



# *Vel Roet*

Oktober-November

År 2012

De 2 førstepladser ved Amagerregattaen



## Husk:

Copenhagen Harbour Race 13. oktober

Løvfaldstur 21. oktober kl. 10

Generalforsamling 25. oktober kl. 20

Standerstrygning 27. oktober med roing og middag

Julefrokost 17. november kl. 16

**SAS**

Medlemsblad for Roklubben SAS

**ROKLUBBEN SAS**  
**Postbox 150**  
**2770 Kastrup**  
<http://roklubbensas.dk>

**Islands Brygge 66 B, 2300 S**  
**☎ 3257 3490**  
**Bank Nordik: 6507 3050475769**  
**CVR nummer 29905061**

### **Roklubbens bestyrelse:**

#### **Formand**

Jan Peter de Baan  
Ambra Allé 48  
2770 Kastrup  
☎ 3252 7717 / 2289 1264  
arb.: 3232 2655  
[jan-peter.de-baan-at-sas.dk](mailto:jan-peter.de-baan-at-sas.dk)

#### **Kasserer**

Erik Nielsen  
Pårupvej 6  
2770 Kastrup  
☎ 3252 0106  
[hven-at-vip.cybercity.dk](mailto:hven-at-vip.cybercity.dk)

#### **Rochef**

Pia Boel Madsen  
Violinvej 31  
2730 Herlev  
☎ 4484 9661 / 2624 9661  
(udlån af både/hus)  
[pia-at-chin.dk](mailto:pia-at-chin.dk)

#### **Næstformand**

Helle Clemensen  
Hyben Alle 92  
2770 Kastrup  
☎ 3251 6792  
[helle.clemensen-at-sas.dk](mailto:helle.clemensen-at-sas.dk)

#### **Kaprochef**

Michael Olesen  
Frederiksstadsgade 15  
1667 København V  
☎ 2165 2361 / 4240 8865  
(udlån af både til SPP)  
[michaelolesen\\_4-at-msn.com](mailto:michaelolesen_4-at-msn.com)

#### **Festkoordinator**

Bodil Jørgensen  
Thuja Alle 15  
2770 Kastrup  
☎ 3252 3373  
[bodilkj-at-hotmail.com](mailto:bodilkj-at-hotmail.com)

#### **Sekretær**

Alice Larsen  
Amsterdamvej 18 1.  
2300 København S  
☎ 2891 3290

#### **Suppleant**

Henrik Corfitsen  
Thorshavnsvej 21, 3.tv  
2300 København S  
☎ 5852 1901

#### **Hus- og Parkforvalter**

Kurt Jørgensen  
Erik Eriksens Gade 10, 4.tv  
2300 København S  
☎ 4717 1443  
2964 8801  
[kurtwinnie-at-mail.tele.dk](mailto:kurtwinnie-at-mail.tele.dk)

### **Udenfor bestyrelsen:**

#### **WebMaster**

Anne Marie Hein  
Kongshvilebakken 18  
2800 Lyngby,  
☎ 4588 1113  
[amh-at-kongshvile.dk](mailto:amh-at-kongshvile.dk)

#### **Materielforvalter**

Karsten Felland  
Amagerbrogade 2, 3. th.  
2300 København S  
☎ 5153 6361  
[karsten.felland-at-gmail.com](mailto:karsten.felland-at-gmail.com)

#### **Støtteforeningen G.A.S**

**Formand:** Lis Krøner  
Ingolfs Alle 53  
2300 Kbh S  
☎ 3255 9032  
[liskroener-at-gmail.com](mailto:liskroener-at-gmail.com)

**Deadline for næste Vel Roet er 30. november 2012 kl. 18:00**

Bladet udkommer i starten af december 2012

**Indlæg sendes til [velroet-at-privat.dk](mailto:velroet-at-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

## Indkaldelse til generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Roklubben SAS  
torsdag den 25. oktober kl. 20.

