



# *Vel Roet*

Februar-Marts

År 2012

---

**Billede fra sæsonstarten 2011**



**Husk:**

**GAS generalforsamling 15. februar**

**KM jagerfest 18. februar**

**Medlemsmøde 23. februar**

**Arbejdsdag 25. marts**

***Standerhejsning 31. marts***



---

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

**Deadline for næste Vel Roet er 23. marts 2012 kl. 18:00**

Bladet udkommer i slutningen af marts 2012

**Indlæg sendes til [velroet@privat.dk](mailto:velroet@privat.dk), se dem på <http://velroet.nervous.dk>**

Indlæg modtages næsten i ethvert format og illustrationer er **meget** velkomne.

Redaktør: Frede Madsen ☎ 4484 9661 mob: 2617 9661

## Medlemsmøde

Torsdag den 23. februar kl. 20:00 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.

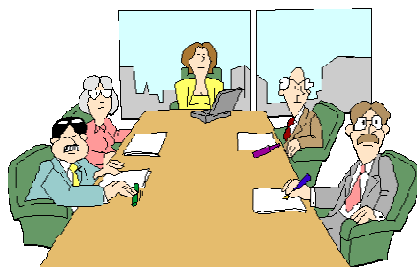
Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Fremlæggelse af regnskab for 2011
3. Nyt fra bestyrelsen
4. Eventuelt

Den sædvanlige rugbrødsbuffet vil også være der for de sultne. Klubben giver en bid kage til kaffen.

Vel mødt!

*Formanden*



## Styrmandskursus

Så er det igen tid til styrmandskursus, som afholdes i klubben:

**Onsdag den 11., mandag den 16. og onsdag den 18. april, alle dage fra kl. 19.**

Disse dage vil der blive undervist i bl.a.:

- søloven
- farvandsafmærkning
- styrmandens rettigheder, pligter og ansvar
- vind og vejr

Styrmandsretten gives, når der aflagt praktisk prøve overfor instruktører, og den giver ret til at være ansvarlig for en båd i lokalfarvandet.

Skriv dig på sedlen på opslagstavlen.

*Pia*

## **Arbejdsdag i Roklubben søndag den 25. marts kl. 10:00**

Inden den nye rosæson starter er der en del arbejde, der skal udføres i klubhuset, bådehallen og i parken. Vi holder derfor arbejdsdag i roklubben søndag den 25. marts kl. 10:00, hvor vi starter med formiddagskaffe.

Efter en kort pause går vi i gang med arbejdet, som alle medlemmer kan deltage i. Der skal ryddes op og gøres rent i bådahal og klubhus, og der skal beskæres buske og ryddes op i parken. Tagreder skal renses, havemøbler friskes op, og der skal generelt udføres en række mindre reparationer i klubhuset.

Der vil blive sat en liste op i klubhuset, som man kan skrive sig på. Det er vigtigt, at så mange som muligt møder op, så vores dejlige klubhus og park kan fremstå i fin stand, når sæsonen starter den 31. marts.

Klubben giver selvfølgelig frokost til alle der giver en hånd med.

*Kurt Jørgensen*  
Hus- og parkforvalter



## **Ferielangture 2012**

I år er der forskellige muligheder for at komme ud og se andre rofarvande og møde andre roere. Her behøver du ikke være et hold, man kan også deltage enkeltvis. Herunder er de muligheder, jeg har fundet på DFfR's hjemmeside:

Tur til Irland i uge 28 eller 29, arrangeret af Motion og Tur Udvalget

Tur til vestlige Limfjorden med udgang fra Struer, fra den 4. - 11. august, arrangeret af Motion og Tur Udvalget

Tur til Ontario i Canada fra den 25. august – 2. september, arrangeret af FISA

Tur til Belgien, fra den 19. - 27. maj, arrangeret af FISA

Endelig er der også en privat arrangør, der tilbyder udlejning af inrigger og kajak i Kroatien ([www.dm-seasport.com](http://www.dm-seasport.com)).

Har du lyst til sådan en tur, skal du selv skaffe dig et hold.

Er disse muligheder noget for dig, så henvend dig til bestyrelsen.

*Pia*

## Kaproning 2012

Selvom standen endnu ikke er hejst, er der ingen grund til at vente med at (gen) opbygge kaproningstopformen! I 2012 er der mange spændende kaproninger, både lange og korte, inrigger og outrigger, for mænd og kvinder – altså er der ingen undskyldning for ikke at deltage på den ene eller anden måde.

