



Vel Roet

Februar-Marts

År 2010

Vinteren er på sit højeste,
men Roklubben har mange vinteraktiviteter



Husk:
Medlemsmøde med regnskab 25. februar
Arbejdsweekend 20.-21. marts
Standerhejsning 27. marts

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
CVR nummer 29905061

Denne side er blank pga
misbrug

Nyt fra Formanden

Medlemsmøde

Torsdag den 25. februar kl. 20 afholdes der medlemsmøde i roklubben SAS. Da vores regnskabsår følger kalenderåret har vi fremlæggelse (og godkendelse) af roklubbens regnskab på dette tidspunkt, og ikke på klubbens generalforsamling i oktober.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Fremlæggelse af regnskab for 2009
3. Nyt fra bestyrelsen
4. Eventuelt

Der vil være mulighed for at deltage i 8GP før mødet, hvor der skal roes 15 minutter. Den sædvanlige rugbrødsbuffet vil også være der for de sultne. Klubben giver en bid kage til kaffen.

Vel mødt!



Arbejdsweekend 20.-21. marts

Der er en del arbejde, vi skal gennemføre, for at vi kan starte på en ny rosæson. Det halve af terrassetaget er blæst af, og nyt skal lægges på. Pontonerne skal efterses og teleskop-rørene erstattes med sommerrør. Vi håber at vi kan komme igennem isvinteren uden større skader, det ved vi så til den tid. Vi skal have ryddet op i bådehallen, og bådene skal lægges på plads.

Vi har **brug** for din hjælp, det er ok, hvis du kan afsætte nogle timer enten lørdag eller søndag. Klubben byder på noget frokost til det arbejdende folk.

På en weekend som denne vil du kunne opleve på egen hånd, hvordan klubben vedligeholdes. Det sker nemlig ikke af sig selv, men fordi der er nogle mennesker, der gerne vil investere deres fritid i at skabe og vedligeholde vores klubmiljø. Stemningen plejer at være ganske god. Hvis du ikke kender så mange i klubben, så er det en rigtig god lejlighed til at komme til det!

Tag gerne lunt arbejdstøj på, som kan tåle at blive beskidt.

Standerhejsning 27. marts

Sidste lørdag i marts hejser vi standeren, da påsken i år falder så tidligt. Selvom det i skrivende stund er frostvejr, håber vi, at det er forår til den tid, og at vi er klar til at tage på vandet. I år vil vi forsøge os med en sidste vinter rotur ind til Langelinie, hvor vi vil sørge for adgang til B&W, så vi kan få varmen. Senere vil vi så hejse standeren, hvorefter klubben giver en lille en til halsen. Senere (ca. 18:30) serveres en dejlig middag.

Hvis du kunne tænke dig at hjælpe med maden eller borddækningen, så kontakt venligst Bodil (se adresselisten).

Tilmelding til rotur og middag på den tilhørende seddel på opslagstavlen.

Sidste tilmelding til spisningen: Torsdag 25. marts.

Besøg fra det store udland

I ugen før Skt. Hans vil en gruppe roere fra Barendrecht i Holland komme på besøg. Vi vil tage dem på en tur gennem havnen og helst også ud på Sundet, for det er de slet ikke vant til.

For en del år siden har vi været nede og besøge dem, og det forlyder, at de nu har fået et meget større klubhus med indendørs bad (Kristian gyser endnu ved tanken om deres udendørs kolde bruser).

I weekenden efter Skt. Hans vil vi invitere roklubberne fra hhv. British Airways og Lufthansa til noget fælleshygge. Nogle af dem der kommer, har været der rigtig længe (fra før jeg startede i SAS), og andre er nye. For vores medlemmer gælder, at alle der har lyst til at være med i det sociale, eller i roturen kan være med, uanset om du nu er SAS-ansat eller ej.

Instruktion

I år vil vi starte lidt tidligere med instruktionen, så vi bedre kan fange de mennesker, som vi tidligere har henvist til starten af maj. Instruktionsperioden vil vare ca. 2 måneder. Der vil være et instruktørmøde, hvor vi kan aftale de praktiske detaljer (se kalenderen)

Nybyggeri

Man er startet på byggeriet af den nye bro over Teglværksløbet mellem Sluseholmen og Tegholmen. Michael O. vil på et senere tidspunkt komme til at arbejde med den. Broen forventes færdig til næste år.

Formanden

Nyt fra Kassereren

Kontingent 2010

Opkrævning af kontingent fra ikke SAS ansatte medlemmer sker ved indbetaling til roklubbens konto i Amagerbanken: 52051526392 hvert kvartal. Hvis I ønsker kan I få indbetalingskort tilsendt.

Betalingsfrist: 1. kv. 15/2, 2. kv. 15/5, 3. kv. 15/8, 4. kv. 15/11.

