



Vel Roet

Februar-Marts

År 2014

Så er Roklubben SAS klar til rospinning



Husk:

GAS generalforsamling 12. februar

Medlemsmødet 20. februar

Arbejdsweekend 29-30 marts

og så naturligvis

Roklubbens nye aktivitet: Rospinning

SAS

Medlemsblad for Roklubben SAS

ROKLUBBEN SAS

<http://roklubbensas.dk>

Rundholtsvej 95, 2300 S

☎ 2053 0180

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

formand-at-roklubbensas.dk

Kasserer

Erik Nielsen
Pårupvej 6
2770 Kastrup
☎ 3252 0106

kasserer-at-roklubbensas.dk

Rochef

Pia Boel Madsen
Violinvej 31
2730 Herlev
☎ 4484 9661 / 2624 9661
(udlån af både/hus)

rochef-at-roklubbensas.dk

Næstformand

Helle Clemensen
Hyben Alle 92
2770 Kastrup
☎ 3251 6792

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

Festkoordinator

Bodil Jørgensen
Thuja Alle 15
2770 Kastrup
☎ 3252 3373

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

Udenfor bestyrelsen:

WebMaster

Claus Larsen
Amsterdamvej 18, 1.
2300 København S
☎ 2168 9065

webmaster-at-roklubbensas.dk

Materielforvalter

Karsten Felland
Amagerbrogade 2, 3. th.
2300 København S
☎ 5153 6361

karsten.felland-at-gmail.com

Støtteforeningen G.A.S

Formand: Lis Krøner
Ingolfs Alle 53
2300 Kbh S
☎ 3255 9032

liskroener-at-gmail.com

Deadline for næste Vel Roet er 28. marts 2014 kl. 18:00

Bladet udkommer i starten af april 2014

Indlæg sendes til velroet-at-roklubbensas.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



Standerhejsning i Roklubben SAS samt bådedåb

Når vinteren begynder at løsne sit greb om land og vand, og våren bryder frem, skal vi igen se at komme på vandet.

Lørdag den 5. april 2014 kl. 15:00 starter vi Roklubbens 63. sæson.

Dagens program:

Kl. 15:00 Formandens åbningstale
 Stander og flag hejses
 Bådedåb af ny single sculler
 Klubben byder på et glas

Kl. 18:30 Standerhejsningsmiddag med lidt fællessang

Tilmelding til standerhejsningen er ikke nødvendig. Alle er velkomne!
Forhåbentlig bliver der plads til en rotur efter standerhejsningen.

Tilmelding til middagen er som sædvanlig nødvendig senest torsdag den 3/4 kl. 20:
På opslagstavlen i klubben eller direkte til festudvalget

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

Vi håber på en stor og glad tilslutning.

Bestyrelsen

Indkaldelse til medlemsmøde

Der er medlemsmøde i Roklubben SAS **torsdag den 20. februar kl. 19:30.**

Dagsorden er:

1. Valg af dirigent
2. Fremlæggelse af regnskab for 2013
3. Forslag til revideret budget for 2014
4. Eventuelt



Note:

SAS-klubben har slækket på kravet om SAS-ansatte i bestyrelsen, så der kun behøver at være en medarbejder i bestyrelsen. Dette gælder dog kun i år, men giver os tid til at få vores vedtægter på plads. Der er pt. ikke kommet nogen udmelding fra SAS klubben om vores forslag. Der vil blive indkaldt til ny GF, når det foreligger. Bestyrelsen fortsætter, indtil der foreligger en afklaring.

Formanden

Rospinning

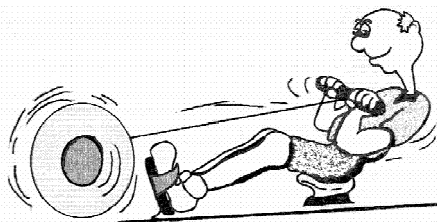
Rospinningen har nu kørt et par mdr. på lidt frivillig basis, hvor jeg har slået det op på vores hjemmeside og på Facebook, og det har kørt fint med en blandet tilslutning.

Nu har vi haft 3 på rospinningsinstruktørkursus, (Susanne, Vibe og Kristine) og der er lavet en aftale med DFfR, som hjælper os i gang, så vi kan lave det mere rigtigt fremover.

