



# *Vel Roet*

April-Maj

År 2010

---

**Vinderne fra årets ergometer handicap:**



**Husk:**

**Instruktørmøde 8. april**

**Åbent hus 13. april**

**Instruktionsweekend 8. - 9. maj**

**Og de mange langture.**

The logo for SAS, consisting of the letters 'SAS' in a white, stylized font on a blue square background.

**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

## Formanden informerer

### Krydstogtskajen og ny kanal

By&Havn og Københavns kommune har besluttet at sætte gang i udbygningen af en krydstogstterminal på stubben langs med Kronløbet. Dette vil stort set spærre vores adgang til at ro nordpå ud af havnen. Som et plaster på såret (og som vi skal glæde os til i rigtig lang tid) kommer der en kanal mellem Svanemøllehavnen og Orientbassinnet (der hvor der nu er containerhavn). Kanalen vil dog først blive anlagt, når den nye containerterminal er færdigbygget, og det kan tage mange år endnu. At der etableres nogle pontoner på stubben hjælper ikke os roere noget.

### Torsdags grill

Når vejret er blevet lidt lunere skal vi have gang i grill-sæsonen igen. Konceptet vil være det samme som før: Du skal selv tage mad med, noget du kan grille og/eller noget ved siden af. Klubben giver grillkullene, og det første bådehold, der kommer i land, starter grillen. Af hensyn til planlægning på dagen må man skrive sit navn på grill-listen på tavlen, om man vil blive og grille den dag, så vi ikke starter det helt store bål for to personer.

Vi regner med at dette kan starte fra torsdag den 3. juni, og fortsætter så længe vejret er lunt nok. Dette betyder så også, at der ikke vil være rugbrødsbuffet disse torsdag aftener.

OBS: din kone/mand/børn må meget gerne deltage!

### Kilometerjager klubben genopstår

Den 6. marts havde kilometerjager klubben for 2009 sin afslutningsfest for de manglende kilometerpenge, som vi ikke fik roet for. GAS sponsorerede nogle flasker vin, og Lis gav en føds' dagsdrink. God fest!

Samme aften blev der startet en ny klub: Kilometerjager klubben for 2010. Princippet er det samme som før: Du skal sætte dig et mål, mindst 300 km, som du skal opnå inden standerstrygning. Når du ikke målet, skal du indbetale en krone per manglende kilometer. Du skal maksimalt betale 300 kr. i alt. Alle skal betale mindst 50 kr., selvom de har nået deres mål, eller mangler mindre end 50 km. De 50 kr. betales ved indmeldelse til Erik Nielsen. Mangler man 51 km, så skal man efter standerstrygning efterbetale 1 kr.

Ved standerstrygningen vil der blive trukket lod om en festkomite, der skal arrangere dette års fest.

*Formanden*



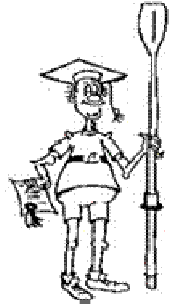
## Nyt fra rochefen

### Instruktion

Instruktionen starter i år torsdag den 15/4 kl. 17.

Instruktionen bliver i år en smule anderledes, da der bliver lidt færre instruktions dage og der afsluttes med frigivelse i weekenden den 8-9. maj.

Det er roning og sikkerheden, der vil være mere fokus på, og ikke så meget på materiellet (det vil blive gennemgået under frigivelsesweekenden). Vi vil derefter tilstræbe, at de der vil være med på træningsture også kommer det, inkl. instruktion i outrigger-materiel.



Datoer for instruktion:

Torsdag 15. april, tirsdag 20. april, torsdag 22. april, tirsdag 27. april, torsdag 29. april, tirsdag 4. maj, torsdag 6. maj og endelig weekenden 8-9. maj.

PS. Der vil være instruktør-møde 8. april kl. 19 (efter evt. roning) og åbent hus 13. april kl. 17.

### SSP Sved-På-Panden

Dette er Københavnskredsens bedste motionsturnering. Alle ror en bane på ca. 10 km, skiftevis hos SAS og Hellerup Dame Roklub. Der beregnes handicap ud fra et sindrigt handicap-system, så unge og gamle, kvinder og mænd kan konkurrere mod hinanden på lige fod. Læs mere på [roningkbh.dk](http://roningkbh.dk).

Har du ikke et hold, så meld dig til rochefen, så kan der laves flere hold.

Der bliver 7 runder på de datoer, som du kan se i kalenderen bagest i bladet.