I er meget velkommen til at betale kontingent for et halvt eller et helt år af gangen.

Nye romaskiner

Roklubben SAS har købt 2 Concept2 model D, PM4 romaskiner.

Roklubben SAS har nu igen 5 romaskiner til fri afbenyttelse for medlemmerne.

Kom ned i roklubben og prøv de nye romaskiner med blandt andet pulsmåler.

KM Jagerklubben 2009

De 21 KM jagere har roet 12330 KM ud af roklubbens totalt roede KM på 19479 KM i rosæsonen 2009.

Der er kun 10 KM Jagere, som ikke har nået deres mål. De vil blive opkrævet for de manglende KM.

Og nu til det vigtige KMjager FESTEN, som bliver lørdag den 6. marts 2010.

Festkomiteen er Christine, Niklas, Jan Peter , Erik.

Indbydelse med tema bliver udsendt i januar 2010 til hver KM Jager.

Erik Nielsen

GAS har generalforsamling onsdag den 17. februar 2010 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

HUSK!

Instruktion

Så er vi kommet på den anden side af jul og nytår, og vinteren har lagt sig med is på vandet, skal vi begynde at tænke på nye sæson.

Så derfor synes jeg, at alle instruktører, som vil deltage i den kommende sæson skal mødes, og det bliver torsdag den 8. april kl. 19 i klubben.

Instruktionen starter i år den 15/4 kl. 17, og det er tidligere end det plejer, da vi normalt starter i maj.

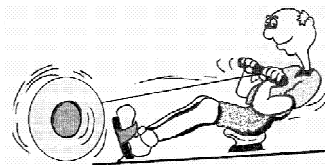
Rochefen

Ergometer

Selv om at vinteren har lagt sig som en stor grim kold dyne over os, er roklubben ikke lukket. Vi har vores ergometre som vi kan ro i, og vi har lige købt to nye. Ergometeret er rigtig god til at vedligeholde både sin fysik og sin roning.

Tirsdag og torsdag er klubaften fra kl. 17.

Rochefen



Indskærpelse og bøn fra redaktøren

Deadline for VelRoet står i bladet på side 2, og det er normalt kl. 18:00 den sidste fredag i måneden før, bladet udkommer.

Det har vist sig gentagne gange, at indlæggene først kommer i løbet af samme weekend (altså efter deadline). Det giver mig en del ekstra arbejde, når jeg har lavet bladet og så skal til at finde plads til nye indlæg.

Fremover vil deadline blive overholdt, og for sent modtagne indlæg vil først komme i næste blad. Da der er 2 måneder mellem hvert blad, bør der være god tid til at sende indlæggene før deadline.

Og så vil jeg også gerne opfordre til at indsende billeder og illustrationer, så bladet bliver mere interessant, og så man ikke så ofte skal belemres med familien Madsens feriebilleder!

Redaktør Frede

Madpakketure 2010

Jeg har spurgt både i Roklubben SAS og Øresund, om der er stemning for at gentage madpakke turene fra sidste år hver den første søndag i måneden. Og det er der!

Formålet er at ro lidt længere ture (ca. 30 km) og få set andre farvande end lokalfarvandet. Og ved henholdsvis at ro fra SAS på Islands Brygge og Øresund i Kastrup, behøver vi ikke aftaler med andre roklubber om at låne både. Det stiller os også dejlig frit mht. at ændre rute, hvis vejret byder det.

Det er altså fællesture med roere fra SAS og Øresund – og evt. tilløbere fra andre roklubber. Typisk er der start søndag kl. 10.00 og hjemkomst kl. 17.00-18.00 stykker. Hvis vi skal gennem slusen, må vi starte før og slutte senere; nemlig afgang kl. 09.00 og hjemkomst kl. 18.00.

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

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

STOR madpakke og drikkevarer skal medbringes. Og hvad der medbringes til fælles bedste i form af hjemmebag, hjemmegjorte bittere/snapse o.l. er yderst velkomne, altid!

Notér datoerne i din kalender allerede nu!

Hanne Vinther
4034 7535



HUSK Svømmeprøve

Husk nu på at jeres svømmeprøve kun må være 5 år gammel, så hvis i er i tvivl om hvor gammel den er, så må i kontakte en fra bestyrelsen. Svømmeprøven skal være på mindst 500m, og den skal afleveres til mig eller Helle.

Rocheffen

Lidt om BY-O-LØB 2009/10

Her halvvejs i sæsonens løb må det vel være på plads at gøre lidt status.

Allerførst vil jeg gerne takke de deltagere, der er så venlige at tilbyde at indsamle posterne efter aftenens anstrengelser er overstået - det er rart og dejligt for mig!! Allerede på løbets første aften skete der noget usædvanligt!! Den gennem mange år vindende løber på den korte rute lod sig overbevise om at han burde løbe lang rute!! Og sørme om ikke Jørn Rasmussen så ikke også har været mellem ½-årets vindere af lang rute. Men det koster i den samlede stilling at være fraværende!!