Agendaen er:

- A. Aflæggelse af beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.
- B. Fremlæggelse af regnskabet for de første 3 kvartaler, samt orientering om sidste kvartals udgifter og indtægter.
- C. Forelæggelse af budget for det kommende år.
- D. Fastsættelse af kontingenter.
- E. Disponering af anlægssondens midler og fastsættelse af medlemsbidragets størrelse jfr anlægssondets love Paragraf 4.
- F. Behandling af de forslag som i henhold til foranstående bestemmelser er indkommet fra bestyrelsen eller fra medlemmerne.
- G. Valg af bestyrelse, revisor og suppleanter i henhold til lovene
  - Formand (Jan Peter de Baan genopstiller)
  - Kasserer (Erik Nielsen genopstiller)
  - Rochef (Pia Boel Madsen genopstiller)
  - 3 medlemmer (Helle Clemensen, Bodil Jørgensen og Michael Olsen genopstiller)
  - 3 suppleanter (Kurt Jørgensen genopstiller)
  - 2 revisorer
  - 1 revisorsuppleant
- H. Eventuelt

Der er ikke indkommet nogen forslag.

*Formanden*

### **Roklubben får ny adresse!**

Kommunen har besluttet, at vejen skal skifte navn i forbindelse med byudviklingen. Roklubben ligger fra 1. november på adressen: **Rundholtsvej 95**. Postadressen er uændret postboks 150-2770 Kastrup.

*Formanden*

## Nye medlemmer

VELKOMMEN til flere nye aktive medlemmer 2012:

Maria Aas, Jesper Krog. Begge kommer fra andre roklubber og har gode ro kompetencer.

Rettelse fra Juni Vel Roet: Kirsten Pedersen hedder Lis Pedersen. Undskyld Lis.

Og så er der Niklas Hagstrøm, som har været i Danmark i sommer og været meget aktiv. Niklas held og lykke i det fjerne østen.

*Erik Nielsen*

## Løvfaldstur søndag den 21. oktober

Nu er det igen tid til at opleve efterårets flotte farver fra søsiden. Vi mødes kl. 10:00 i Fredensborg Roklub, Sørupevej 6, Fredensborg, medbringende madpakke og drikkevarer.

Fra Fredensborg Roklub ror vi Esrum sø rundt og spiser vores madpakker et passende sted undervejs.

Tilmelding på opslagstavlen.

*Pia*

## Standerstrygning 27. oktober

Denne dag er sidste dag i denne rosæson, og vi har lagt følgende program:

- 11:00 Rotur i havnen med indlagte opgaver.  
Den medbragte madpakke nydes undervejs.
- 16:00 Formanden holder en kort tale hvorefter standeren og flaget stryges af de dertil udvalgte folk.
- 18:30 Festmiddag til en rimelig pris.

Tilmelding til rotur og middag på opslag i klubben.

Deadline for rotur: Torsdag den 25. oktober.

Deadline for middag: Tirsdag den 23. oktober.

*Formanden*

## Grill-GAS Søndag den 19. august 2012

Som sædvanlig var vi i GAS's bestyrelse spændte på, hvordan vejret ville blive. Det er sjovest, når det hele kan afvikles i tørvejr. Det tegnede ganske godt. Der var lovet sol og varme og næsten ingen vind. Vi kunne dække borde ude på græsplænen, så det var rigtig dejligt. Der var 38 voksne og 2 børn tilmeldt. Det er næsten 10 flere end der plejer at være. Det var rigtig dejligt med så stor tilslutning. Og så var der jo også Sika og Henriks tvillinger og Rikke og Mikkels lille dreng. Igen i år var Jørgen Adamsen og Kurt Jørgensen grillmestre, og det klarede de fint. Der var kylling, koteletter og pølser. Valther Jørgensen stod for servering af Bloody Mary på plænen inden maden.

Efter spisningen var der kaffe og hjemmebagt kage, som Pia Madsen havde bagt. Der blev også solgt amerikansk lotteri. Der var mange fine gevinster, selvom vi hvert år synes det bliver sværere og sværere at skaffe noget. Vi takker sponsorerne mange gange. Vores "hovedsponsor" i år var REMA 1000. Vi er meget taknemmelige for alt det, vi fik fra dem. Der var også mange medlemmer, der havde sponsoreret et eller andet, og så havde Nordea og Danske Bank også givet nogle ting.