Dette **betyder ikke**, at alle nuværende medlemmer i klubben ikke kan deltage, det blive bare på samme vilkår som alle nye medlemmer, som kommer for at deltage i vores rospinning.

På vores hjemmeside er der lavet en rubrik for rospinning, og der er også en bookingkalender, som **skal benyttes**. Man skal altså oprette sig som bruger for at logge sig på og booke tider.

Michael.



Svømning

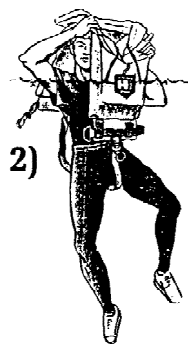
Fredag den 14. marts er der igen mulighed for at aflægge svømmeprøve i Korsvejens Skoles svømmehal. Så er din svømmeprøve mere end 5 år gammel eller har du blot lyst til en svømmetur er muligheden der.

Mogens Jørgensen fra Roklubben Øresund sørger for, at der er to årer samt redningsveste i bassinet, så man også kan øve sig i at svømme mellem årer og påføre sig redningsvest i vandet. Er det noget, som du ikke har prøvet før, så er der en god mulighed for at prøve det her.

Husk at få en anden til at bekræfte, at du har svømmet 500 meter og send bekræftelsen til mig eller sæt den op på tavlen i klubstuen.

Jeg sætter en tilmeldingsliste på opslagstavlen, så skriv jer på der.

Pia



Instruktion 2014

Der er møde **tirsdag den 8. april kl. 20:00**, for gamle såvel som nye instruktører. Støt op omkring instruktionen og sæt kryds i kalenderen. Det vil være dejligt, hvis der er mange instruktører, så arbejdet bliver fordelt, og kaninerne får forklaret tingene på forskellige måder. Instruktionsperioden er meget kort, primært for at alle instruktørerne, men også kaninerne, kan komme godt i gang med almindelig roning inden sommerferien

Orientering til nye roere og fremvisning af vores klub vil foregå med åbent hus **tirsdag den 29. april kl. 17:00**.

Instruktion af nye kaniner starter **torsdag den 1. maj** og slutter med fælles klubtur **lørdag den 31. maj**.

Pia

Handicaproning, 4 minutters roning

Vi har igen handicaproning i romaskine 1-2 gange om måneden i JAN, FEB, MAR 2014. Resultatet fra torsdag den 30. januar med kun 6 deltagere blev, at Valther forbedrede sig mest og fik 100 point. Nr. 2 blev Kurt J. og nr. 3 blev Michael.

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 **20/2, 27/2, 20/3**. I kan ro når det passer jer mellem kl. 18-20. Undtagen 20/2, der skal der roes mellem kl. 18-19 pga. medlemsmødet kl 19:30. Ved slutresultatet fratrækkes 1 resultat (dårligste). Det er aldrig for sent at deltage.

Sidste gang den 20/3 kl. 20 afsluttes med præmier. Der serveres forloren skildpadde evt. med en eller to forsinkede snøfl. Tilmelding på opslag i roklubben.
Næste gang er torsdag den 20. februar kl 18-19 i Roklubben SAS !

Erik Nielsen

ERGOMETERHANDICAP		4 minutters roning			30-jan-14			
Concept2 average - 10%		914 Meter						
deltager	alder /1/	handicap	bedste distance	net m	difference	Dagsscore point	Ny distance	Pointsystem
Susanne Pedersen	37	0,918	838				838	#1 - 100 p
Allan Christensen	36	0,890	905				905	1 - 90
Michael Olsen	48	0,982	977	1038	61	80	1038	3 - 80
Jan Peter de Boer	50	0,959	877				877	4 - 70
Per Dahlin	54	0,946	868				868	5 - 65
Jan Hallesen	58	0,940	859				859	6 - 60
Erik Nielsen	63	0,916	902	911	-1	88	902	7 - 55
Kristine Schwartz	25	0,928	848				848	8 - 50
Villem Jørgensen	37	0,918	838				838	9 - 45
Kurt Jørgensen	69	0,905	838	900	68	90	907	10 - 40
Kristian Backhaus	69	0,905	857				857	11 - 35
Valther Jørgensen	78	0,861	797	884	89	100	884	12 - 30
Lis Kræmer	74	0,812	761	817	56	78	817	13 - 25
Sally Salter	50	0,888	811	787	-24	68	813	14 - 20
Jesper Krogh	38	0,988	901				901	15 - 15
Elizabeth Werge	57	0,871	851				851	16 - 10
Helle Clemmensen	47	0,895	848				848	
4 minutters roning								
Basis: 1016 meter (Concept2 ranking average) -10% = 914 M.								
H-cap = D.F.F.R. i handicaptakten baseret på køn og alder.								
Ved slutresultatet fratrækkes 1 resultat.								
Ved pointlighed er det største forbedring der afgør placeringen.								

