr. medlem.

4.Indkomne forslag, herunder disposition af midlerne

Der var ingen forslag.

5.Valg af bestyrelse, jfr. § 6

Formand Lis Krøner og bestyrelsesmedlem Jørgen Adamsen blev genvalgt.

6.Valg af suppleant

Inger Pedersen blev genvalgt.

7.Valg af revisor og revisorsuppleant

Bent Beltoft genvalgt som revisor og Just Holm genvalgt som suppleant.

8.Eventuelt/fremtidigt arbejde

GAS-travetur finder sted 9. marts 2008. Vi skal besøge bebyggelsen Egebjerggård i Ballerup kommune.

Mødet hævet kl. 19.30 og derefter var der dejlig mad.

Referent Jørgen Adamsen

GAS-travetur til Egebjerggård den 9. marts 2008

I sidste nummer af Vel Roet blev der indbudt til deltagelse i ovennævnte travetur, og det område vi skulle besøge blev vel beskrevet.

11 gassere negligerede vejrudsigten (regn, regn, regn) og mødte op for at høre den 12. gasser, Kurt Jørgensen, fortælle om det spændende boligområde. Heldigvis passede vejrudsigten ikke helt, for det lykkedes os at bevæge os rundt et par timer uden regn.

Vi så mange forskellige bygninger, hvor kendte arkitekter havde sat deres præg: Henning Larsen (Operaen) og Bøje Lundgård/Lene Tranberg (skuespilhuset).

Karakteristisk for området er, at det er forsøgt at minimere energiudgifterne ved brug af bl.a. både sol- og jordvarme. Der er kun lavt byggeri, og der er placeret kunstværker, som naturligt falder sammen med byggeriet. Bl.a. var en af Per Kirkebys kendte mure placeret, så den omrammede en centralt beliggende plads til brug for både sport, teater og udstilling.

De enkelte mindre kvarterer i boligområdet havde deres eget medborgerhus – vi så mange. Der var plejehjem (med bl.a. ejerboliger), skole, daginstitution og et mindre butiksområde. En naturlig sø i området forsynede en kunstig sø med vand, og hele bebyggelsen var omkranset af et naturskønt landskab.

Det blev til nogle hyggelige, interessante timer under ledelse af vores kyndige guide.

Vi sluttede af på det lokale pizzeria, som serverede nogle dejlige retter.

Kirsten Adamsen



Ergometerhandicap 2008, slutstillingen

	H-cap.	Start m.	Bedste roet	ny roet	For-bedr.	Points	hidt. Po-ints	Ny po-ints	Fratræk-kes	slut po-ints	Placering	Points-system
Erik Nielsen	92	874	1095	1115	20	70	360	430	40	390	1	nr. 1 - 100 p
Lis Krøner	74	703	962	951	-11	45	365	410	45	365	2	2 - 90
Valther Jørgensen	85	808	1014	1040	26	90	325	415	55	360	3	3 - 80
Kurt Jørgensen	89	846	1062	1061	-1	50	280	330	0	330	4	4 - 70
Michael Olesen	97	922	1075	1113	38	100	225	325	0	325	5	5 - 65
Jan Hellesøe	94	893	1158	1179	21	80	240	320	0	320	6	6 - 60
Jan Peter de Baan	96	912	1079	1037	-42	40	285	325	25	300	7	7 - 55
Sisser Sidenius	83	789	862	864	2	55	215	270	0	270	8	8 - 50
Kurt Thyregod	91	865	1065	-	-	-	245	245	0	245	9	9 - 45
Peter Clausen	93	884	931	946	15	65	145	210	0	210	10	10 - 40
Ketty Hansen	67	637	753	-	-	-	195	195	0	195	11	11 - 35
Kristian Bøckhaus	89	846	957	-	-	-	125	125	0	125	12	12 - 30
Helle Clemensen	87	827	946	-	-	-	90	90	0	90	13	13 - 25
Birthe Henriksen	84	798	-789	803	5	60	20	80	0	80	14	14 - 20
Sanne Bøckhaus	89	846	921	-	-	-	70	70	0	70	15	16 - 10

4 minutters roing

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

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

Finale ERGOMETERHANDICAP'et 27. marts

Finaledagen blev præcis så spændende som ventet. Det lå lige for, at kampen om førstepladsen stod mellem Lis og Erik. Kun 5 points skilte dem og formand Jan Peter mente derfor at de to skulle ro samtidig mod hinanden. Der blev virkelig gået til den; men da de 4 minutter var gået, havde Erik forbedret sig hele 20 meter til 1115 meter. Lis manglede 12 meter i at nå forrige ronings fantom-resultat. Lis prøvede en gang til og hentede en enkelt meter. Det rakte jo ikke, men er alligevel imponerende, når man ved hvor vanskeligt det er at ro stærkere i andet forsøg. Pokalen gik følgelig til Erik som vandt med 390 points foran Lis med 365 points og med Valther på tredjepladsen blot 5 points efter.