Derefter var det tid til de sædvanlige spil. Der blev kåret GAS-mestre i ringspil, dart og fodbold. Der var præmier og medaljer til vinderne. Jeg tror alle havde en rigtig hyggelig eftermiddag. En stor tak til alle, der gav en hjælpende hånd på dagen, og endnu engang tak til sponsorerne. Uden dem ville vores overskud ikke blive særlig stort.

Kassereren har meddelt at GAS fik et overskud på godt 5.000 kr. Det er rigtig flot, når man tænker på at alt er blevet dyrere. Men der var jo også flere deltagere, end der har været i mange år.

På bestyrelsens vegne  
*Lis*



## Brug Thorkil

Thorkil Viking en af klubbens ældste både anskaffet i 1954. (Victor Jensens Bådebyggeri Hundested, bygnummer 70) er nu klar til en ”lidt forsinket sæson”.

Den har fået nye rullesæder i standardstørrelsen, som de fleste af vore andre både. Den er blevet pletlakeret og repareret for en skade i bagbords side. Den er dog lidt utæt, især i forreste lastrum.

Men brug den – det er en dejlig båd!  
*Materiel-drengene*

Red.: Den er stadig noget utæt midtskibs (2 bord vand efter 16 km).



## Hurtigt mørkt

Nu nærmer efteråret sig, og det bliver hurtigt mørkt. Så kom lidt før kl. 17 og skriv dig på tavlen, for holdene bliver sat kl. 17.

Kan du se at du bliver **lidt** forsinket så ring til klubben og bed om at komme på tavlen.

*Pia*

## Torsdagsgrill afsluttes

Temperaturen begynder at falde så meget, at vi trækker indenfor om torsdagen fra starten af oktober måned.

Der er mange, der har haft glæde af disse torsdagsgrillaftener, så det er noget der starter igen til næste år.

*Formanden*



## Verdensklasseroning i Sydhavnen

Lørdag den 13. oktober finder Copenhagen Harbour Race i Sydhavnen.

Det hele starter kl. 12:00, hvor de første både sendes af sted. Det er inriggerne og Coastal-bådene, hvor der i skrivende stund er 8 både tilmeldt - men der plejer at dukke rigtig mange inriggere op - fynboer, mange københavnere, jyder, lollikker og andre godtfolk vil kæmpe en vis legemsdel ud af bukserne, i håb om at komme først.

Alle både opmarcheres i området mellem Langebro og Knippelsbro, hvorefter de sendes af sted en ad gangen. Startlinien er ud for Nykredit. Ruten er langs Sjællands-siden ned til Slusen for at vende og tilbage langs Amagersiden, hvor der er mål ved Havnebadet på Islands Brygge - i alt en distance på 7 km. I 2011 var der tilmeldt ikke mindre end 35 inriggere og Coastal-både.

Kl. 14:30 bliver 8+'erne sendt af sted. De skal ro samme rute. Der stiller både op fra Italien, Tyskland, Norge, Sverige og Danmark. 8+ skal ro samme rute og distance som inriggerne. De har alle base fra Københavns Roklub (KR). I 2011 var der 28 8+ere tilmeldt.

Der bliver tale om verdensklasseroning, da ikke mindre end den 5-dobbelte OL-medaljevinder Eskild Ebbesen stiller op sammen med de øvrige 3 bronzevindere fra OL 2012 i London: Kasper Winther Jørgensen, Morten Jørgensen, Jacob Barsøe tilsat nogle talentfulde unge roere fra Roskilde Roklub. Morten Jørgensen var også med ved OL 2008 i Beijing, hvor Guldfireren roede en Guldmedalje hjem til Danmark.

Og mon ikke at et par af de kvindelige OL-deltagere også stiller op, og således med til at gøre Copenhagen Harbour Race 2012 til en seværdig begivenhed.

Arrangementet er så stort, at MOVIA har indvilget i at indstille sejladserne med Havnebusserne, mens 8+-løbet afvikles.

I Roklubben SAS er der Café, der vil være åben fra kl. 10 - 16. Fra roklubben vil der være rigtig god mulighed for at følge de deltagende bådes kamp og fight gennem havnen. Et andet godt sted er fra Bryggebroen.

Skulle I have spørgsmål kan Michael Olesen, Erik Nielsen og undertegnede spørges.