Rengøring af klubhus

Inden den nye rosæson starter, skal vi have gjort vores klubhus lidt ekstra rent. Vi holder derfor rengøringsdag **søndag den 30. marts kl. 10:00**, efter der har været arbejdsdag lørdag med bl.a. nedtagning af ergometer rummet.

Jeg tænker, vi skal være max 8 stk. til at gøre vores klubhus rent til den nye rosæson, og klubben giver selvfølgelig frokost undervejs.

Skriv dig på listen på opslagstavlen.

Pia



Økonomi mm.

Roklubben SAS har bestilt en ny single sculler fra Baumgarten Bootsbau til levering 5. april til roklubbens standerhejsning. Sculleren er af samme type som Jon Viking, rød og til 70 kg roere.

Torkil Viking har været hos bådebygger Michael Windtberg og fået ny tofteliste og oplænder (støtte) foran styrmandspladsen.

Rospinning har fået udstyr i form af boomblaster og fitness måtter. Desuden har roklubben lejet et bookingsystem SuperSaaS, som kan bruges til rospinning booking, men også til andre events, roture mm..

Roinstruktører: Kristine, Vibe, Susanne har været på spinning kursus. Kristine, Susanne, Allan, Per J, Vibe skal på klubtrænerkursus modul A og de 4 første også på modul B.

Kontingentbetaling: I opfordres til at betale kontingent for 6 eller 12 måneder. Ellers er kontingentbetaling hvert kvartal med nye betalingsfrister, **1.kvt 15/1, 2. kvt 15/4, 3. kvt 15/7, 4. kvt 15/10.**

Erik Nielsen

BKC Løbehandicap 2013/2014

Roklubben SAS fylder meget i BKC Løbehandicap!!

Her i skrivende stund er der efter 11 runder 4 SAS'ere blandt de 5 første i den samlede pointstilling.

Jochen Hell fra BKC er den "formastelige" BKC'er, der er på en delt førsteplads sammen med vores egen Kristian Bøckhaus - de har begge 204 points og et solidt forspring til Kristine Schwarz med 183 points. Sir Valther Jørgensen har 174 points og Bo Markussen 172 points på 5. pladsen

Der er 27 deltagere med i BKC-Løbehandicap og de øvrige SAS'ere indtager følgende placeringer:

Erik Nielsen 165 points som nr. 8, Per Dahlin 164 points på en delt 9. plads, Lis Krøner 163 points nr. 11, Jan Peter de Baan 153 points som nr. 13, Henrik Corfitzen på en delt 14. plads med 152 points. Jesper Krog har 78 points som nr. 23.

Grundet løbsreglerne skal de 3 dårligste placeringer trækkes fra i den samlede pointstilling og derfor er der blevet trukket points fra bl.a. Kristian 45 points, Bo 27 points, Erik 56 points, Per Dahlin 34 points, Lis Krøner 14 points, Jan Peter 11 points og Henrik Corfitzen 17 points.

Som et kuriosum nævnes, at i de hidtidige 11 løb har der været vindere fra Roklubben SAS i de 8 løb: Bo Markussen, Kristian Bøckhaus (2 gange), Kristine Schwarz (2 gange), Sir Valther Jørgensen og Jesper Krog (2 gange).

Der er stadigvæk plads til flere deltagere, så mød trykt op hver tirsdag, hvor der er tilmelding kl. 18:00 og uret startes kl. 18:15.

