



# *Vel Roet*

**Juni-Juli**

**År 2010**

---

**Søndags langtur - Saltholm rundt:**



**Husk:**

**BA-LH-SAS social event 18-20. juni**

**Sct. Hans 23. juni**

**Staines Regatta 24. juli**

**Søndags langturene**

**og meget mere ..**

**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

### Grill om torsdagen

Mange har allerede fundet vej til roklubben om torsdagen, hvor der er fælles grill. Vi vil gerne gentage principperne: Du tager selv din mad med, og klubben giver dig mulighed for at grille kød osv. på klubbens store grill. Da det kan være lidt svært at købe ind til en person, er det smart at finde sammen med nogle andre. Nogle venter til selve aftenen med at købe ind, andre gør det på forhånd, men det er jo op til jer selv! Det er helt i orden at tage din bedre halvdel med (hvis du har en sådan), der er plads nok. Vi giver ikke sol garanti, men overdækningen over terrassen er repareret, så selv i regnvejr er det muligt at få branket sit kød. Om tirsdagen er der fortsat den sædvanlige rugbrødsbuffet efter roturen.

### Materiel

Vennerne af ”Skjold Viking” (*nogle af dem /red*) har meddelt bestyrelsen, at de ikke vil modsætte sig at roklubben siger farvel til Skjold, såfremt der bliver pladsproblemer i bådehallen, når vi nu får leveret en fin ny fire-årers til næste år. Bestyrelsen har taget meldingen til sig, og vil forsøge at finde et passende sted at anbringe Skjold.



(”Skjold Viking” i Grækenland)

Hvis der er nogle, der kender til en roklub, der kunne bruge et så robust skiv som Skjold i deres bådepark, må de melde sig til bestyrelsen.

*Jan Peter de Baan*

## Nyt fra kassereren

### Kontingent 2010

Kontingentet til SAS-klubben er steget med 5 kr. per måned fra 1/4-2010 til 25 kr./md.

SAS-klubben opkræver direkte kontingent fra pensionister 150 kr./år, men først fra 2011.

### VELKOMMEN til de nye aktive medlemmer 2010

Nogle har roet før, og andre er ved at være færdig med rokursus.

Nu kommer så den tid, hvor de nye medlemmer bør integrere sig med de gamle medlemmer og VV. Deltag gerne i klublivet efter den daglige roning!

Har de nye medlemmer forslag til arrangementer, nye tiltag mm., så kontakt en fra bestyrelsen eller skriv til bestyrelsen.

Se også roklubbens hjemmeside <http://roklubbensas.dk>.

De nye medlemmer er:

Elisabeth Bloch (fra passiv)  
Kurt Hungeberg  
Lars Dybdahl  
Dörte Weidner  
Kathrine Predstrup  
Jan Mortensen  
Mette Overby  
Peter Holt  
Marie Stigaard Tølbøll  
Lotte Birk-Stæhr  
Helle Nielsen



### KM JAGERKLUBBEN 2010

KM-jager klubben 2010 er åben for "nye medlemmer" til 30. juni 2010. Sæt dit mål for antal roede KM (min. 300 km), som du vil opnå inden standerstrygning. Tilmelding koster 50 kr.. Når du ikke dit mål, skal du betale 1 kr. per manglende km. Overskuddet går til en fest og ved standerstrygningen vil der blive trukket lod om en festkomite, der skal arrangere festen i løbet af vinterhalvåret.

*Erik Nielsen*

## Sct. Hans

BA- og LH-roerne er inviteret på MIDSOMMERBESØG hos os i weekenden 18-20. juni, og vi håber, at de bliver og hjælper os med at fejre Sct. Hans i Roklubben SAS, Sct. Hans aften den 23. juni.

Programmet for Sct. Hans aften:

- Vi starter med fælles grill og et par jordbær kl. 18:30.
- Ved 21-tiden, når vi har spist og vinden har lagt sig, bliver bålet tændt.
- Båltalen holder den person, som fik "HEKSEN" med sig hjem sidste Sct. Hans aften.
- Midsommervisen synger vi sammen.



Roklubben sørger for velkomstdrink, grillmenu og kaffe. Pris 100 kr. Drikkevarer købes til Roklubbens rimelige priser.

