



# *Vel Roet*

Februar-Marts

År 2009

---

**Sådan kan det se ud, når man er på græsk roferie,  
men læs mere inde i bladet**



**Vinterfesten er aflyst!  
Husk også svømmeprøven!**

**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



## Standerhejsning i Roklubben SAS Lørdag den 28. marts kl. 15:00



Lørdag den 28. marts åbner Roklubben SAS for rosæsonen ved at hejse vores stander til vejsr.

Standeren og flaget hejses til tops kl. 15:00 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 den 26. marts.

*Formanden*

### Medlemsmøde

Der vil være medlemsmøde torsdag den 19. februar med fremlæggelse af regnskabet for 2008.

Før det er der fire-minutters ergometerhandicap, så vi håber på mange deltagere. Kasseren vil indkøbe hostebolcher for at imødegå den pludselig opstående hosten efter hans regnskabsfremlæggelse.



*Formanden*

### AFLYSNING !!!

**Vinterfesten**, afløser for den manglende kilometerjagerfest omtalt i sidste nummer af Bladet må desværre aflyses. Det er sjældent (og kedeligt), at en fest skal aflyses, med det besluttede bestyrelsen i samråd med de fremmødte på medlemsmødet tirsdag den 27. januar. Der er ikke indkommet et eneste forslag til fest-tema, ej heller tilsagn om hjælp med at stable en fest på benene, så derfor:

**AFLYST .....AFLYST.....AFLYST.....AFLYST....AFLYST**

*Karsten*

## Oplæg til et par timers snapsesmagning fredag den 20. februar 18:30.

En kort beskrivelse af, hvilke urter, frugter, bær, rødder, grene m.v. man kan bruge til at krydre sin egen bjesk med, samt hvilke brændevine der egner sig bedst til formålet, trækketid, opbevaring, flaskens udseende, etiketter m.v. Smagningen ledsages af små lækre mad-smagsprøver ("tapas"), som er egnet til de brændevine, vi skal smage på.

Vi medbringer eksempler på det hele: Mad, brændevin og remedier.



### Aftenens indhold:

Vi havde tænkt os at snapsesmagningen skulle foregå ved dækkede borde i klubstuen, hvor vi på hver plads har dækket op med 6 skænkede smagsprøver på nogle af vore kryddersnapse, ledsaget af en tallerken med tilhørende mad eksempler, så det ikke kun bliver en snak om de våde varer.

Vi vil skiftes til at fortælle om de snaps vi skal smage på:

- Hvor kommer smagen fra
- Farven
- Hvor er der høstet og hvornår
- Hvilken brændevin er der brugt
- "Værktøj" til denne hobby
- Trækketid
- Filtrering og- vurdering undervejs
- Lagring
- Valg af flaske og glas



I vil få rigelig lejlighed til at stille spørgsmål undervejs, mens vi spiser og bedømmer de forskellige smagsoplevelser.

Øl kan købes som sædvanligt, men tag cyklen denne aften.

Vi forventer 20 tilmeldinger, og det kommer til at koste 175,- kr.

Med venlig hilsen

*Karsten og Anne-Lene*

## Madpakketure 2009

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

Typisk er der start søndag kl. 9:00 og hjemkomst kl. 18:00, hvis vi skal gennem Slusen. Ellers start kl. 10:00 og hjemkomst kl. 17-18 stykker. Så STOR madpakke og drikkevarer skal medbringes. Og hvad der medbringes til fælles bedste i form af hjemmebag eller hjemmegjorte bittere/snapse o.l. er yderst velkomne, altid!

Datoerne står fast. Turene kan ændre sig afhængig af vejret:

3. maj	Tur til Ishøj fra Roklubben SAS
7. juni	Saltholm rundt fra Roklubben Øresund
5. juli	Amager Rundt fra Roklubben SAS (45 km – laaang tur)
2. august	Tur fra Kastrup til SAS/Københavns Havn.
6. september	Kredsens tur på Furesøen

I år er Amager Rundt medtaget på opfordring fra flere ”gale” roere.

Notér datoerne i din kalender allerede nu!

*Hanne Vinther*  
4034 7535



## Lokal styrmands kursus i april

I år vil vi afholde lokal styrmandskursus, der giver ret til at være styrmand i vores lokale farvand, som er hele havnen.

Det foregår i roklubben den 20., den 22. og den 27. april kl. 18:00-20:30.

Der bliver undervist i alt fra vind og vejr til søfartsregler, samt styreteknik og orientering omkring DFfR.