I alt 10 roere deltog på finaleaftenen og alle roede som gjaldt det olympiske medaljer. Sisser indledte med at forbedre sig 2 meter, hvilket var en fordobling af forbedringen sidste gang. Birthe Henriksen forbedrede sig 5 meter og rykkede fra 15. op til 14. pladsen. Største forbedring på dagen stod Michael O. for med 42 meter til imponerende 1113 meter. Flest roede meter på de 4 minutter stod Jan "Redford" Hellesø for med 1179 meter. –Virkelig stærkt.

Efter roningen dirigerede Bodil "BSE"- gryden bistået af nogle af de sagkyndige men trætte roere. Hertil blev indtaget nogle forfriskninger i form af det meste af julens restlager af "Sne"- og "47".



Se resultatet fra sidste aften andetsteds i bladet.
Stort tillykke til vinder og alle 15 deltagere i årets Ergomesterskab.

Valther



BKC løbehandicap, stillingen per 25. marts

Navn	Bedste tid	Points
Jørgen V JØRGENSEN	16:15	288
VALTHER	20:47	276
ERIK Nielsen	18:45	276
Lis Krøner	20:44	265
Michael OLESEN	17:48	252
Kenneth M.	17:22	226
Erling O	16:25	206
Frede	22:04	204
Karsten Felland	20:15	196
Henrik Karlsen	21:03	185
Michael SØJBJERG	16:15	178
JAN PETER	23:02	159
Henrik Jørgensen	21:06	155
Jan Christensen	23:32	154
Kristian Bøckhaus	16:33	137
Torben Dam	16:39	120
Just Holm	27:17	113
Betina Lie	25:34	110
Helle Clemensen	19:02	89
Jacob Hessellund	15:02	86
Nicklas Søjbjerg	17:08	79
Martin ISKOU	19:46	59
BIRTE MARIE BKC	24:33	56
Magnus Lie	21:17	34



Kalenderen



April	01.	20:30	FORS generalforsamling
	03.	18:00	BY-O løb, sidste gang
	04.	18:30	BKC-løb afslutningsfest
	10.	17:00	Instruktørmøde
	23.		Sydhavnsstyrmandskursus
Maj	29.	17:00	Åbent hus
	01.		Tur til Struckmansparken
	04.	10:00	Tur til Ishøj fra SAS
	06.	17:00	Instruktion starter
	14.	17:30	Sved-På-Panden fra SAS
Juni	29.	17:30	Sved-På-Panden fra Hellerup
	01.	10:00	Tur fra Kastrup til SAS
	09.	17:30	Sved-På-Panden fra SAS
	10.		Lagkagetur til Gefion
	26.	17:30	Sved-På-Panden fra Hellerup
Juli	06.	10:00	Saltholm rundt (eller Dragør-Strandpark/Lynette)
	26.		Staines Regatta
August	03.	10:00	Saltholm rundt (eller Dragør-Strandpark/Lynette)
	06.	17:30	Sved-På-Panden fra SAS
	16.		Kanindåb
	21.	17:30	Sved-På-Panden fra Hellerup
September	30.		Amagerregatta
	03.	17:30	Sved-På-Panden fra SAS
	07.		Kredsens tur på Furesøen
Oktober	12.	17:30	Sved-På-Panden fra Hellerup
	25.		Standerstrygning

Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdage	17:00	Roning, derefter mad og kaffe
Torsdage	17:00	Roning, derefter grill og klubaften



Stillingen i BY-O løbet nær 6/3.

Lang rute	samlet	1/11	6/12	3/1	7/2	6/3	3/4
Michael Olesen	40	-	10	10	10	10	
Erik Nielsen	34	-	9	9	9	7	
Lis Krøner	32	6	6	7	7	6	
Valther Jørgensen	31	9	5	8	4	5	
Jan Peter de Baan	31	10	7	-	5	9	
Kristian Bøckhaus	16	-	8	-	8	-	
Jan Christiansen	14	8	-	-	6	-	
Henrik Jørgensen	13	5	-	-	-	8	
Helle Clemensen	7	7	-	-	-	-	
Kort rute	samlet	1/11	6/12	3/1	7/2	6/3	3/4
Jørn Rasmussen	39	9	10	10	10	-	
Anni Reinstrup	30	6	8	-	7	9	
Elsebeth Werge	30	6	8	-	7	9	
Just Holm	26	7	9	-	-	10	
Ketty Hansen	25	5	7	-	6	7	
Pia Madsen	25	8	-	-	9	8	
Frede Madsen	25	8	-	-	9	8	
Vibe Jørgensen	18	10	-	-	8	-	



BY-O løberne klar til start

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.