Afslutningsfesten foregår efter sidste løb i Skovshoved Roklub.

Første start er kl. 17.30, undtagen i sidste runde, hvor solen jo går tidligt ned, så derfor vil første start den 10. september være mulig allerede kl. 17.

Alle både skal være i mål senest kl. 20:00, hvor dommerbordet lukker.

Vi kunne ikke komme igennem alle SPP-udvalgets ønsker om ugedage. De dage, hvor der er SPP om onsdagene i HDR skal man være opmærksom på, at Hellerup Roklub IKKE kan udlåne både, da de har klubaften på disse dage!! Torsdage er blevet fravalgt, da der er flere bådehold, der skal stille tidligt til læsning af bådtrailer(e), der skal læses til Langdistancekaproninger i Jylland (29/5 Vejle, 26/6 Århus, 14/8 Randers).

*Rochefen.*

## Årets Kr. Himmelfart tur

Denne tur er primært for nyere medlemmer af Roklubben SAS og Roklubben Øresund, tilsat nogle rutinerede langtursstyrmænd!!

Også i foråret 2010 drager roere fra Roklubben SAS og Roklubben Øresund – til det Midtjyske Søhøjland. Vi håber på gensyn med en stille og rolig Mossø, masser af sol, fine spæde grønne farver på træerne, højt og godt humør og ikke mindst forårets komme i Tåning å og på Gudenåen. Hvis vejret tillader det, vil der på turens 2. dag være mulighed for at dykke tærne i én af Danmarks smukkeste og ikke mindst reneste sø – Slåensø, samt bestigning af Himmelbjerget.

Hvor langt vi kommer, afhænger af vejret, men mon ikke vi kan tage en tur Skanderborg – Silkeborg og retur (100 km). Med overnatning i Ry og Silkeborg. Alternativt kan vi måske ro hele vejen fra Skanderborg til Randers, 120 km medstrøms på Gudenåen ad smalle å løb, store søer og med overnatning i de roklubber vi passerer.

Der vil blive indlagt pauser på udvalgte steder – f. eks. for enden af Mossø ved Klostermølle, ligesom en tur omkring ”Brillerne” – en sø der har form som et par briller – Slåensø og Himmelbjerget.

Der er reserveret 4 stk. 2-åres inriggere i Skanderborg Roklub – en 4-åres inrigger kan dog også komme på tale.

Tidspunkt: 13/5 – 16/5. Evt. allerede med afgang 12/5 (onsdag aften).

Afg. Skanderborg Roklub torsdag den 13. maj så tidligt på dagen som muligt – der lægges nemlig ud med turens KONGEETAPE – 33 km og 2 overbæringer!!

Hjemkomst i København sent på dagen søndag den 16/5.

Så vidt det er muligt, vil vi have en bil på land til at transportere bagage – det letter ved overbæringerne, som der vil være 2 af den første dag og på en evt. tilbagetur fra Ry til Skanderborg.

Yderligere oplysninger: kontakt Søren U. på tlf. 2889 7923 eller på [suldall@sport.dk](mailto:suldall@sport.dk).

Kære venner: På gensyn til en forårsferielangtur i beskyttet rofarvand!!  
Tilmeld Jer på opslagstavlen!!

*Søren U.*

# Referat GAS Generalforsamling 17. februar 2010



## 1. Valg af dirigent

Just Holm blev foreslået og valgt.

## 2. Formandens beretning

Lis Krøner gennemgik årets gang siden sidste generalforsamling. Den vigtigste var Grill-GAS party, hvor vejret var med arrangementet, så alle aktiviteter kunne foregå udendørs – det blev til et overskud på 4.651 kr. Bartender Jørgen Adamsen sørgede for Bloody Mary mens Just Holm som sædvanlig var grillmaster og Pia Madsen sørgede for kagen til kaffen. Der var mange fine præmier til det amerikanske lotteri som Mikkel og Matilde solgte lodder til.

Ved Roklubbens ekstraordinære standerhejsning den 23. april kunne GAS overrække en coxboks til en værdi af 8.506,25 kr. til klubbens 8+.

Vi mistede et af vore trofaste medlemmer – Jørgen Pedersen – i maj måned og er herefter 42 medlemmer.

Lis Krøner sluttede med at takke bestyrelsen for godt samarbejde og medlemmerne for at møde talstærkt op til arrangementerne – samt ikke mindst sponsorerne for deres støtte.

Beretningen blev herefter godkendt.