Skriv Jer på tilmeldingslisten i klubben, eller send en mail til: [bodilkj@hotmail.com](mailto:bodilkj@hotmail.com) eller send en SMS til: 22 16 72 37

Bindende tilmelding senest lørdag den 19. juni.

Tag familien med og nyd denne specielle aften i Roklubben SAS. Vi glæder os til at se Jer.

p.b.v.  
*Bodil*

PS. Tjek den lokale vejrudsigt og tag tøj med derefter.  
OBS! Taget over terrassen er repareret, så barnevogne ingen hindring.



## **KANINDÅB**

**Kong Neptun har fået færten af kanin, og den bryder han sig ikke om.**

**Fra sit grågrønne, grumsede dyb har kong Neptun bemærket, at stanken af kaniner har bredt sig over det meste af Københavns havn. Han har endvidere noteret sig, at for hver gang han stikker sit skælfyldte hoved op fra dybet, bliver stanken mere og mere ulidelig og kilden til stanken kommer fra de 11 kaniner, der ganske ubekymret boltrer sig i hans våde element.**

**Han har derfor ladet sig tilflyde roklubbens bestyrelse, at han kl. 15:00 den 14. august anno 2010, med sit følge vil ankomme til Roklubben SAS. Her vil kaninerne blive fremstillet for hans herlighed og de uhumskheder vil blive tvættet af.**

**Da han i øvrigt har et udmærket forhold til Roklubben SAS, garanterer han, at det bliver en relativ mild dåb.**

**Udøbte kaniner fra tidligere år indgår i hans program. Kong Neptun ser gerne at mange tilskuere vil overvære dåbs-handlingen.**

**Kl. 18:30 er der fællesspisning i Roklubben og Kong Neptuns udsendinge vil uddele dåbsbeviser. Vel mødt o´kaniner til denne, den største dag i jeres hidtidige så begivenhedsløse liv.**

**EFTER BEMYNDIGELSE FRA HANS MAJESTÆT.**

**Michael, Rochef**

## **Sved På Panden**

Så er der roet 3 runder af årets SPP, og jeg må indrømme, at det jo kører meget godt for hold 850. De ligger på en samlet 1. plads.

De roer jo ganske godt i forhold til deres ”høje” alder, da de jo roer fra mit eget hold 853, men så er der jo plads til forbedringer.

SAS har tre hold med i år, og hold 888 ligger også godt til i den samlede stilling.

Vi skulle da også meget gerne have et eller to hold mere med, så hvis der et par af de nye roere, der gerne vil prøve kræfter med kaproning på motionsplan er dette et godt sted at starte, og så er i også i træning til Amager regattaen.

Den næste runde bliver roet i Hellerup den 22. juni, og så håber vi, at vejret bliver bedre end sidste gang.

*Rochefen*

PS. Stillingen fra SPP bagest i bladet.

## **Amager Regatta**

Nu da vi er færdige med at instruere, er det tid til at tænke på Amager Regattaen, som i år skal foregå hos Øresund roklub den 28. august.

I Amager Regattaen gælder det om, at vi har så mange deltagere med som muligt, og selvfølgelig også om at vinde så mange løb, som det er muligt. Så der skal trænes, og til kaniner, der gerne vil i gang med at træne, og ikke ved hvordan og mangler en styrmand, så kontakt mig eller Helle, så kigger vi på det.

Amager Regattaen er en venskabelig kaproning mellem de 5 Amager klubber: Dragør, Øresund, ARK, B&W og SAS.

Efter vi er færdige med kaproningen, skal der jo festes. Der er hængt tilmelding til festen op, så det er bare med skrive sig på.

Helle hænger tilmelding til selve kaproningen op på tavlen i gangen, og her er det også bare med at skrive sig på. Er der spørgsmål om træning og selve Amager regattaen, så kom til mig eller Helle.

*Rochefen*

## Søndags langture

*Bemærk at disse indlæg er skrevet til Stroken, som er Roklubben Øresunds klubblad, men vi er jo inviteret med på turene, så vi bringer dem også her i bladet. (Redaktøren).*

### **Søndag den 4. juli: Amager Rundt fra Roklubben SAS**

Julis søndags-madpakketur byder på den længste distance på ca. 45 km Amager rundt. Vi ror fra Roklubben SAS, Islands Brygge 66b, kl. 09:00 for at komme igennem slusen i åbningstiden.