På den lange rute lagde vores U-roer Niklas Hagstrøm ud med at vinde de 2 første løb sikkert - og lagde dermed kursen mod den samlede sejr. Men i 3. løb bommede den unge mand så en post og fik dermed kun 6 points. Det 3. løb tog foromtalte Jørn Rasmussen sig så af. På de følgende pladser er det Erik Nielsen og Lis Krøner, der kæmper om 2. pladsen i den samlede stilling.

På den korte rute er det en langvejs fra kommende deltager Elsebeth Werge, der rigtig slår sine folder: 3 første pladser - suverænt!! Men kære Elsebeth!! Glæd dig til den sidste tur: Den kommer til at foregå i området SYD for Roklubben - læs Nokken!! (Og så er alle I andre også advaret). På de efterfølgende pladser er det ægteparret Larsen, der fører knebent (1 point) foran ditto Madsen.

Den samlede stilling og resultaterne fra de enkelte løb kan du se i dette link (eller i bladet): <http://www.roklubbensas.dk/page.php?39>

Og til de medlemmer, der endnu ikke har deltaget, en opfordring: Mød blot op og deltag!! Der er plads til mange flere deltagere. Tag gerne din mand/kone/søn/datter og evt. hund med - alle har godt af noget motion, især den første torsdag hver måned!! Og så er det sjovt at høre om posternes sværhedsgrad efterhånden som deltagerne kommer hjem til klubben igen!!

Hvis du/I vil vide mere om hvad det hele går ud på, så gå ind på roklubbens hjemmeside på dette link:

<http://www.roklubbensas.dk/page.php?17>

eller spørg deltagerne eller løbsudlægger Søren.

Vel mødt den 1. torsdag i månederne februar, marts og april (skærtorsdag og det er ingen aprilsnar!!)

Søren Uldall

BYO løb, stillingen per 7/1-2010

Lang rute	IALT	5/11	3/12	7/1	4/2	4/3	2/4
Niklas Hagstrøm	26	10	10	6			
Erik Nielsen	23	7	9	7			
Lis Krøner	21	5	8	8			
Jørn Rasmussen	18	8	-	10			
Jan-Peter de Baan	15	6	-	9			
Kristian Bøckhaus	9	9	-	-			
Kort rute	IALT	5/11	3/12	7/1	4/2	4/3	2/4
Elsebeth Werge	30	10	10	10			
Alice & Claus Larsen	25	7	9	9			
Frede & Pia Madsen	24	8	8	8			
Ketty Hansen	20	6	7	7			
Just Holm	9	9	-	-			
Helle Clemensen	6	-	6	-			



Siden sidste blad er der blevet roet 2 runder af 8GP, distancen den 17/12 var 8x (2x1000m) og den blev roet på 1:00:25,5.

SAS 1 bestod denne gang af, Thomas S, Kenneth, Lis, Kurt J, Kristian, Helle, Jan H. og Michael O.

Den 29/1 blev 4. runde roet, og her var distancen 8x2000m, og den blev roet på 1:01.16.4 med et gennemsnit på 500m 1:54.9, denne gang blev også til en forbedring i forhold til sidste år.

SAS 1 bestod af Thomas S, Michael, Kenneth, Niklas, Helle, Lis, Thomas K og Ib.

Den sidste runde bliver roet torsdag 25/2 kl. 18. Og skal vi ikke se, om der kan komme et hold mere.

Og i den samlede stilling ligger SAS 1 flot på en 12. plads. SAS 2 ligger på en 23. plads, men de mangler også at ro 2 runder.

FLOT!
Rochefen

Ergometerhandikap

2. runde blev roet blot en uge efter 1. runde. Alle de deltagende forbedrede sig og 2 nye nåede begge over deres startdistance.

Rundens resultat havde 3 damer på de tre første pladser. Først BKC-Hanne, der som ny deltager roede 153 længere end hendes udgangspunkt, dernæst Lis med 108 meters forbedring. Nr. 3 blev Kitty med et plus på 81 meter.

Efter 2. runde har Lis bragt sig i spidsen med 140 point. Erik bevarer sin 2. plads med 135 point. På 3., 4., og 5. pladsen kommer Kitty, Bodil og Kristian, alle med 125 point.

Bedste roere, uden handicapberegning, er på herresiden Thomas Klit med 1181 meter for de 4 minutters roning. Et resultat, der bliver svært at slå; med mindre han selv gør det!

Hos damerne er det Vibe med 911 meter, der har roet længst. Dette vil dog uden tvivl blive slået, både af hende selv og andre.

3. runde ros torsdag den 11. februar. Her må taktikerne (læs: fedtspillerne) ud af buksen, hvis de vil være med fremme.