Søren Uldall

Tidtager, starter & skribent



BKC løbehandicap stillingen

Handicap 2012-13												
	Navn	Klub	løb 1	løb 2	løb 3	løb 4	løb 5	løb 6	løb 7	løb 8	løb 9	Totalt
Dato												
1	Kristian Böckhaus	SAS	2	24	24	38	29	14	38	10	21	200
2	Mette Høegh	BKC				2	38	35	25	19	32	151
3	Jochen Hell	BKC	2			35	32	24	26	25	26	170
4	Anne Marie Friis Jørgen	BKC	2	29		29	23		29	32	23	167
5	Bo Markussen	SAS		2	38	24	24	16	24	11	19	158
6	Rie Martens	BKC	2			32	38	25		14	18	129
7	Lis Krøner	SAS	2	32	21	21		19	16	29	14	154
7	Jørgen V Jørgensen	BKC	2	19	32	15		32	19	20	15	154
9	Per Dahlin	SAS	2	29	26	19	20	17	17	22	24	176
9	Jan Peter De Baan	SAS	2	35		11	18	23	32	13		134
11	Erik Nielsen	SAS	2	22	20	18	25	18	23	26	20	174
12	Michael Søjbjerg	BKC	2	29	19	16		26	15	24	13	144
13	Henrik Corfitzen	SAS	2	24	23	23	21	20	21	12	18	164
14	Jonas Hansen	BKC	2	17	25	14	19	29	14	21	16	157
14	Kristine Schwarz	SAS					2	38		35	38	113
16	Anette Arsted	BKC		2	29	20	22	21		18		112
16	Mille Bjarrum	BKC	2		35		16	22	20	17		112
18	Martin Kjer	BKC	2	21	18	12	17	13	18	23	29	153
19	Valther Jørgensen	SAS					2		35	38	35	110
20	Tom Larsen	BKC	2	18		22		12	22	16	26	118
20	Erling Olsen	BKC	2	38	22	13	15				12	102
22	Birte Marie Meldgaard	BKC	2	21				15		15	22	75
23	Maria Møller	BKC	2	15		26	14	10				67
24	Pernille Pallesen	BKC		2		25	26					53
25	Majbritt Holm	BKC	2	16		17		11				46
26	Jesper Krog	SAS									2	2
27	Stephan Bak	BKC		2								2
28												



Kaproning

Jeg ved godt, at det stadigvæk er koldt udenfor, og der stadigvæk er et par måneder endnu, før vi starter på en ny sæson, og der kommer varme igen.

Men jeg vil da lige komme med en lille liste (bare så der noget at glæde sig til) over kaproninger og regattaer, som vi plejer/kan deltage i.

Sved På Panden

10 km motionskaproning i inrigger, som bliver afholdt hos SAS og Hellerup Dame roklub.

Amager regatta

Venskabs kaproning mellem de 5 roklubber som er på Amager, SAS, ARK, B&W, Øresund og Dragør, bliver i år afholdt af B&W **lørdag d. 30. august**.

Staines regatta

Lørdag d. 26. juli afholdes Staines Amateur Regatta, og her har vi altså en 1. plads i 4+ mix at forsvare, og vi vandt også over BA i Airlines invitation race. Så der vil jeg da mene, at vi skal over igen.

Betriebs regatta i Hamburg

Dette er en firma regatta, som afholdes sidst i september. Man ror på Alster søen midt i Hamburg, distancen er 500 meter og der bliver roet i GIG både i 2x, 4x, 2+, 4+ og 8+ samt 1x og 2x. Vi var 5 af sted i 2013, men det ville være rart, hvis vi var lidt flere der tog til Hamburg.

Copenhagen Harbour Race

Den kræver ikke den store præsentation, distancen er 6 km fra Langebro til Slusen og retur. Her deltog vi med to 8+ i 2013, det skal vi også i år, og vi skal også have et par inriggere med i år.

Göta Älvs Rodden

20 km medstrøms på Kungsälven til Gøteborg. Vi har deltaget et par gange i inrigger, men jeg kunne godt tænke mig at deltage med 8+. Har dog ikke nogen dato lige nu, men det plejer at være slut september start oktober.