*Søren Uldall*

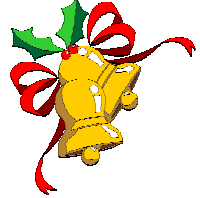


## Julefrokost 2012

Vinterstormene blæser op, vandet fryser til, frosten bider i kinderne og solen skinner alt for lidt. For at glemme det for en stund, inviterer Roklubben SAS til JULEFROKOST 2012.

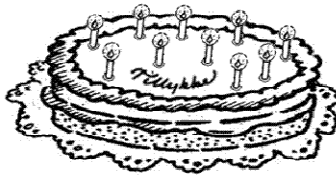
Vi dækker op i klubben LØRDAG 17. NOVEMBER KL. 16:00.

Konceptet er som sidste år: Alle medbringer hver især en ret. Vi håber, at der bliver god spredning i retterne, så der både bliver sild, lune retter og dessert. God snaps gælder også som ret.



Når vi nærmer os, hænger vi en seddel op i klubben, hvor man skriver sig på. Vi glæder os meget til at se jer til en ligeså uforglemmelig julefrokost som sidste år!

Kærlige grød-, snaps- og flæskestegshilsner  
*Allan, Vibe og Kristine*



## Tak for fødselsdagsgaven

Jeg vil hermed sige STOR TAK til Roklubben SAS og Jer medlemmer for de(n) fine fødselsdagsgave(r), jeg fik i anledning af min 60 års dag den 4. august. Regnsættet håber jeg virkelig, jeg kan vente med at bruge - men jeg skal nok tage det med på roturene.

Jeg glæder mig til jeg indløser gave(rne) på et togt til et Nordatlantisk farvand på et tidspunkt i løbet af foråret eller sensommeren 2013.

*Søren Uldall*



## 10 blev til 8, der tog på langtur, med...

Turarrangør og rochef Pia havde sørget for fint vand ved afgangen fra Hellerup mod Nord, men hver gang en af pynterne skulle rundes - det være sig Skovshoved, Tår-bæk og Strandmøllen, ja så fik vi lige nogle dønninger udefra det store vand, så en del af turen nordpå blev en "tæppebanketur".

Vi var 2 både, en firer i R/S Lady med 4 damer (Hanne Vinther, Lis K., Elsebeth V. og Pia) og en enkelt hane (Frede), der befandt sig godt i det quindelige selskab. Den anden båd blev på grund af et par sene afbud, lavet om til en toer bestående af Henrik C., Erik og undertegnede i R/S Centa.

Allerede fra starten måtte vi straks sætte kursen nærmest mod Sverige, da den gennem lang tid varslede udbygning af molen ved Hellerup havn nu endelig er påbegyndt. En olieborerig lignende tingest stod med sine 4 ben godt og solidt - håber jeg - plantet på Øresunds bund, som en pendant til den store udvidelse af Krydstogtterminalen, som kan ses i horisonten mod øst.

Der var andre end os på vandet - klubberne Hellerup, Hellerup Dame, DSR, Skjold, Skovshoved og Rungsted blev mødt - alle vinkende og kommenterende, at det var flot af os at være roet så langt - alle kunne jo ikke vide at vi snød lidt og var startet fra HDR. Dejligt at se så mange både på vandet en søndag formiddag.

Der blev ikke holdt kaffepause og ved ankomsten til Vedbæk blev det konstateret, at der ikke var nogen medbragt kage - Lis' undskyldning var en punkteret cykel samt deltagelse i en pilgrimstur med 4 andagter dagen i forvejen (Lis er stadigvæk fræk, så pilgrimsturen har vist ikke hjulpet). Erik fandt nogle indkøbte tørkager frem, som vi dog først indtog da vi kom tilbage til Hellerup.

Til gengæld blev vi budt velkommen af en ivrig havkajakroer i Vedbæk, hvor vi fik lov til at benytte klubbens faciliteter, mens vi indtog vores medbragte mad, tilsat kaffe, en bitter og andre drikkevarer.

Vel ankommet til HDR blev bådene gjort behørigt rene og vasket. Tak for lån af både skal hermed lyde til Hellerup Dame Roklub.