Det ville være overordentlig skønt, hvis SAS kunne stille op i en masse kategorier i 2012, vise standen og få en masse spændende kaproningserfaring.

Altså kan DU med fordel allerede nu sætte kryds i kalenderen følgende dage, hvad enten du vil ro eller heppe:

Lørdag den 26. maj: Svanemøllebugtens Blågrønne Vande (DSR)  
Lørdag den 11. august: Nordsjællands Blå Bånd (Humblebæk Roklub)  
Lørdag den 25. august: Amagerregatta  
Fredag den 31. august – lørdag den 1. september: Karlebo Marathon  
Desuden bør følgende datoer nævnes:  
Lørdag den 15. september: Lufthansa Betriebsregatta  
Lørdag den 6. oktober: Gøtaelven  
Lørdag den 13. oktober: Copenhagen Harbour Race

HUSK desuden allerede nu at træne til Sved På Panden – formentlig bliver afslutningsfesten hos SAS, så igen er der ingen gode undskyldninger for ikke at stille med et super SPP-hold!

*Kristine*



**Husk GAS generalforsamling med middag:  
Onsdag 15. februar kl. 19:00!**  
(se forrige blad)

## Instruktion 2012

Instruktion af nye kaniner starter tirsdag den 1. maj og slutter med fælles klubtur lørdag den 2 juni.

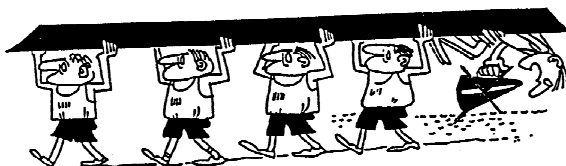
Som I kan se, vil vi prøve med det samme koncept som sidste år, hvor vi havde en kort periode med instruktion og sluttede med en fælles klubtur.

Efter klubturen vil vi så igen prøve at få nogle outriggere på vandet, man det afhænger jo af vejret, og om vi har nogle instruktører, som stiller op.

Der er **instruktørmøde tirsdag den 24. april kl. 20**. Støt op omkring instruktionen og sæt kryds i kalenderen. Det vil være dejligt, hvis der er mange instruktører, så arbejdet bliver fordelt og så kaninerne får forklaret tingene på forskellige måder.

Orientering til nye roere og fremvisning af vores klub vil foregå med **åbent hus torsdag den 26. april, kl. 17:00**.

*Pia*



### Outriggerroning – prøv det!

SAS har mange skønne, men desværre støvede outriggerbåde liggende. Dem skal vi have mange flere kilometer i, så derfor vil der i løbet af foråret blive afholdt nogle instruktionsaftner for dig, der gerne vil lære at ro outrigger eller bare blive bedre til det.

Der vil blive instrueret og snakket om muligheder for videre roning og desuden kapponing. Hold derfor øje med opslagstavlen og kalenderen. Mere info følger i næste blad!

Alt godt  
*Kristine*

# Kaproning

## Firma kaproning i Hamburg

Lørdag den 15. september er der Betreibrregatta i Hamburg. Den har vi nu deltaget i en del gange. Det er her, vi bl.a. ror imod Lufthansa. Distancen er 500 meter. Det ser i år ud til, at det ikke ramler sammen med afslutningen på SPP.

De andre år er vi kørt til Hamburg om fredagen, og har overnattet enten på hotel eller i den roklub, som Lufthansa hører hjemme i. Og her plejer der at være lidt socialt sammen med Lufthansa, hvor vi går ud og spiser, eller Lufthansa laver en BBQ.

## Göta Elv Rodden

Den 6. oktober er der kaproning i Gøteborg. Distancen er 20 km, og der roes i 8+ og 4 årsers inrigger. Der roes fra Kungälv medstrøms ind til Gøteborg. Det er hårdt, men dejligt.

Vi kører til Gøteborg om fredagen, overnatter på vandrehjem, ror de 20 km, spiser frokost og kører så hjem igen lørdag eftermiddag.

## AMAGER REGATTA

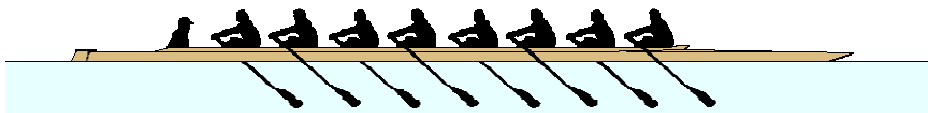
Lørdag den 25. august er der Amager Regatta, og det er os, der afholder den i år. Der kommer nærmere info op i klubben angående denne venskabsregatta.