Derefter ros sydover, under Avedøre-broen med kurs mod Bøgeskoven syd for Køge ...!! Når vi er fri af de mange sten langs Amagers kyst lægger vi kursen om og ror langt ude, når vi passerer Kongelunden, Sydvestpynten, Aflandshage og Søvangs badebro. Først når vi er fri af Kirkestenen, ror vi ind til land ved Dragør Søbad og Dragør Fortet.

Frokosten indtages ved Dragør Roklub efter ca. 25 kilometers roning. Og så er der ”kun” 20 kilometre tilbage til SAS, hvor vi passerer vores egen havn, strandparken, Benzinøen, Trekronerfortet, og ror hele vejen ned igennem Københavns Havn til Sydhavnen, hvor vi slutter ved 18:00-tiden.

Husk en STOR madpakke og drikkevarer.

### **Søndag den 1. august: Havnetur fra Roklubben Øresund**

Vi starter hjemmefra (Roklubben Øresund) kl. 10:00. Vi ror igennem Lynetteløbet ind i Københavns Havn, hvor vi krydser over til Langelinie udenfor ”terror-området” og ror ind bagved til Amerikakaj/Oslo-båden, vi genser de 2 havfruer – den 3. havfrue er jo i Kina til Expo i Shanghai. Vi ror sydover igennem den smalle Christianshavns Kanal, kommer ud ved den Sorte Diamant – hvor der også er en lille havfruefigur - og ror ned til Roklubben SAS på Islands Brygge. Her er der frokost med medbragt mad. Drikkevarer kan købes i SAS.

Tilbageturen går igennem Frederiksholms Kanal, forbi Christiansborg, bagom Holmen og retur til Kastrup – evt. gennem Strandparken. Turen er på ca. 30 km, og vi er tilbage ca. kl. 17.00.

Tilmelding til turene sker på opslagstavlen.  
Roklubben SAS og Dragør Roklub er med på turene.

Hanne Vinther/40 34 75 35



**Grill-GAS**  
**Søndag den 22. august 2010**  
**kl. 12:30**

G.A.S. - Roklubben SAS's støtteforening – afholder atter i år det traditionsrige, hyggelige, festlige og uuhøjtidelige familiearrangement, som er åbent for samtlige af roklubbens medlemmer + familie og venner.

Mød op og prøv bartenderens ”Early Bloody Mary” mens vi venter på, at kokken varmer op.

Ca. kl. 13:00 er der lækker grill-mad med salatbord og flutes efterfulgt af kaffe med hjemmebagt kage.

Pris: Voksne kr. 100,00 – børn kr. 50,00.  
Øl/vand/vin kan købes til yderst rimelige priser.

Som sædvanlig er der diverse fornøjelige konkurrencer (dart, fodbold og ringspil) med flotte præmier.

Tilmelding til: Lis Krøner            tlf. 32 55 90 32  
                  Valther Jørgensen    tlf. 32 52 33 73  
                  Jørgen Adamsen        tlf. 32 53 19 11

eller på opslaget i roklubben.



**Tilmelding senest den 19. august 2010**  
**Alle er velkomne!**



***HUSK!***

Lørdag den 24. juli er der ASCA og Staines regatta i England. En hyggelig weekendtur hos vores engelske venner i British Airways. Har du lyst så skriv dig på listen på opslagstavlen.

*Helle*

## Kr. Himmelfarts turen til Skanderborg den 14.-16. maj 2010

Det er fredag den 14/5 og Skanderborg Søerne venter, Poul fra Øresund henter Lene og Betina fra Øresund, Lisbeth, Bo (Kim Bo) og Kim fra Dragør. Bilen blev pakket og hvem vandt pladsen ved bagagen, ja rigtig undertegnede så tog en lille lur da udsynet var begrænset, det hedder normalt en morfar, men nu er det en Kim. Vi kører mod Skanderborg indtil GPS'en ville have os tilbage til Horsens, så Krak og Kim Bos mobil kom til værdighed.

Vel ankommet til roklubben var Søren, Anne Marie, Lis og Erik fra SAS, samt Hanne fra Øresund mødt. Vi fik en rundvisning i klubben inden en GT ventede (gin og tonic) og god mad. Vi tog en præsentationsrunde bordet rundt, hvor længe man har roet og div. oplevelser. Søren er f.eks. ”styrmanden fra Tivolisøen” med Lars Løkke Rasmussen. Hvilken kanal mon han er drejet forkert i, vi ender da ikke i Tivolisøen. Kim kommer fra Tårnby roklub (nå ja Tårnby/Dragør de ligger jo tæt).