Vorherres hjælp på turen var fin, de tunge skyer med regn, der blev observeret over Rungsted, Ven og Skåne slap vi for. Det regnsæt jeg fik af Jer roere og Roklubben SAS til min 60 års dag er dermed stadigvæk ikke blevet brugt.

En tak til alle 7 klubkammerater for en god tur.

*Søren U (lettere forkortet/Red.)*

## Besøg på Vejle Yacht Service

En dejlig søndag morgen først i september tog materielforvalterne en tur til Knud Højgaardsvvej i Vejle. Klubben havde modtaget en invitation til præsentation af værftets nybyggede 2- og 4-åres inriggere.

Da Frederiksværk Kajak og Roklub brændte sidste år arvede bådebyggerne en beskædiget Victor Jensen båd, som de har brugt som skabelon til støbning af nye skrog. Teknikken hedder vacuum infusion og laves foruden i glasfiber også i kulfiber. Vejle Yacht Service bygger normalt dragebåde på traditionel vis, så teknikken er helt ny for dem, men da Frederiksværk hurtigt skulle bruge 2 nye både på grund af branden i bådehuset og Nyborg samtidig bestilte en i kulfiber, var dette en mulighed, da produktionstiden kun er 2 måneder. Når værftet således samtidig fik en ordre på 3 både turde de godt starte med at investere i denne skabelon, som giver bådene en meget lavere vægt og bedre balance.

De ligner fuldstændig træbådene, som vi kender dem med fuld aptering i træ, og da bådeværftet har ansat en bådebygger, som har været 25 år hos Greisdalen, er der samtidig kommet mange nye detaljer og features. Jeg kan nævne: Lamellimede spanter med maghoni-striber, større trædeplader i bund, foldbart stort styrmandssæde, udskæringer i agterskottet som styr til styrelinen (så den ikke hænger ned i vandet), etronit fiber-skinners som forstærkning i både køl og på alle lugekanter, pose ved styrmand, flaskeholdere ved alle pladser, aftagelige liner og samtidig er alle skruer forsænkede og gjort ”usynlige” med træpropper og efterlakering. Lamineringsteknikken som sænker vægten betydeligt lavet med tynde lag af kork, kulfiber og træ er brugt både i roret og på spændholdtskoene og værftet vil også senere forsøge at lave sæderne selv, da dem de havde monteret ikke var særlig kønne. De påstår, at det er stærkt nok. Det ser rigtigt godt ud, og det er veludført arbejde alt sammen.

Det var hyggeligt at få en snak med ejeren og de 2 bådestøbere/byggere. Vi havde en fin formiddag og efter et par gode stykker frokost og en danskvand på Havnen i Vejle trillede vi hjemad igen, hvor vi ankom først på eftermiddagen. Det er bestemt værd at overveje, om vi skal prøve en af Vejle Yacht Services både, når vi næste gang skal have en ny båd, da produktionstiden kun er 2 måneder, og vi har muligheden for vores individuelle/speciele ønsker og priserne er samtidig rimelige. En 2/4-åres glasfiber inrigger koster 104.000/135.000kr. En kulfiber 2/4-åres inrigger koster 134.000/165.000kr, mens en Mahogany inrigger koster henholdsvis 140/170.000kr.

Materieldrengene: *Just og Karsten*



## **AMAGERREGATTA lørdag den 25. august**

Regattaen blev afholdt i Sydhavnen med perfekt vejr og kun lidt anden motorbåds-  
trafik plus havnebussen.

Roklubben SAS fik 2 første pladser i de 16 løb nemlig i single single sculler dame  
med Kristine og i 60+ mix med Lis, Kristian, Henrik C, Erik, cox Niklas og ikke  
mindre end 11 anden pladser.

Roklubben SAS blev nr. 2 i den samlede stilling med 1051 point og med ARK som  
nr. 1 med 1242 point.

Regattaen med Cafe og bar, middag og fest var en succes med mange deltagere og  
god stemning.

TAK til alle hjælpere for en super god indsats på alle områder.

*Erik Nielsen*

## **Lidt om hvordan du kan holde din form ved lige i vinterhalvåret**

Vores naboklub BKC (Bryggens Kajak Club) har et tilbud til dig i det kommende vinterhalvår. Fra 6. november 2012 til og med 2. april 2013 vil der igen blive afholdt BKC-LØBEHANDICAP - i alt 19 gange.