Der er hængt seddel op i klubben, så tøv ikke med at skrive jer på.

*Rochefen*

## Kilometerjagerklubben

Vi har på vores sidste medlemsmøde diskuteret at genstarte kilometerjagerklubben. Formålet med denne klub er at få folk til at ro noget mere og dyste indbyrdes om at nå sit mål. Belønningen for anstrengelserne kommer i form af en fest, som tidligere har været dækket af indbetalingerne fra overmodige medlemmer.

Ved begyndelsen af sæsonen sætter man sig et mål, et antal kilometre som man vil have roet inden standerstrygningen samme år. Målet skal være på mindst 300 kilometre.

Du kan tilmelde dig inden 1. juli. Ved indmeldelsen betales et mindstebeløb (kassereren modtager pengene) på 50.- kr. som alle medlemmer skal betale for at være med. Ved standerstrygningen gøres regnskabet op, og dem der mangler kilometre i forhold til deres mål skal afregne dem med en krone per manglende kilometer. De første 50.- kr. vil dog blive modregnet i dette. Det maksimale beløb du kan komme til at betale er 300.- kr.

Nogle eksempler:

Jens sætter sit mål på 350 km, og ror 250. Betaler 50.- kr. ved start og 50.- kr. ved standerstrygning.

Ole sætter sit mål alt for højt: 1200 km, brækker armen og når kun 50. Han betaler 50.- kr. ved start og 250.- ved standerstrygning

Ketty sætter sit mål til 800, ror 749. Hun skal betale 50.- kr. ved start og 1.- kr. ved standerstrygning.

Lis sætter sit mål til 1261, hun ror 1300. Hun skal kun betale 50.- kr. ved start.

Festen

Ved standerstrygningen udtrækkes en festkomite på fire, som får til opgave at arrangere en fest. Festen afholdes sædvanligvis i januar eller februar. Festkomiteen konstituerer sig selv, og bestemmer selv festens tema.

*Formanden*

## SVØMNING

Husk nu på at din svømmeprøve ikke må være mere end 5 år gammel.

Så er den det, er der mulighed for at tage den på Korsvejens skole den 20. og 27. februar fra kl. 18-20.

Den kan også tages andre steder, og hvis man er to, kan man jo tælle baner for hinanden. Hvis den ikke er i orden til foråret, kommer man ikke på vandet!

*Rochefen*



## Outrigger

Som jeg har skrevet tidligere, er der hængt en seddel op roklubben omkring outrigger roning i 8+ eller 4+ denne vinter. Er det noget, så skriv eller ring til mig, eller kom ned i klubben og skriv jer på. Det vil foregå om søndagen kl. 10, og det varer et par timer.

Og når jeg nu er ved outrigger roning, så mangler vi en, der gerne være styrmand, og det skal helst være en, der ikke er for stor og som kan råbe op.

Vel mødt  
*Michael*



## HUSK:

**GAS har generalforsamling onsdag den 18. februar 2009 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*



**Arbejdsdag lørdag den 21. marts kl. 10**

Vi skal have ryddet op i bådehal og klubhus inden rosæsonen starter for alvor. Det sydlige slæbested trænger til en reparation. Varmerrummet skal pilles ned, og alle både skal sættes på deres rette plads. Klubben vil give en bid frokost til dem, der arbejder.

Vel mødt!

*Formanden*



## En anderledes roferie i det græske

Igen i år havde DFfR Gør-det-selv-tur til Grækenland med 6 både og denne gang til Tolo på Peloppones. Pia og jeg havde tidligere været på roferie på Lefkas og Kefalonia og Lis og Just havde også tidligere været med i Grækenland og var ikke svære at overtale, men Hanne og Erik var ikke meget for at ro i varmen. Heldigvis (eller?) blev turen skubbet en uge, så vi kunne leje 2 både i uge 38, altså ret sent i september, hvor temperaturen også burde være lidt lavere, og endelig kunne vi så overtale Hanne og Erik til at tage med.

Vi fløj med SAS til Athen, hvor Erik havde lejet en lille bus, så vi kom nemt til Xenia Camping, som var base og Søren's hjem i alle de 6 uger, hvor bådene var udstationeret dernede. Vi havde lejet 2 hytter, og da Søren og Michael (co-driver fra Helsingør) havde givet os en kort briefing og en stor øl, gik vi ned til stranden for at få bådene overdraget. Vi havde fået tildelt vores egen dejlige båd Skjold og Hintz fra Hellerup Dameroklub.