Vi fik turen vist på et stort kort og de eksotiske navne Sct. Croix, Sct. Thomas, Sct. Helene, Lognæs, Hylke Hav, Næsset, Vrold sø. Bådene er opkaldt efter disse navne, ja selv en Rolf har de. Havde hyggeligt samvær, hvor følgende ord falder ”hvor er nord, øst, vest og min madpakke, nej til GPS, kun den røde tråd, den kan man strække, roning er hård narko”

### Lørdag 15/5-2010

Morgenkaffe og – brød, så vi var på vandet kl. 0900, dog havde vi en forkert båd, op igen og ny båd i vandet. Ud i en firer og to toere. Dejligt med fuglekvidder, bl.a. Nattergalen, set køer, heste og får, ja rigtig levende dyr, ingen grædemur, benzino eller lufthavn, dejligt. Store fugle ja, men det var fiskehejre. Vi lærte også nye udtryk som ”siv-bajer” (er der mon øl lavet på siv, i dag kan alt jo næsten bruges i ølbrygning) pas på hovedet, se til flaget, ja flaget ikke åren!!

Vi så de eksotiske steder Sct. Croix, Sct. Helene, Sct. Thomas og Lognæs, kun små timer fra København i bil. Kom over Hylke Hav, Taaning Sø og op gennem Taaning Å hvor vi hørte Nattergalen, inden vi ankom til Fuldbro Mølle, nogle var gule i øjnene, og det var ikke gulsot. Gik ned til Mossø hvor vinden var frisk, fandt en rolig plet i en indkørsel, hvor vi nød frokosten.

Vi vender næsen hjemad igen og de sidste 7 km foregik i regn, har jo forbindelser til de højere magter. Vel hjemme igen var en kop varm kaffe guld værd, et dejligt varmt bad og så bare se regnen sile ned. Vi fik besøg fra veteran-klubben fra Skanderborg roklub, de skulle lige se hvem Søren omgås i København. Betina snakkede om en morfar, nå nej en Kimsine. De nye bådehold blev sat hvilket affødte denne bemærkning ”skal vi ud i en fire, nå ja ellers kan vi jo ikke være der” vi var på vandet i 4 timer og 22min og fik 28 km i skøn natur.

### **Søndag 16/5-2010**

Søndag morgen, duggen falder lidt tungt men vandet kalder, kom ud med u-roerne (Kim Bo og Anne Marie) for  $58 = 5+8 = 13$ ,  $1+3 = 4$ ,  $44 = 4+4=8$   $8+4=12$ ,  $1+2=3$  giver 3 år (logisk ikke, gad vide hvad de fik i regning). De skal skiftes og have flaske og kommandoer blev, gør noget, ro hjem, pikkel af. Turen gik til Hylke Hav (hov var vi ikke på en sø?) og kaffe på Sct. Croix, ja vi kommer vidt omkring, både på havet og eksotiske steder, ikke mange har været på Sct. Croix i robåd. Fik 18 km.

Vel tilbage i klubhuset ventede en god frokost inden turen atter gik mod København. Referenten beklager, at diverse lyde ikke kan komme med i referatet, de kan ikke beskrives de skal opleves. 11 trætte roer kom hjem med en kanon oplevelse i bagagen og er klar igen når Skanderborg sø atter kalder igen. Snakkede om at gøre det til en årlig begivenhed at tage en tur på Skanderborg sø.

Referent

*Kim Kjelstrup*

Dragør Roklub



# Referat fra generalforsamlingen i FORS

Tirsdag 6. april 2010 kl. 20:30 i Roklubben SAS

## 1. Valg af dirigent.

10 FORS medlemmer var mødt op til generalforsamlingen.

Valther blev valgt til dirigent og kunne konstatere, at indkaldelsen til generalforsamlingen havde været sendt via mail til medlemmerne og dermed var i overensstemmelse med vedtægterne.

## 2. Formandens beretning.

Der havde heller ikke været aktivitet i 2009, dog havde 2 roere fra Grenaa roklub været deroppe og havde planlagt at komme ud at ro. Frede havde prøvet et par gange via mail at rykke for en beretning, men havde ikke fået svar.