## 3. Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Valther gennemgik de enkelte poster. Regnskabet udviste et overskud på 11.031,90 kr.

Valther erindrede om at vi skal huske at fylde tomme flasker i containerne ved klubbens indgang.

Regnskabet blev herefter godkendt.

Kontingent blev fastsat til kr. 100,00.

## 4. Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Ingen indkomne forslag.

Formand Lis Krøner overrakte en gave til Roklubben SAS v/Erik Nielsen og Bodil Jørgensen. Gaven er en ny fin og stor gryde u/låg, da den tidligere gryde var blevet stjålet.

GAS giver præmierne til Ergometerhandicaproningen.

## 5. Valg af bestyrelse jfr. §6

Lis Krøner blev genvalgt.

Jørgen Adamsen blev genvalgt som bestyrelsesmedlem.

## 6. Valg af suppleant

Inger Pedersen blev genvalgt som suppleant til bestyrelsen.

## 7. Valg af revisor og revisorsuppleant

Genvalg til Bent Beltoft og Just Holm som revisor og revisorsuppleant.

## 8. Eventuelt/fremtidigt arbejde

Kurt Jørgensen vil arrangere en vandretur i Nordsjælland, hvor der skulle være et godt sted at få noget i ganen. Lis tager kontakt til Kurt.

Foranlediget af at gaven til roklubben (coxboxs) kostede ca. 8.500 kr. vil kasserer Valther Jørgensen til næste generalforsamling stille forslag om at ændre størrelsen af det beløb, som bestyrelsen kan disponere over uden at skulle indkalde til en ekstraordinær generalforsamling.

Dirigenten takkede for god ro og orden – og derefter gik vi over til den kulinariske del af aftenen.

Just Holm  
Dirigent

Søren Uldall  
referent

## **BKC-løbet**

Her hvor der i skrivende stund kun mangler det sidste BKC-løb i sæsonen 2009/2010, ja så er der kun 2 løbere, der kan vinde:

Vores egen Sir Valther Jørgensen, der har 328 points og debutanten fra BKC Anders "Blueman" Knudsen, som er 11 point efter.

Lis Krøner har allerede vundet titlen som "Årets kvindelige løber" og indtager en velfortjent 3. plads i den samlede stilling efter at der er foretaget fradrag for de dårligste placeringer i sæsonens løb.

Der er løbet i snevejr, regnvejr, på sne- og isglatte veje og stier - en streng vinter er ovre og nu skal vi på vandet!!

Det har været en fornøjelse at tage tider de 23 tirsdage, der er løbet siden konkurrencen startede i slutningen af oktober 2009.

Tidtager og løbsarrangør

*Søren*





Så blev den sidste runde af dette års udgave af vinter 8 GP. Og der var distancen 8x15 min, som kan være en hård en at komme igennem, men med hjælp fra de andre roere gik det rigtigt godt.

For når man er kommet igennem de første 5 minutter og så får en krise, så kan de sidste 10 minutter være meget lange. Men der blev lige åbnet en dør, så der kunne komme lidt vinterluft ind.

SAS 1. slutter på en samlet 6. plads, hvilket er den samme placering som sæsonen 2005/2006 - ikke dårligt.

Det var det år som Kenneth Kronborg sammen med sine Camels fra Dubai blev nr. 7 i den samlede vintersæson.

SAS 1. fik roet 29.869m på 2 timer, hvilket blev til en 7. plads.

Holdet bestod Thomas.S, Thomas.K, Annette, Vibe, Niklas, Kenneth, Kristian og Michael.O.

Godt gået  
*Michael*



## Sea Challenge Fyn 1. - 7. august

En idyllisk eller udfordrende sommerferie på bølgerne rundt om Fyn for kajaker og 2 årsers inrigger

**7 dages marathontur eller standardtur:**

Svendborg-Faaborg-Assens-Middelfart-Bogense-Kerteminde-Nyborg-Svendborg

**3 dages weekendtur:**

Bogense-Kerteminde-Nyborg-Svendborg. Ta' også med som ledsager på landjorden evt. på cykel og besøg dele af Fyn, du aldrig før har set!