## Copenhagen Harbour Race

Igen i år skal vi have vores 8+ og inrigger på vandet til CHR, det bliver lørdag den 13. oktober. Her satser jeg på, at vi kan træne i 8+ 1-2 gange om måneden fra sæsonen starter.

Hold øje med opslagene nede i klubben.

*Michael*





3. Runde af 8 GP blev roet den 15/12-2011. Men det blev ikke til nogen forbedring denne gang.

Distancen var 2x(8x1000m), og vi roede den på 1:01:25.7. Det var en lille smule langsommere end i 2009, og vi deltog ikke i 2010 på denne distance. Det rækker foreløbig til en samlet 10. plads.

4. Runde af 8 GP blev roet den 25/1-2012. Men vi er stadigvæk kun ét hold til start. Distancen var 8x2000m, og vi roede i tiden 1:02:25.9, ikke så godt som i 2009.

*Michael*



Så er der Sved På Panden (SPP) igen, som er en motionskaproning på 10 km, hvor man ror med handicap efter DFFR's handicap regler.

Vi ror med 2 og 4 årers inrigger, og her må I meget gerne selv finde nogle at ro med. Der skal bare være en styrmand med. Vi plejer at have 2-4 hold med, og det foregår hos os i SAS eller i Hellerup HDR.

Jeg har ikke de præcise datoer endnu, med de bliver hængt op i klubben lige så snart de foreligger.

*Michael*



## Handicaproning, 4 minutters roning

Der var igen en overvældende deltagelse torsdag den 26/1. Se resultatet med de 15 deltagere vedlagt. Michael O. forbedrede sig mest og fik 100 point.

Konceptet er enkelt: Du skal ro 4 minutter i romaskinen, og den distance du ror indgår i resultatet. Alle får point ud fra forbedringer i forhold til den distance, som er regnet ud fra handicap-formlen. Eller efter 1. gang din egen ny distance.

KOM og vær med 9/2, 16/2, 8/3, 22/3. I kan ro, når det passer jer mellem kl. 18-20. Ved slutresultatet fratrækkes 1 resultat, så det er ikke for sent at deltage. Sidste gang den 22/3 kl. 20 afsluttes med præmier. Der serveres forloren skildpadde evt. med en forsinket sneøl.

**Næste gang er torsdag den 9. februar kl. 18-20 i Roklubben SAS!**

**Sidste nyt: Deltagerne kan bestille en T-shirt for 50 kr. med teksten: Roklubben SAS, Ergometer Mesterskab 2012. Storsponsor til køb af T-shirts er Støtteforeningen GAS.**

Venlig hilsen  
Erik Nielsen

ERGOMETERHANDICAP		4 minutters roning		26. jan 12				
Concept2 styring		100%						
deltager	alder 12	handicap	mindste distance	roet m	afmærk	point	ny distance	Forløbet
Michael Olesen	46	0,98	984	1080	108	500	1080	m.1-100 p
Allan Christensen	34	0,99	1041	1084	43	35	1084	3- 90
Thomas Sandager	49	0,99	1019	1071	52	45	1071	3- 80
Eric Nielsen	61	0,95	980	1010	30	30	1010	4- 70
Christina Schwartz	33	0,90	1000	1011	11	30	1011	5- 65
Erik Jørgensen	67	0,87	990	1000	8	25	1000	6- 60
Helle Christensen	45	0,86	1025	977	100	90	977	7- 55
Jan Peter de Baat	48	0,85	988				988	8- 50
Jan Hellebæk	56	0,85	965				965	8- 45
Kristian Blackhaus	67	0,87	911	985	54	30	985	10- 40
Henrik Corfitzen	64	0,88	927	945	18	15	945	11- 35
Lise Lise Christensen	32	0,83	940				940	12- 30
Mathias Jørgensen	76	0,82	961	921	60	60	921	13- 25
Mette Overby	30	0,81	908				908	14- 20
Rolvert Hagen	60	0,83	896	848	47	15	896	15- 15
Tina Jørgensen	35	0,80	895				895	16- 10
Erik Jakobsen	67	0,87	885				885	17- 5
John Alsenhøj	71	0,85	864				864	18- 5
Hedevig Werge	55	0,83	863				863	19- 5
Sune-Hilf Mønsthus	69	0,83	817	770	38	20	817	20- 5
Lene Corfitzen	64	0,78	799	816	23	45	816	21- 5
Lis Ingeman	73	0,75	731	780	49	60	780	22- 5
Betty Hansen	78	0,83	657	678	21	40	678	