Af hensyn til alle klubbens nye medlemmer er her lidt om, hvordan det foregår. Sidste vinter var der over 30 der deltog - og der plads til flere og det uanset alder og køn.

### **TIDSPUNKT:**

Hver tirsdag i ovennævnte periode – dog undtagen 25. december og 1. januar.

### **TILMELDING & MØDETID:**

Man melder sig i Roklubben SAS/BKC senest kl. 18:00 og er omklædt; Uret startes kl. 18:15 og første løber bliver sendt af sted umiddelbart efter, og så gælder det om, at løbe/gå ud af Lossepladsvej, helt ud til fodgængerovergangen ved de gamle indkørsel til Vandrerhjemmet og retur. Første gang er der fællesstart.

### **HVAD GÅR DET UD PÅ??**

Det skal foregå så hurtigt som muligt – taktik bliver brugt af flere deltagere!! Og du løber kun mod dig selv og de andre deltagere. Det er faktisk sådan, at de fleste deltagere kommer i mål inden for 1 – 2 minutter, selv om der er op til 15 minutters forskel i starttiden. Og hvorfor så denne forskel?? Jo, det er jo ikke alle, der er lige gode/hurtige til at løbe/gå, så man bliver sendt af sted i forhold til sin bedste tid. Det gælder derfor så om at deltage så mange gange som muligt, og om at forbedre sin tid fra gang til gang. Når man så kommer i mål, får man point efter sin placering i det enkelte løb, samt ikke mindst bonuspoint, hvis man også forbedrer sin tid. De 3 løb, hvor man opnået færrest antal points fratrækkes - det være sig dårlig placering eller fravær.

### **HVOR LANGT??**

Lige knap 4 km.

### **PÅKLÆDNING m.m.:**

Varmt og praktisk tøj og gode løbesko anbefales. De nye selvlysende veste, som biler nu skal være udstyret med anbefales. Dels giver de lidt varme, dels kan du også ses/blive set på Lossepladsvej.

### **KONKURRENCEN:**

Dine resultater for de enkelte gange bliver lagt sammen, hvorefter der efter det sidste løb i april, vil være fundet en vinder.

## **ANDET:**

Skulle du nu ikke være en ørn til at løbe, så kan man også gå turene!! Efterhånden som alle kommer hjem bliver der pustet ud, hvorefter nogle går direkte i bad, andre tager lige en tur i roergometer. Der er præmier til de deltagere, som løbsarrangøren fra BKC, nu synes skal have del i disse. Derfor er der et deltagergebyr på 50,- kr. - et deltagergebyr, der ubeskåret går til præmier, og som skal betales ved første deltagelse. (det fulde beløb kr. 50,- er gældende uanset, hvornår man starter op i løbet for at være med hele vinterhalvåret.

## **KRÆVES DER TRÆNING??**

Nej det gør der ikke (du kommer jo i træning af at deltage!!)

Der følger en detaljeret invitation, så hold øje med opslagstavlen.

På gensyn til nogle fornøjelige tirsdage i den kommende mørke – og forhåbentlig ikke for kolde - tid.

*På vegne af BKC-løbehandicap*

*Søren Uldall*

starter, tidtager og skribent



## **SPP afslutning den 7. september**

Der var SPP afslutning 7. september i Hellerup med kaproning og præmieuddeling. I forbedringkonkurrencen vandt Roklubben Øresund. I H-kaproningen vandt KR med ARK, KR på 2. og 3. pladserne. I kaninkonkurrencen vandt ARK.

Roklubben SAS blev samlet nr. 7 (hold 850), nr. 11 (hold 888), nr. 15 (hold 853) ud af de 27 deltagende hold.

Godt klaret trods de nye handicapregler!

*Erik Nielsen*

## **Noget at lave i det lange vinterhalvår**

I det kommende vinterhalvår vil der igen igen blive lagt poster ud til det månedlige og traditionelle BYORIENTERINGSLØB (forkortet BY-O-LØB).

Af hensyn til alle klubbens nye medlemmer er her lidt om, hvordan det foregår.