## 3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab og fastsættelse af kontingent.

Kassereren fremlagde regnskabet. Regnskabet blev godkendt uden bemærkninger. Samme kontingent som de foregående år, nemlig 0.- kr., medmindre man benytter bådene. Da skal der betales det normale kontingent som de forrige år (100.-/50.-).

## 4. Eventuelle forslag.

Der var ikke indkommet forslag.

## 5. Disposition af midlerne og fremtidigt arbejde

Bestyrelsen har igen i år bevilget op til 3000.- af klubbens midler som tilskud til en reparations tur. Kontakt formand/kasserer hvis du har mulighed og lyst til at vedligeholde bådene.

## 6-8. Valg af bestyrelse, suppleant, revisor og revisorsuppleant.

Alle opstillede igen og alle blev genvalgt:

Formand Kristian, kasserer Frede, bestyrelsesmedlem Lars (materiel) og suppleant Just.

Erik og Pia som henholdsvis revisor og revisorsuppleant.

Bestyrelsen opfordrede igen til, at der melder sig nye emner til bestyrelsen, der med nye ideer kan få mere gang i foreningen.

## 9. Eventuelt.

Bestyrelsen i den gamle roklub havde været kontaktet i forbindelse med besøget af de 2 roere fra Grenaa. Der skulle have været et nyt sæde med til Åse (giggen), men Grenaa roerne og Kristian mødte ikke hinanden i Indenrigslufthavnen, så sædet har Frede stadig liggende.

9/4-2010 Frede

Se referatet online på FORS' hjemmeside: <http://fors.nervous.dk/>



## Saltholm rundt – det lykkedes!

Det blev en fantastisk tur Saltholm rundt på madpakketuren den første søndag i juni. Vejret var perfekt med svag sydlig vind på Øresund. En let dis om formiddagen, før solen bragede igennem om eftermiddagen.

17 roere fra hhv. Dragør Roklub, Roklubben Øresund og SAS var mødt op med store madpakker og drikkevarer til en hel dag. Lis havde bagt en sund gulerodskage til formiddagskaffepausen ved Øresundsbroen. Lige hvad vi trængte til efter de første 10 kilometers roning og passage af den smalle sejlrende næsten nede ved Dragør, hvor der denne morgen var tæt trafik af store fragtskibe.

Vi så usædvanligt mange sæler på denne tur – 15-20 stykker. Normalt ser vi ikke mere end 7-8 stykker. Den første sæl tog i mod os allerede syd for Peberholm. De fleste så vi ved Svaneklapperne syd på Saltholm, som jo netop er et fugle- og sælreservat.

Frokosten blev som sædvanlig indtaget ved Saltholm Havn/Museet, hvor der er etableret langborde i skolens tidligere gymnastiksal, dvs. alt hvad der er tilbage af gymnastiksalen er fundamentet. Herre- og dametoiletet er hhv. til højre og venstre bag de grønne buske, hvis man da ikke benytter det officielle das i det lille blå skur på havnen.

De sidste 7 km tilbage til Kastrup tværs over den brede sejlrende ved Røse fyret gik uden problemer med skibstrafik og bølger. I alt en tur på 34 km, udmålt nøjagtigt på Søren's GPS.

*Hanne Vinther*



## Årets første langtur

Madpakkerne var blevet smurt hjemmefra af 11 roere, der deltog i den årlige madpakketur til Ishøj Roklub.

En enkelt Dragør-dreng, Bo, der ikke ville kaldes Kim, 3 SAS'ere og 7 Øresundere, tog af sted kl. godt 9 den første søndag i maj måned. Vores turarrangør Hanne Winter havde haft en god forbindelse i nattens løb – der var strålende sol, så ingen sure miner var at spore.

Og da Hanne så også havde sørget for rygvind på turen mod syd, ja det hjalp endnu mere på humøret. Afsted vi kom – og også slusemesteren fik sin ”løn” – 2 kolde dåser!!