Nye deltagere kan stadig nå et være med.

Valther

Stillingen per 21/1-2010 (2. runde)

Navn	H-cap	Start m	Bedste roet	ny roet	Forbedr	Points	tidt. Points	Ny points	Placering	ny bedste
Lis Krøner	72	688	731	838	108	90	50	140	1	838
Erik Nielsen	91	869	980	1012	32	45	90	135	2	1012
Kitty Hansen	65	621	662	743	81	80	45	125	3	743
Bodil Jørgensen	76	726	795	842	47	55	70	125	4	842
Kristian Backhaus	88	840	904	952	48	60	65	125	5	952
Jan Peter de Baan	95	907	942	991	49	65	40	105	6	991
Valther Jørgensen	84	802	851	884	33	50	55	105	7	884
Thomas Klit	99	948	1181			0	100	100	8	1181
Hanne Michelsen	73	697	0	850	153	100	0	100	9	850
Vibe Jørgensen	89	850	902	911	9	40	60	100	10	911
Kurt Jørgensen	88	840	950			0	80	80	11	890
Michael Olesen	96	917	0	975	58	70	0	70	12	975
Bie Thalund	82	783	808			0	35	35	13	808

Kalenderen



Februar	04.	18:00	BYO-løb (By Orienteringsløb)
	11.	18:00	Ergometer handikap
	17.	19:00	GAS generalforsamling
	18.	18:00	Ergometer handikap
	25.	18:00	8GP 2x(8x1000m)
		20:00	Medlemsmøde med regnskab
Marts	06.	18:30	Kilometerjagerfest
	11.	18:00	Ergometer handikap
	20.	10:00	Arbejdsweekend
	21.	10:00	Arbejdsweekend
	25.	18:00	Ergometer handikap (afslutning med spisning)
	27.	11:00	Sidste vinter rotur til Langelinie
		16:00	Standerhejsning
		18:30	Middag
April	01.	18:00	Sidste BYO-løb
	08.	19:00	Instruktørmøde
	12.		Amagerregatta møde i Roklubben Øresund
	13.	17:00	Åbent hus
	15.	17:00	Start på instruktionen
Maj	02.		Søndags langtur, start: SAS, mål: Ishøj
Juni	06.		Søndags langtur, start: Øresund, mål: Saltholm
	??.		Besøg fra roeiklub Barendrecht, Holland
	23.		Skt. Hans
	25.-27.		Social Airline Rowing event: LH, BA og SAS
Juli	04.		Søndags langtur, start: SAS, mål: Amager rundt
	24.		Staines Regatta (British Airways)
August	01.		Søndags langtur, start: Øresund, mål: SAS
September	05.		Søndags langtur, start: Furesø, mål: Søen rundt
	10.		Betriebsregatta (=firmaregatta) i Hamburg

Faste aktiviteter i vinteræsonen:

Tirsdage	18:00	BKC-løbhandikap og anden motion
Torsdage		Motion, klubaften og (tjek 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.

BKC løb, stilling per 26/1-2010

stilling	Navn	Bedste tid 2009	Nr. over målstregen	Tid d.d.	Forbedret antal min.	Overført point	Point Dags Dato	BONUS Point	Samlet point
1	Erik Nielsen	19:25	4	19:02	00:23	174	17	2	193
2	Lis Krøner	22:15	8	22:32		176	13		189
3	Anders Knudsen	15:52	7	16:06		154	14		168
4	Valther Jørgensen	25:52	5	25:38	00:14	150	16		166
5	Erling Olsen	17:17	9	17:49		139	12		151
6	Jørgen V Jørgensen	17:41	3	16:49	00:52	117	18	4	139
7	Frede Madsen	20:58				129			129
8	Niklas Hågstrøm	18:28	10	19:17		107	11		118
9	Karsten Felland	21:35	16	23:47		109	5		114
10	Kristian Bøckhaus	18:01	6	17:51	00:10	99	15		114
11	Ketty Hansen	36:23	15	37:56		90	6		96
12	Jan Peter de Baan	23:09	11	24:04		86	10		96
13	Connie Møller	20:17	14	21:25		77	7		84
14	Vibe Jørgensen	27:22	13	28:27		72	8		80
15	Kenneth Madsen	20:05				71			71
16	Michael Søjberg	17:59				67			67
17	Birte Marie Meldgaard	26:00				65			65
18	Martin Iskou	18:40				63			63
19	Anne-Marie Thalund	34:32	1	33:05	01:27	27	20	8	55
20	Betina Lie	34:31	2	33:05	01:26	30	19	6	55
21	Helle Clemensen	19:01	12	20:00		36	9		45
22	Jan Hellesøe	18:55				44			44
23	Torben Dam	17:48				39			39
24	Nicklas Søjberg	20:08				38			38
25	Henrik Karlsen	23:22				2			2