### **TIDSPUNKT:**

Den første torsdag i månederne november, december, januar, februar, marts og april (Det kan garanteres, at det kun er løbet i april, der foregår i lyse timer). Reserver torsdagene den 1. november, 6. december, 3. januar, 7. februar, 7. marts og 4. april. Ret til ændring omkring den 4. april forbeholdes.

### **TILMELDING & MØDETID:**

Man melder sig i Roklubben SAS senest kl. 18:00 på løbsdagen – kan du først komme lidt senere går det også, men første løber bliver sendt af sted umiddelbart efter kl. 18:00.

### **HVAD GÅR DET UD PÅ??**

Det hele går i al sin enkelthed ud på at finde nogle poster, der er blevet lagt ud i timen inden DU møder op. Disse poster vil primært være udlagt i området mellem Slusen og Knippelsbro – afstikkere til Sjælland og Metro, Bella Center/Vandrehjem kan ikke udelukkes!! Posterne kan være udlagt på containere, træer, gamle biler, hegn, både, trapper, broer, tasker og lign. Løbsudlæggeren tegner den enkelte dags poster ind på et kort – dette kort bliver stillet til rådighed for den enkelte deltager, der så tegner posterne ind på sit eget kort, som DU så selv skal løbe med og finde posterne udfra. Du får oplyst, hvad den enkelte post er placeret på. Simpelt OG ALLIGEVEL SVÆRT, for hvad tænker en løbsudlægger, der har siddet i en bil, contra en forpustet løber/fodgænger fra Roklubben SAS. Det gælder så om at finde alle posterne (6-7 stk. på den korte og 10 på den lange tur) og komme tilbage til Roklubben SAS så hurtigt som muligt.

### **HVOR LANGT??**

Der er 2 ruter: EN KORT (4 – 6 km) OG EN LANG (6 – 8 km, ja sommetider 9 – 10 km).

### **PÅKLÆDNING m.m.:**

Varmt og praktisk tøj og gode løbesko anbefales. Medbring en lommelygte, der ikke vejer og fylder for meget – du skal jo selv slæbe rundt med den!! Lygten er god at have med, da det ikke er alle poster, der er placeret på oplyste steder. Selvlysende vest vil det være en god ting at medbringe, da du derved bedre kan ses.

### **KONKURRENCEN:**

Dine resultater for de enkelte gange – 6 i alt – bliver lagt sammen, hvorefter der efter det sidste løb i april, vil være fundet vindere af de 2 ruter. Dårligste resultat trækkes fra.

### **ANDET:**

Skulle du nu ikke være en ørn til at løbe, så kan man også gå turene!! Efterhånden som alle kommer hjem, indfinder der sig en herlig stemning i klublokalerne – de enkelte poster diskuteres, det har jo været let for nogle og svært for andre at finde posterne.

### **KRÆVES DER TRÆNING??**

Nej det gør der ikke, men det kan anbefales at stille op til BKC-løbhandicap om tirsdagen (se indlæg om dette andetsteds).

Efter de enkelte løb samles vi til summen og spising - enten buffet a la Lis Krøner, eller også er der et medlem eller flere, der har fremtryllet en spændende ret til en rimelig pris.

På gensyn til nogle fornøjelige torsdage i den kommende mørke tid.

*BY-O-LØB-udlægger*

Søren Uldall

Starter, dommer & skribent



## ”GYS” (gymnastik for ynkelige sasroere)

Nej det er ikke ”en forening i foreningen”, men det kan det blive. Hele sidste vinter har tidligere onsdags-morgen-roere, som er blevet opereret eller så dårlige, at de ikke kan ro, lavet gymnastik i klubstuen, mens de friske ror ergometer. Vi er svedige og færdige på samme tid, og så går vi i sauna alle sammen. Enkelte gange får vi også en øl, mens vi snakker.

Lyder det som noget for dig så kontakt Karsten (som lige for tiden er den eneste ”ynkelige”) på telefon 5153 6361. Det foregår hver onsdag fra 09:00 til ca. 11:30.

Vi har en del forskellige remedier: Balancebold, rullebræt, liggeunderlag, forskellige styrkeelastikker, sjippetov, håndvægte, bolde o.l., men medbring hellere end gerne ”dit eget legetøj”.