Første rodag var søndag og allerede lidt i 9 var vi på vandet og roede en lille tur rundt om øen Romvi og forbi den idylliske Tolo havn og videre sydpå til en bugt ved byen Khäldhari. Her fik vi trukket bådene op på stranden ved en lille Taverna, hvor vi spiste frokost og badede. Heldigvis roede vi tidligt tilbage, for 10 minutter før vi gik i land var det begyndt at blæse op, så bølgerne var ved at vokse sig store.

Næste dag roede vi igen sydpå og rundt om øen Plateia, hvor der er en masse havbrug. Derefter over til fastlandet igen, hvor vi fandt en skyggefuld strand, hvor vi kunne spise lidt medbragt mad og bade. Erik var ikke helt på toppen, så vi roede tidligt tilbage og valgte at bruge eftermiddagen til lidt sightseeing og for at se det imponerende teater ved Epidaurus.





Tirsdag roede vi i flot vejr nordpå til den nærmeste store by Naphlio, og lagde til ved molen lige ud for en cafe, hvor vi også spiste frokost. Nu var det igen begyndt at blæse op, så vi ville vente til vinden som sædvanligt i Grækenland lægger sig senere på eftermiddagen. Det fik vi lov til at vente længe på og til sidst besluttede vi at lægge bådene op for natten på et lille stykke græs lidt gemt væk ved siden af cafeen. Vi spiste aftensmad i den hyggelige by og tog en taxa tilbage til campingpladsen, hvor vi lavede en aftale med Søren og Michael om at køre os tilbage til bådene næste morgen.

Onsdagen kom og med fælles hjælp fik vi bådene i vandet og glædede os til turen tilbage mod Tolo, men allerede efter et par km's roning begyndte det at blæse op igen direkte fra vest, så især Hintz var svær at holde tør. Skjold klarer jo alt, men vi måtte igen søge nødhavn i en lille bugt og lægge bådene op. Vi gik tilbage langs kysten til Naphlio igen for at se den imponerende borg på toppen af bjerget med udsigt over hele byen og bugten. Erik var stadig lidt skidt, så han tog med Hanne tilbage til campingpladsen, mens vi andre tog de 907 trin op til borgen. Da vi kom ned igen og sad og spiste en pita på torvet, kunne Lis ikke finde sin pung og kamera. Panik panik! Vi fik efterlyst den på turistkontoret og hos politiet, og vi kørte op til borgen igen og søgte alle de steder, vi havde været, men desværre uden held.

Torsdag morgen kørte den gode Søren os atter ud til bådene, så vi kunne ro videre. Vi fortsatte sydpå forbi Tolo og ned til bugten med 'vores' taverna på stranden. Og så var det sandelig begyndt at blæse op igen. Efter frokost på tavernaen afventede vi igen mindre vind, men der gik nogle timer, før vi kunne begynde hjemturen. Da vi kom ud af bugten var der stadig høje uregelmæssige bølger, men vi valgte at forsætte dog uden skift. Det blev en rigtig møgtur, men der kom ikke så meget vand indenbords, før vi gik i land tilbage ved campingpladsen, hvor man skulle ind gennem et lille hul i revet og dernæst dreje 90 grader på tværs af brændingen.

Om fredagen roede vi den sædvanlige tur sydpå og rundt om fiskeøen og tilbage til øen Romvi lige ud for Tolo. Vi ville ikke risikere at være for langt væk, når det begyndte at blæse op igen. Og det var vi da heller ikke, men i løbet af meget kort tid var der igen store bølger, da vi skulle lægge til. Uheldigvis lå der en græker og svømmede i vores indgangshul i revet, så vi fik prøvet noget nyt: Revbajere. Heldigvis uden skader på båd og mandskab. På campingpladsen var der græsk aften med dans, og som de eneste middagsgæster leverede vi næsten dansen selv. Søren er blevet rigtig god til det!

Lørdag skulle vi så læsse bådene på traileren. Der var kun 4 både at læsse og hvorfor det, ja gæt engang: 2 både med roere fra Skjold var blæst inde ved Naphlio! Det blev en hundekold affære, det blæste og øsede ned, så vi alle var totalt gennemblødt og -kolde. Lis, Hanne, Just og Erik ville til Athen en dag før hjemrejsen, så Lis kunne få set Akropolis, men de blev noget forsinkede og fik kun set Akropolis by night.