Vi så et par mærkelige fundamenter ude ved Avedøre Værket, det ene var der rejst en høj mast på, mens den andet stod meget tæt på stensætningen og snart kom vi også til havneindløbet i Brøndby, hvor vi roede de 700 m hen til roklubben, hvor kaffen skulle indtages. An English Gentleman, der skulle ud at ro i sin havkajak, tilbød at tage vore familiebilleder fra ikke mindre end 3 forskellige kameraer – billedernes ejermænd må lige selv aflevere et par eksemplarer til vore redaktører!! Et par bænke blev sat sammen og vi satte os på Sportsdykkerklubbens terrasse, og kaffen og Hannes medbragte chokoladekage blev indtaget.

Snart tog vi af sted igen og roede de godt 4 km til Ishøj – 1,6 km fra indsejlingen ved Vallensbæk og til Ishøj Roklub – solen skinnede fortsat lystigt og vinden var stadig med os. 17 km var roet i magsvejr. Igen satte vi et par bænke sammen og nød madpakkerne og den dejlige sol. Kaffe og kage indgik som dessert. Pia havde forsøgt sig som citronmånekegebager – Og den smagte noget bedre end Nettos.

Snakken gik lystigt – og pludselig kom der endnu en robåd. Den var fra Greve Roklub, og besætningen var ude på en lille træningstur, da de om kort tid skal deltage i Jysk Marathon i Aalborg.

Vi besigtigede de færøske både hos Neystid – underligt hvordan de sætter fødderne fast – hvis de gør!! Og så lå der nogle mærkelige træklodser med bolte i, i bådene, hvad bruges de til – os 11 inriggerroere vidste det i hvert fald ikke.

Vi kunne nu gøre klar til hjemturen. Men hvad var nu det?? Vinden havde vendt sig – den var nu sydlig, så der var noget der tydede på overvejende medvind på hjemturen!! Og ganske rigtigt!! Hanne havde fortsat god kontakt med vejrguderne!!

Næste stop var indlagt i Hvidovre Roklub (300 m fra indsejlingen). Da der var privat fest i klubbens lokaler, satte og lagde vi os til rette på kanten af slæbestedet. Den

sidste kaffe og kage, blev indtaget og vi gjorde os klar til de små 40 min. roning til Slusen. Denne blev åbnet kl. 16:59 og kl. 17:20 lagde vi bådene på land igen hjemme i Roklubben SAS.

I løbet af de godt 5 timer, hvor vi var på vandet fik vi roet 34 km og ifølge GPS'en brugt 1.296 kal.!! 1.000 tak for særdeles godt selskab godt hjulpet af Hannes gode forbindelser!!

*Søren U.—Roklubben SAS*

PS. Undskyld til Bo for navneforbistringen – Kim må være stolt af at være din navnebror!! ;-)



## **INDBYDELSE TIL DET 28. KARLEBO MARATHON FREDAG OG LØRDAG DEN 3 - 4. SEPTEMBER 2010**

### **Rute og distance:**

Karlebo Marathon er en langtursskaproning Nivå-København retur. Distancen svarer så vidt som dethar været praktisk muligt til maraton-distancen i sømil, altså ca. 42,195 sømil eller næsten 78 km!

Rute: Nivå Havn - Lynetteløbet - 2 x Christianshavns Kanal - SAS Roklub - Lynetteløbet - Nivå Havn. Der skal roes to gange rundt gennem Christianshavns Kanal.

Vendepunkt: SAS Roklub, hvor der er mulighed for at holde pause i op til 60 minutter.

### **Yderligere oplysninger:**

Eventuelle yderligere spørgsmål kan stilles til arrangementets koordinator Anders Kabel på 41 33 66 70 eller på e-mail: [kabel@pc.dk](mailto:kabel@pc.dk) eller til Erik Krüger Nielsen, der står for økonomi og registrering af deltagere: 49 14 59 12 eller e-mail: [extel-co@gmail.com](mailto:extel-co@gmail.com).

I øvrigt henvises til Nivå Roklubs hjemmeside på internettet, [www.NivaaRoklub.dk](http://www.NivaaRoklub.dk)

*Vel mødt til det 28. Karlebo Marathon 2010  
Anders Kabel, marathon-koordinator*

## **SIDSTEN er løbet!!**

Sæsonens sidste BKC-løb handicap fandt sted i flot vejr tirsdag aften - næsten ingen vind, tørvejr og smil på læben hos alle, da vi nu kan koncentrere os om vores vigtigste sport: RONING - det være sig i kajak eller robåd - forlæns eller baglæns.