*Karsten*







Så er der kommet datoer på denne vinters 8 GP, og hvad er det så for noget, vil nogle måske spørge sig selv om.

Det er en konkurrence i ergometer, og der er 5 runder med forskellige distancer, og man kan være hold på 4 eller 8 roere. De hold som deltager med 4 mands hold skal kun ro den halve distance af hvad holdet på 8 roer.

Vi skal se, om vi ikke kan leve op den flotte placering fra sidste år, hvor vi samlet blev nr. 4 i Åben Mix.

Jeg har hængt sedler op i klubben, og **1. runde 2x(8x500m) bliver afholdt den 15 november og 2. runde 25000m den 13. december**, så kig på opslagstavlen ved siden af telefonen.

*Michael*

2012/13 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Afslutnings Dag
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	19. November
Runde 2	25,000m	12,500m	17. December
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	21. Januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	18. Februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	18. Marts



## Rostatistik per 31. august 2012

		Alle ture		Langture		KM-Jagerklubben		
		ture	km	ture	km	Mål	Mangler	Overskud
1	Lis Krøner	64	980	3	50	1200	211	
2	Eisebeth Werge	50	835	5	110	500		335
3	Vallher Jørgensen	56	717	2	20	1199	482	
4	Kristian Bockhaus	47	659	1	15	800	141	
5	Henrik Corffsen	38	591	4	97	500		91
6	Erk Nielsen	40	572	6	174	1000	428	
7	Kim Kjelstrup	30	458	4	85	850	392	
8	Søren Uldal	35	455	5	126			
9	Kurt Jørgensen	29	452	2	29	650	195	
10	Michael Olesen	42	418	2	29			
11	Ketty Hansen	34	415			600	184	
12	Alan Christensen	34	409	2	29	690	281	
13	Niklas Hagsrøm	37	407	1	15			
14	Frede Madsen	31	390	2	44			
15	Pia Boel Madsen	27	368	4	60			
16	Vibe Jørgensen	36	347			688	341	
17	Per Dahlin	29	331	2	48			
18	Claus Larsen	26	305	1	34	500	195	
19	Jørgen Adamsen	18	303			500	197	
20	Jan Peter de Baan	21	285	1	80			
21	Lene Corffsen	21	255			400	144	
22	Anne Mette Matthiesen	23	253					
23	Jan Hellesøe	24	248	2	29			
24	Edith Salver	22	221					
25	Alice Larsen	17	219	1	34	375	105	
26	Kristine Schwartz	19	214			692	478	
27	Margit Greisen	21	208					
28	Lis Pedersen	18	205					
29	Susanne Nellemann Nielsen	22	201					
30	Helene Schultz	16	174					

## Kalenderen



<b>Oktober</b>	06.		Götaälven
	13.	12:00	Copenhagen Harbour Race
	21.	10:00	Madpakketur til Esrum sø
	25.	20:00	Generalforsamling
	27.	11:00	Standerstrygnings rotur
		16:00	Standerstrygning
		18:30	Standerstrygnings middag
<b>November</b>	01.	18:00	BYO løb starter
	06.	18:00	BKC løb starter
	13.	12:00	Copenhagen Harbour Race
	15.	18:00	8GP 2x(8x500m)
	17.	16:00	Julefrokost
<b>December</b>	06.	18:00	BY-O løb
	13.	18:00	8GP 25000m
	15.		Julestue
<b>Januar</b>	03.	18:00	BY-O løb
<b>Februar</b>	07.	18:00	BY-O løb
<b>Marts</b>	07.	18:00	BY-O løb
<b>April</b>	04.	18:00	BY-O løb

### Faste aktiviteter i sommersæsonen:

Tirsdage	17:00	Roning
	17:30	Outriggerroning
	20:00	Lis'es madder
Torsdage	17:00	Roning og klubaften
	17:30	Outriggerroning
	20:00	Egen grill mad (slutter udgangen af september)

### Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Tirsdage	18:00	BKC-løbehandicap (starter 2. november) og anden motion
Torsdage	18:00	Motion, klubaften mm.

Slusens åbningstider: Se opslagstavlen eller <http://kb-kbh.dk/slusen.htm>



**ROKLUBBEN SAS**

**Kanindåben 2012**