Roferien var noget anderledes end vi har været vant til i Grækenland. Ved vejrskiftet om tirsdagen blev det væsentlig koldere end normalt, så Hanne og Erik havde ikke problemer med varmen derefter. Og med al den vind og regn kunne vi lige så godt have holdt roferie i Danmark!

Pia og jeg havde taget en ekstra uges ferie for at dykke i området ved Tolo og for at se nogle flere af seværdighederne. Men det er en helt anden historie.



Lis og Pia ved landgangsstedet

*Frede  
(meget forkortet af redaktøren!)*



## Julefesten

Siden sidst har det også været jul, og Lis har sendt dette billede fra julefesten.



## Ergometerkandicap

2. runde af ergometermesterskabet er roet og tre nye deltagere prøvede kræfter. Vinder i denne runde blev Nicklas med en forbedring på 98 meter til 1061 meter. Det bliver spændende at følge ham i hans kamp for at forbedre dette flotte udlæg. Nr. 2 blev Helle med en forbedring på 93 meter til 931 meter. Hvor mange meter har stærke Helle mere i sig? Nr. 3 blev Michael med en forbedring på 79 meter til 1048 meter. Michael har slet ikke nået sit optimale resultat, men hvor mange meter har han i sig endnu?

Totalt efter de to runder ses det, at Kurt Jørgensen forbedrede sig 54 meter og derved overtog førstepladsen, mens Erik, som ikke præsterede nogen forbedring rykkede ned på andenpladsen. Lis forbedrede sig hele 77 meter og overtog herved tredjepladsen.

Næste gang er **torsdag den 12. februar** og der ros mellem kl 18.00 og 20.00. Det er stadig muligt at deltage, for husk, at der skal fratrækkes et resultat.

På gensyn  
Valther



### ERGOMETERHANDICAP 2009

22 JAN

Navn	H-cap.	Start m.	Bedste roet	ny roet	Forbedr.	Points	hidt. Points	Ny points	Placering	ny bedste
Kurt Jørgensen	89	857	970	1024	54	60	90	150	1	1024
Erik Nielsen	92	886	1003	1000	-3	40	100	140	2	1003
Lis Krøner	73	703	788	865	77	70	70	140	2	865
Michael Olesen	96	924	969	1048	79	80	60	140	2	1048
Valther Jørgensen	84	809	857	903	46	55	65	120	5	903
Bodil Jørgensen	77	742	835	820	-15	35	80	115	6	835
Jan Peter de Baan	96	924	922	987	63	65	50	115	6	987
Ketty Hansen	66	636	681	716	35	50	60	110	8	716
Nicklas Hagstrøm	100	963	-	1061	98	100	0	100	9	1061
Helle Clemensen	87	838	-	931	93	90	0	90	10	931
Claus Larsen	93	896	-	904	8	45	0	45	11	904

## Stillingen i BY-Orienteringsløbet

Per 8/1-2009

Lang rute	IALT	6/11	4/12	8/1	5/2	5/3	2/4
Michael Olesen	30	10	10	10			
Erik Nielsen	26	8	9	9			
Jan Peter de Baan	22	7	7	8			
Valther Jørgensen	16	6	6	4			
Kristian Bøckhaus	16	9	-	7			
Lis Krøner	15	5	5	5			
Niklas Hagström	14	-	8	6			
Kort rute	IALT	6/11	4/12	8/1	5/2	5/3	2/4
Jørn Rasmussen	30	10	10	10			
Pia Boel Madsen	26	8	9	9			
Frede Madsen	26	8	9	9			
Alice Larsen	21	7	8	6			
Claus Larsen	21	7	8	6			
Ketty Hansen	17	3	7	7			
Vibe Jørgensen	9	9	-	-			
Birte Marie Melgaard	8	-	-	8			
Just Holm	6	6	-	-			
Anne-Marie Thalund	5	5	-	-			
Anni Reinstrup	4	4	-	-			
Elsebeth Werge	4	4	-	-			
Helle Clemensen	2	2	-	-			



### Lossepladsvejen er lang!

BKC-løbet har sin egen charme - alle kan deltage uanset hvor langsomt, man løber. Det er her man lærer sine konkurrenter at kende på lyden, når de overhaler en, nogle stønner som et damplokomotiv, andre tramper som en flok elefanter, mens nogle lister forbi med små næsten lydløse skridt. Redacturen og formanden har konkurren- ret om hvor mange gange, vi kan overhale hinanden undervejs, fordi redacturen laver et særligt interval-løb. Det giver da lidt underholdning undervejs, når Losse- pladsvejen bare er såå lang!