Denne sæsons ældste deltager Ketty Hansen præsterede dels at runde de 200 optjente points - dels at forbedre sig med 1:43 min. og dermed indtage en suveræn 1. plads i det 23. og sidste BKC-løb. Godt gået af den unge dame, der i bonus fik 28 point oveni. Løbetid 34:02 min.

Og den næstældste deltager Sir Valther Jørgensen tog sig af 2. pladsen med en forbedring på 0:50 min. Der har nok været mere løbetur end gåtur i Sir Valthers præstation denne tirsdag aften, blandet med en vis nervøsitet - "Kan jeg mon holde min værste konkurrent i den samlede stilling (Anders "Blueman" Knudsen) bag mig?". Det kunne den unge mand og for det blev Sir Valther belønnet med 25 point!! Løbetid 22:23 min.

Roklubben SAS eneste ungdomsroer Niklas "the Red Baron" Hagstrøm spurtede sig til 3. pladsen og en forbedring på 0:31 min. og blev dermed sæsonens hurtigste SAS'er. Den heftige spurt havde Baronen to grunde til - dels slog Niklas derved Lis "Madmor" Krøner med sekundet, dels lavede Niklas den indledende øvelse, der hedder godt afsæt til en tur til Sydafrika. Håber det giver et job i den sidste ende til dig. Løbetid 17:09 min.

Som nævnt blev 4. pladsen indtaget af Lis, der tillige forbedrede sig med 0:30 min. og blev derfor belønnet med 19 points. MEN - da Lis har været særdeles flittig og kun været fraværende én eneste gang (hvor Lis løb Berlin Halvmarathon), bliver Lis kun belønnet med 1 point - (to dårligste løb skulle dermed trækkes fra - 18 point). Løbetid 21:17 min.

5. pladsen og med en forbedring på 0:27 min tog en anden "Berliner" sig af. Anders "Blueman" Knudsen blev denne aften's bedste BKC'er med denne fine forbedring. Løbetid 14:04 min.

BKC's Birte Marie Meldgaard på 6. pladsen forbedrede sig også (0:14 min) og en løbetid på 23:31 min.

Endnu en BKC'er kom ind på 7. pladsen, Jørgen V. Jørgensen - denne gang i "nultid" - havde Jørgen løbet 4 sek. hurtigere var han sluttet som næsthurtigste BKC'er men tiden 16:29 min rakte kun til en 3. plads i det interne BKC-mesterskab, da Erling "the President" Olsen er 3 sek. hurtigere!!

SIDSTEN blev nævnte President - sygdom sad i kroppen , og Erling var træt allerede efter opvarmningsturen til Langebro og retur.



I **den samlede stilling** vinder Sir Valther Jørgensen - tak for ø!!! - med 353 point. Ret flittigt til at møde frem: 20 gange - heraf 11 gange i bonuspointene!! Mon ikke sejren blev grundlagt i løb 14, hvor der var snestorm og kun 3 mødte frem til start??

Nr. 2 bliver Anders "Blueman" Knudsen 20 point efter: Fremmøde 17 gange - heraf 10 gange i bonuspointene (4 sejr).

Nr. 3 Madmor Lis Krøner 314 point - særdeles flittigt fremmøde 22 gange ud af 23 og 4 gange i bonusrunden (1 sejr).

Nr. 4 samlet blev sidste sæsons vinder Niklas "the Red Baron" Hagstrøm 283 point. 19 løbeture (4 gange i bonusrunden (1 sejr).

Erling "the President" Olsen bliver nr. 5 med 277 point. 20 løbeture (3 gange bonus og 1 sejr).

Hvad The President har i ærmet af diverse overraskelser til div. deltagere, ja det får I først at vide når vi samles den 16. april for at fejre os selv (og Majestætens 70 års dag). Rygklapperi er altid godt!!

Til alle deltagere - ingen nævnt, ingen glemt - tak for Jeres positive tanker til start og når I kommer i mål; det er noget der luner en tidtager/pointberegner i en kold tid.

På gensyn til næste sæson.