Tilmeld dig og læs mere om Sea Challenge Fyn på [www.seachallengefyn.dk](http://www.seachallengefyn.dk)



## BYO løb, slutstillingen.

LANG RUTE (tonserne):	Point	KORT RUTE (hyggerne):	Point
Niklas Hagstrøm	50	Elsebeth Werge	50
Erik Nielsen	40	Pia Madsen	43
Jørn Rasmussen	39	Frede	43
Lis Krøner	35	Alice & Claus Larsen	42
Jan-Peter de Boon	27	Ketty Hansen	27
Kristian Bäckhaus	27	Henrik Kruse Jørgensen + børn	9
		Just Holm	9
		Helle Clemensen	6

Og her er så resultatet af 6. og sidste afdeling af denne sæsons BY-O-Løb 2009/10.

6. og sidste afdeling blev løbet skærtorsdag - under udlægningen af posterne, der alle var placeret mod syd bl.a.: Vandrehjemmet, et par af de runde P-pladser langs Lossepladsvej, ved Slusen, 2 forskellige steder på Sluseholmen og ikke mindst 2 poster ved haveforeningen Nokken, ja der tordnede og lynede det ligesom et par hagl også faldt ned fra oven.

De 3 første, der blev sendt af sted, blev "fanget" af en lille - men heftig regnbyge, mens de resterende undgik vand fra oven, men ikke vand og mudder ude i området - noget løbsudlæggeren så undgik.

De 2 førende i den samlede stilling på de 2 ruter forsvarede deres førstepladser selv om de, som de øvrige deltagere, havde problemer med post 1, der var placeret på et jernrør, som ikke stak op, men lå langs med noget beton i vandkanten.

Sæsonens vindere blev Elsebeth Werge på den korte rute og Niklas Hagstrøm på den lange - begge fik efter fradrag af dårligste placering 50 points.

Nr. 2 blev Pia og Frede Madsen på den korte og Erik Nielsen på den lange rute.

Tak for trofast fremmøde og på gensyn til næste sæson!!

Løbsudlægger

*Søren*

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.

## ERGOHANDICAP 2010

Sidste runde af konkurrencen bød på en forrygende afslutning. Deltagerne gik lidt rundt om sig selv; hvem skulle starte? Var der muligvis lidt nerver på?

Da roerne endelig fik taget sig sammen til at begynde, blev der virkelig gået til den; ja så meget, at 3 af deltagere midt i løbet måtte afbryde, da de tilsyneladende havde brugt alt for megen energi på den første del af de 4 minutters roning.

Super-"taktikeren" **Erik** satte sig solidt på dagens 1. plads med hele 41 meters forbedring til 1111 meter. **Lis** og **Kristian** delte 2. pladsen med et plus på 15 meter hver.

**Bodil** tog 4. pladsen med +10 meter. **Nicklas** med et plus på 4 meter var den sidste, der forbedrede sig. **Valther** ramte præcis sit hidtil bedste resultat, **Vibe** gik ned med blot 1 meter, **Jan Peter** 4 meter ned og **Ketty** 21 meter ned. **Kurt** havde problemer med vejret (sit eget), men gennemførte i andet forsøg med et minus på 32 meter.

Slutresultatet, efter de 6 løb, blev at **LIS** vandt med 405 points - **STORT TIL LYKKE** - "taktikeren" **Erik** erobrede 2. pladsen med 375 points mens **Kristian** tog bronzemedaljen med 350 points. Resten af deltagerne lå i et meget tæt samlet felt, dog med undtagelse af de få, som kun havde været med en enkelt eller bare få gange.

I konkurrencen uden handicap vandt suveræne **Thomas Klit** med sine 1216 meter for de 4 minutters roning.

På damesiden kom **Helle** ind fra kulden; men hun kom, hun så og hun sejrede ved at nå ud på 982 meter.

Jeg siger til lykke til alle deltagerne, både til vinderne og de, der er mødt op og har kæmpet mod sig selv i kampen for at forbedre sine resultater.

Sidste aften afsluttedes med præmieoverrækkelse, samt som traditionen byder med en omgang forløren skildpadde (BSE-gryde) samt, også som traditionen byder, med restlageret af snebajere fra julen.

*Valther*

PS. Selvom vi nu indleder rosæsonen på vandet, er det en god ide, at bibeholde formen ved ind imellem at snuppe nogle kilometre i romaskinen.