Der er plads til flere, uanset løbestil kan du være med, vi løber hver tirsdag 18:15, vejret er ikke nogen undskyldning.

*Formanden*

## Resultat fra BKC løbehandicap

Handicap 2008-09												
Dato		Løb nr.		Uge 4								
20-01-2009		11										
	Navn	Bedste tid 2008	Start 18:15	Slut tid på uret	Nr. over målstregen	Nr. uden nye delt.	Tid d.d.	Forbedret antal min.	Overført point	Point d.d.(uden bonus)	BONUS Point	Samlet point
		02:00	28:00	m=minus								
0	DUMMY	27:59	00:01				#####	28:00				
1	Betina Lie	27:52	00:08					28:00	8			8
2	Jan Christensen	26:36	01:24					28:00	40			40
3	Vibe Jørgensen	26:26	01:34					28:00	11			11
4	BIRTE MARIE BKC	25:07	02:53					28:00	46			46
5	Anne-Marie Thalund	23:38	04:22					28:00	50			50
6	JAN PETER	23:32	04:28	27:31	2		23:03	00:29	101	19	6	126
7	Karsten Felland	22:50	05:10	30:30	13		25:20	#####	94	8		102
8	Frede Madsen	22:23	05:37	28:00	8		22:23	00:00	128	13		141
9	Henrik Karlsen	21:57	06:03	30:20	12		24:17	#####	36	9		45
10	VALTHER	21:27	06:33	27:52	7		21:19	00:08	87	14		101
11	Lis Krøner	20:59	07:01	28:20	10		21:19	#####	119	11		130
12	Niklas Hagstrøm	20:07	07:53	27:12	1		19:19	00:48	68	20	8	96
13	Helle Clemensen	19:33	08:27	27:45	5		19:18	00:15	63	16		79
14	Jan Hellesøe	19:32	08:28	27:47	6		19:19	00:13	64	15		79
15	ERIK Nielsen	19:11	08:49	27:38	4		18:49	00:22	120	17	2	139
16	Michael OLESEN	18:21	09:39	28:10	9		18:31	#####	112	12		124
17	Kenneth M.	18:01	09:59					28:00	142			142
18	Erling O	17:59	10:01	29:11	11		19:10	#####	126	10		136
19	Martin ISKOU	17:52	10:08					28:00	57			57
20	Kristian Bøckhaus	17:39	10:21					28:00	105			105
21	Nicklas Søjbjerg	17:21	10:39					28:00	70			70
22	Torben Dam	17:09	10:51					28:00	81			81
23	Michael SØJBJERG	16:58	11:02					28:00	64			64
24	Jørgen V JØRGENSEN	16:46	11:14	27:36	3		16:22	00:24	132	18	4	154
25	Mikkel Wedervang	15:49	12:11					28:00	32			32
26	Jacob Hessellund	13:45	14:15					28:00	108			108
27												



Så er 4. runde af 8GP overstået, og det blev igen en kanontid til hold 1, når man kigger på de sidste 2 års runder på samme distance.

Hold 1 bestod af Kenneth, Michael O, Helle, Jan H, Niklas, Cathrine, Erik og Kurt J. Tiden på de 8x2000m blev 1:01:52,1, og det er med et gennemsnit per 500m på 1:56,0. Sidste år roede vi den på 1:04:46,8.

Hold 2 bestod af Valther, Kurt T, Alice, Claus, Mathias, Lis, Sisser og Kristian. Tiden for de 8x2000m blev 1:09:8,8, og det er med et gennemsnit per 500m på 2:10,2. Der var ikke noget hold 2 sidste år.

Den sidste runde for årets 8GP denne vinter er den 26. februar kl. 18. Der er distancen 8x15min, så hvis denne lækre distance kan lokke, så mød op i roklubben.