*Søren*

*Dette indlæg er tilbage fra den 6. april, men det nåede ikke at komme med i sidste blad / redaktøren.*



## Rostatistik (top 30) per 9. juni 2010

		Alle ture		Langture	
		ture	km	ture	km
1	Lis Krøner	32	531	3	90
2	Valther Jørgensen	35	430	1	10
3	Søren Uldall	27	393	3	114
4	Erik Nielsen	19	303	4	124
5	Just Holm	20	301	1	10
6	Kristian Bøckhaus	20	293	1	10
7	Michael Olesen	20	233	1	10
8	Kurt Jørgensen	15	204	1	10
9	Jørgen Adamsen	10	176		
10	Pia Boel Madsen	11	175	1	34
11	Jan Hellesøe	14	170		
12	Thomas Sandager	13	162	1	10
13	Jan Christiansen	13	155		
14	Elsebeth Werge	10	149	1	10
15	Kenneth Kronborg	10	123	1	10
16	Niklas Hagström	9	120		
17	Ketty Hansen	11	119		
18	Vibe Jørgensen	10	100		
19	Claus Larsen	8	93	1	10
20	Dörte Weidner	9	92		
21	Karsten Felland	5	86		
22	Mette Overby	7	77		
23	Günter Pries	6	75		
24	Hans Lundeman	6	75		
25	Peter Mikkelsen	6	75		
26	Elsebeth Andersen	6	73		
27	Peter Holt	7	72		
28	Thomas Klit Christensen	6	72	1	10
29	Anne Marie Hein	2	71	2	71
30	Lars Dybdahl	6	66		

## Kalenderen



<b>Juni</b>	03.		Start på grill-sæsonen
	06.		Søndags langtur, start: Øresund, mål: Saltholm
	09.	17:30	Sved-På-Panden (SAS)
	15.		Besøg fra roeiklub 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>Juli</b>	04.		Søndags langtur, start: SAS, mål: Amager rundt
	10.		Roklubben Øresund jubilæum (se opslagstavlen)
	24.		Staines Regatta (British Airways)
<b>August</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)
	14.	15:00	Kanindåb
	22.	12:30	GAS-grill
	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
<b>Oktober</b>	02.		Götaälv-rodde. 20 km langdistance i Göteborg
	28.		Generalforsamling
	30.		Standerstrygning
<b>November</b>			
<b>December</b>	11.		Juleroning

### Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdays	17:00	Roning, derefter mad
Torsdays	17:00	Roning, derefter grillmad og klubaften

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.

## SPP stillingen efter 3. runde

holdnr		klub	bådtype	konkurrence points	bedste tid	forbedrings points
850		SAS	4	115	00:47:44	6
6	ARKs Flyvende Tøser	ARK	4	115	00:47:41	3
4	ARK Oldstars	ARK	4	112	00:45:15	6
2	ARK 2	ARK	2	105	00:49:23	6
301		HDR	2	97	01:05:50	9
552	De autonome	KR	2	88	00:52:59	6
557	Gondolen	KR	2	88	00:58:02	6
888		SAS	2	87	01:03:31	6
152		DSR	2	84	00:53:03	6
853		SAS	4	84	00:48:44	6
399	HR/KR	Hellerup	2	80	00:49:57	5
160	DSR jentene	DSR	2	76	00:58:19	6
569	Coastal Rowers	KR	4	76	00:44:50	5
824		Gefion	4	75	00:56:11	9
554	Her kommer Bananen	KR	2	73	00:54:04	6
155		DSR	2	68	00:50:30	5
1050		Skovshoved	4	65	00:52:04	9
553	Semi Synkron	KR	2	65	01:01:06	6
551	KR Torpedos	KR	2	62	00:56:33	3
1075	SR tøser	Skovshoved	4	58	00:55:21	9
170	Skarven på Metro-jord	DSR	4	58	00:46:50	5
320		HDR	2	55	01:04:48	2
157		DSR	2	54	00:54:45	2
970		Øresund	4	42	01:03:06	6
980		Øresund	4	41	01:00:28	3
960		Øresund	2	39	01:02:25	2
351		Hellerup	2	37	01:00:16	5
7	2-åre'nadoen	ARK	2	35	00:55:26	1
711		KVIK	4	34	00:47:38	1
999		Øresund	2	32	01:12:01	2
814		Gefion	4	30	01:06:29	5
156		DSR	2	30	00:52:46	1
190		DSR	2	19	01:04:47	1
1080		Skovshoved	4	17	00:51:13	1
165		DSR	2	16	01:06:54	1
710		KVIK	2	13	01:06:38	1