## BY-O-Løb 2011/2012 - Pointtotal

	Navn	1. løb	2. løb	3. løb	4. løb	5. løb	6. løb	Frdrag					Samlet point
	LANG RUTE (tonserne):												
1	Erik Nielsen	10	10	9				0					29
2	Jørn Rasmussen	8		10				0					18
2	Niels Karup	8		10				0					18
4	Bo Markussen	9	8					0					17
5	Lisbeth Larsson	9						0					9
5	Kristian Bäckhaus		9					0					9
	KORT RUTE (hyggeme):												
1	Lis Krøner	10	10	9				0					29
2	Elsebeth Werge	8	9	10				0					27
3	Mette Grau & Jan-Peter	6	8	8				0					22
4	Frede & Pia Madsen	7	7	7				0					21
5	Vibe Jørgensen		6	6				0					12
6	Alice & Claus Larsen	5	5					0					10
7	Birte Marie Melgaard	9						0					9
8	Ketty Hansen	4	0					0					4

Vel Roet udkommer 6 gange om året og trykkes i A5 i 120 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.

## Kalenderen



<b>Februar</b>	02.	18:00	BY-O løb
	09.	18:00	Ergo-handikap
	15.	19:00	GAS generalforsamling
	16.	18:00	Ergo-handikap
	18.	18:30	KM-jagerfest
	23.	20:00	Medlemsmøde med regnskab
<b>Marts</b>	01.	18:00	BY-O løb
	08.	18:00	Ergo-handikap
	16.	18:00	Svømning (Korsvejens skole)
	22.	18:00	Ergo-handikap
	25.	10:00	Arbejdsdag
	29.	18:00	BY-O løb
	<b>31.</b>	<b>16:00</b>	<b>Standerhejsning</b>
<b>April</b>	03.	18:15	Sidste BKC løb
	11.	19:00	Styrmandskursus, dag 1
	13.		Skjold har jubilæum
	16.	19:00	Styrmandskursus, dag 2
	18.	19:00	Styrmandskursus, dag 3
	24.	20:00	Instruktørmøde
	26.	17:00	Åbent hus
<b>Maj</b>	01.	17:00	Instruktionen starter
	26.		Svanemøllebugtens Blågrønne Vande (DSR)
	31.	17:00	Instruktionen slutter
<b>Juni</b>	02.		Madpakketur for kaniner og andre
	23.		Sct. Hans og evt. ASCA
<b>Juli</b>			
<b>August</b>	11.		Nordsjællands Blå Bånd (Humlebæk Roklub)
	25.		Amagerregatta
	31.		Karlebo Marathon
<b>September</b>	15.		Lufthansa Betriebsregatta
<b>Oktober</b>	06.		Gøtaelven
	13.		Copenhagen Harbour Race

### Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Tirsdays	18:00	BKC løbehandicap og anden motion
Torsdays	18:00	Motion, klubaften og (tjek kalenderen)

Slusens åbningstider: Se opslagstavlen eller <http://www.byoghavn.dk>

**Tro det eller ej  
Foråret er på vej**



## **STANDERHEJSNING I ROKLUBBEN SAS**

**Lørdag den 31. marts 2012 kl.16:00 starter vi Roklubbens 61. sæson.**

Dagens program:

- kl. 16:00           - Formandens åbningstale  
                      - Stander og flag hejses  
                      - Klubben byder på et glas
- kl. 18:30           - Standerhejsningsmiddag med lidt fællessang

*Tilmelding til hejsningen er ikke nødvendig. Alle er velkomne!*

Tilmelding til middagen er som sædvanlig nødvendig senest torsdag den 29/3 kl. 20:

- På opslagstavlen i klubben eller
- direkte til Bodil: SMS 22 16 72 37

Menuen til en rimelig pris er endnu ikke fastlagt.  
Drikkevarer til klubbens sædvanlige priser.

Vi håber på en stor og glad tilslutning.  
*Bodil*

P.S. Forhåbentlig bliver der plads til lidt spontanroning før/efter hejsningen