Navn	H-cap	Start m	Bedste roet	ny roet	Forbedr	Points	hidt Points	Ny points	fradrag	Slutpoints	Placering
Lis Krøner	72	688	952	967	15	90	365	455	50	405	1
Erik Nielsen	91	869	1070	1111	41	100	275	375	0	375	2
Kristian Bockhaus	88	840	1013	1028	15	90	260	350	0	350	3
Valther Jørgensen	84	802	1026	1026	0	60	320	380	50	330	4
Kurt Jørgensen	88	840	1045	1013	-32	40	285	325	0	325	5
Bodil Jørgensen	76	726	846	856	10	70	275	345	50	295	6
Michael Olesen	96	917	1097	afbrudt		35	240	275	0	275	7
Vibe Jørgensen	89	850	951	950	-1	55	220	275	0	275	8
Ketty Hansen	65	621	743	722	-21	45	225	270	0	270	9
Jan Peter de Baan	95	907	1062	1058	-4	50	205	255	0	255	10
Nicklas Hagstrøm	100	955	1095	1099	4	65	165	230	0	230	11
Hanne Michelsen	73	697	886	-	-	0	180	180	0	180	12
Thomas Klit	99	946	1216	-	-	0	160	160	0	160	13
Rie Thalund	82	783	808	-	-	0	35	35	0	35	14

## Kalenderen



<b>April</b>	01.	18:00	Sidste BYO-løb
	06.	18:15	Sidste BKC-løb
	08.	19:00	Instruktørmøde
	12.		Amagerregatta møde i Roklubben Øresund
	13.	17:00	Åbent hus
<b>Maj</b>	15.	17:00	Start på instruktionen
	02.		Søndags langtur, start: SAS, mål: Ishøj
	08.		Instruktionsweekend
	09.		Instruktionsweekend
	10.	17:30	Sved-På-Panden (SAS)
<b>Juni</b>	13.	08:00	Kr. Himmelfartstur til Struckmannsparken
	26.	17:30	Sved-På-Panden (HDR)
	03.		Start på grill-sæsonen
	06.		Søndags langtur, start: Øresund, mål: Saltholm
	09.	17:30	Sved-På-Panden (SAS)
<b>Juli</b>	15.		Besøg fra roeklub Barendrecht, Holland
	15.	16:30	Lagkageroning til Gefion i Svanemøllebugten
	18.-20.		Social Airline Rowing event: LH, BA og SAS
	22.	17:30	Sved-På-Panden (HDR)
	23.	18:30	Skt. Hans grill, bål ca. 21:30
<b>August</b>	04.		Søndags langtur, start: SAS, mål: Amager rundt
	24.		Staines Regatta (British Airways)
<b>September</b>	01.-07.		Sea challenge fyn (fyn rundt)
	01.		Søndags langtur, start: Øresund, mål: SAS
	06.		Kulturhavn, roklubber kan fremvise rosporten
	11.	17:30	Sved-På-Panden (SAS)
	25.	17:30	Sved-På-Panden (SAS)
	28.		Amagerregatta
<b>September</b>	03.-04.		Karlebo maraton, vendepunkt i roklubben SAS.
	05.		Søndags langtur, start: Furesø, mål: Søen rundt
	10.	17:00	Sved-På-Panden (HDR) - Afslutningsmiddag
	11.		Betriebsregatta (=firmaregatta) i Hamburg
	25.		Götaälv-rodde. 20 km langdistance i Göteborg

### Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdage	17:00	Roning, derefter mad
Torsdage	17:00	Roning, derefter mad (grill fra juni) og klubaften

# Indbydelse

## Hej alle løbere i BKC og SAS Afslutning på Handicap 2010



Så er der afslutning på løbehandicap.

**Efter sidste løb den 6. april**, er der en øldrik i BKC. Så en hurtig tur i badet.

### Afslutningsfest med bowling og mad den 16. april.

Selve præmieoverrækkelsen er først ved afslutningsfesten den 16. april.

Arrangementet er følgende:

Mødes i SAS kl. 17:30 til en starter.

Vi lister hurtigt over i bowlinghallen 18:00-20:00 Bowling på Bryggens Bowling Center

Tilbage til SAS til spising efterfølgende.

Ca. kl. 20:30 Noget god mad, serveret i SAS med lidt drikkelse (øl & vand) til.

Kaffe og småkager.

Herunder middagen vil der blive præmieuddeling. Har du et festligt indslag, er du velkommen.

Efter ”lidt drikkelse” er sluppet op, er der åbent i ”SAS flyverbar”, som sælger øl og vand til favorable priser.

Og efter mad og kaffe er der mulighed for fortsat ølindtagelse, til du har fået nok.

Tilmeld dig i din klub eller kontaktperson i din klub og husk at betaling til arrangementet, skal falde senest den 6. april.

Hilsen Erling, Anders & Jørgen