*Rochefen*

## 2007/08 Standings

### Open Mixed Eights

Pos.	Team	Country	Rd 1	Rd 2	Rd 3	Rd 4	Rd 5	Total
1	De gode fra Odder	Denmark	98.18	100.00	100.00			298.18
2	DSR LDK	Denmark	97.54	97.62	98.79			293.95
3	LR-stars	Denmark	99.66	98.95	94.39			293.00
4	Ægirs Onde Mix	Denmark	100.00	97.26	95.42			292.68
5	DNB NOR	Norway	96.52	94.30	95.18			286.00
6	KVIK mix 1	Denmark	94.45	92.59	90.97			278.01
7	Hellerup Roklub 1	Denmark	97.56	88.14	91.21			276.91
8	KVIK mix 2	Denmark	94.02	91.10	89.53			274.65
9	Vejle Roklub - Supermix	Denmark	92.37	88.18	90.15			270.70
10	RRMIX	Denmark	92.82	88.92	87.84			269.58
11	De Gyldne Helte	Denmark	92.68	86.62	88.31			267.61
12	DSR SPP Skibladner	Denmark	88.50	87.32	88.46			264.28
13	Ægirs Stjerner	Denmark	88.85	86.61	86.34			261.80
14	Roklubben SAS 1	Denmark	89.93	83.19	87.59			260.71
15	Hellerup Roklub 2	Denmark	89.55	84.08	82.91			256.54
16	Præste Roklub Tirsdaysklubben	Denmark	88.15	79.74	87.84			255.73
17	SKJOLD MIX	Denmark	90.71	77.63	84.32			252.66
18	Team Tresu	Denmark	87.00	77.05	85.67			249.72
19	Dragør1	Denmark	88.07	75.81	83.36			247.24
20	Jels Roklub	Denmark	80.36	78.37	79.02			237.75
21	Dragør2	Denmark	83.88	72.46	81.19			237.53
22	De seje	Denmark	77.89	73.02	80.03			230.94
23	Roklubben SAS 2	Denmark	76.40	72.38	77.04			225.82
24	Os oitos Malandros	Denmark	99.74	99.05				198.79
25	DSR ldk 1	Denmark		87.64	89.10			176.74
26	DSR SPP Gungner	Denmark	90.70	83.36				174.06
27	Øresund	Denmark	84.26	71.47				155.73
28	Bornholmer mix.	Denmark	87.47					87.47

## Kalenderen



<b>Februar</b>	05.	18:00	BY-O løb
	12.	18:00	4 minutters ergometerhandicap
	18.	19:00	GAS generalforsamling samt spisning
	19.	18:00	4 minutters ergometerhandicap
		20:00	Medlemsmøde med regnskab for 2008
	20.	18:00	Svømning i Korsvejsbadet i Tårnby
	26.	18:00	8GP 8x15 minutter ergometer stafet
	27.	18:00	Svømning i Korsvejsbadet i Tårnby
<b>Marts</b>	05.	18:00	BY-O løb
	12.	18:00	4 minutters ergometerhandicap
	21.	10:00	Arbejdsdag
	26.	18:00	4 minutters ergometerhandicap (afslutning)
	28.	15:00	Standerhejsning
<b>April</b>		18:00	Standerhejsningsfest
	02.	18:00	BY-O løb (afslutning)
	20.	18:00	Lokalstyrmands kursus (hele havnen)
	22.	18:00	Lokalstyrmands kursus (hele havnen)
	27.	18:00	Lokalstyrmands kursus (hele havnen)
<b>Maj</b>	29.	18:00	Instruktørmøde
	03.	09:00	Madpakketur til Ishøj
	05.	17:00	Åbent hus
	07.	17:00	Instruktion starter
<b>Juni</b>	18.	18:00	Sydhavns styrmandskursus (Langebros-Slusen)
	07.	10:00	Saltholm rundt fra Roklubben Øresund
<b>Juli</b>	05.	09:00	Amager rundt fra Roklubben SAS (laaang tur)
<b>August</b>	02.	10:00	Madpakketur fra Roklubben Øresund til SAS
	29.	12:00	Amagerregatta i B&W
<b>September</b>	06.		Kredsens tur på Furesøen

### Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Tirsdage	18:00	BKC-Løbehandicap 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.



# Sea Challenge Fyn

Søndag den 26. juli - lørdag den 1. august  
Se nærmere på [www.seachallengefyn.dk](http://www.seachallengefyn.dk)

Syv dage fyldt med oplevelser og udfordringer. Fyn rundt på syv etaper varierende fra 20 til 85 km. Start og mål i Svendborg. I Sea Challenge Fyn deltager toåres inriggere og kajaker. Turen kan roes som en almindelig langtur, men man kan også vælge at udfordre sig selv, uret og de øvrige deltagere.

Alt det praktiske med forplejning, overnatning og bagage-transport er der sørget for. I skal blot møde op i Svendborg med jeres båd og pakkenelliker og være klar til at tage på eventyr rundt om H.C. Andersens ø.

Dette indlæg er indrykket af DFFRs Motions- og turudvalg.