Sommer 8GP

Der ved jeg ikke så meget om endnu, men jeg vil komme tilbage, når jeg ved noget mere.

Michael

Forvandlet til spinninginstruktør

Weekenden 11.-12. januar stod i rospinningens tegn, da KR lagde lokaler til DFfRs kursus for nye rospinningsinstruktører. Undertegnede tre damer deltog og satte alle kræfter ind på at lære de nye kundskaber.

Begge dage bød på fuldt program fra tidlig morgen til sen aften – og her mener vi vel og mærke ikke øl eller anden abefest, men derimod slid og koncentration. Vi skulle tælle slag og takter, hurtigt og langsomt. Vi skulle tjekke vores teknik – i hvert tag! Vi skulle lære om musikredigering på computer. Og meget, meget andet.

Rospinning går i alt sin enkelthed ud på at ro i ergometer i takt til musik. Når musikens tempo øges, øges kadencen tilsvarende og vupti får man sved på panden og kilometer i kroppen.

Der har længe været ønsker om at få mere struktureret vintertræning i maskinerne. Mange af os har stor glæde af BKC-løb og by-o-løb, men hvad med armene, ryggen og maven? For at råde bod på dette afsavn, besluttede klubben at rospinning skulle være en ny satsning i SAS, og derfor fik vi mulighed for at komme på kursus.

SAS er nu en klub med tre spritnye rospinningsinstruktører, og i samarbejde med nogle af de ”gamle” instruktører, glæder vi os meget til at få denne nye træningsform i gang for alvor.

Tilmelding foregår via hjemmesiden, hvor du kan booke dig på en maskine. Ellers er der ingen pladsgaranti!

Har du særlige behov, ønsker eller spørgsmål i det hele taget, må du endelig henvende dig til os. Vi vil helst have så mange så muligt med til dette fantastiske og energiske ergometertræning.

Vibe, Susanne og Kristine



En lille husker!

GAS generalforsamling **onsdag den 12. februar kl. 19:00.**

Se sidste blad for detaljer.

Lis

BY-O-Løb 2013/14

BY-O-Løb sæsonen har denne vinter været atypisk.

Så har vi også prøvet det!! For første gang i min tid som BY-O-Løb-udlægger (mere end 12 år) har vi været nødsaget til at aflyse et løb. Stormen "Bodil" gjorde aflysningen af løbet i december nødvendig.

Hun var en heftig dame, ikke alene mistede Gilleleje Roklub al deres materiel. Roklubberne ved Roskilde Fjord og Langeliniehavnen blev oversvømmet. Alt i mens vandet forsvandt syd for Slusen. Jeg har erfaret, at selv sejltrenden i Flensborg Fjord kunne holde sine mål!!

Løbet den 2. januar blev så et løb, hvor den manglende motion fra december blev indhentet - og noget julesul fjernet. Nogle med GPS påstår de gik/løb laaaangt på den korte rute, mens "den røde tråd" fra den lange rute påstår en "normal" lang rute.

I regnfyldt vejr blev Christianshavns Kanal rundet tilsat lidt søgen ved Ravelinen.

Vinder af den korte rute blev vores vores formand Jan Peter, Pia & Frede blev nr. 2, Elsebeth nr. 3 og Alice & Claus indtog 4. pladsen.

I den samlede stilling har Jan Peter maximumpoints 20 efter de to afviklede runder. 2. pladsen deler Elsebeth sammen med Pia & Frede med 17 points. Alice & Claus har 14 point. Birthe & Just fravalgte deltagelse ved januarløbet har 6 point fra det første løb.

På den lange rute vandt Per Dahlin januarløbet foran Lis Krøner. Nr. 3 Erik manglede desværre at finde en post ved Zeppelinerhallen, mens Kristian manglede flere poster og derfor tog han 4. pladsen.

Her har Per Dahlin den samlede førsteplads med 19 points. Kristian har 17, Erik 16, Lis 15 points og Henrik Corfitzen har 7 point fra det første løb.

Kom frit frem og deltag i løbene 6. februar, 6. marts og 3. april, hvor der er plads til flere deltagere.

Søren Uldall

løbsudlægger, tidtager & skribent

8 GP

3.runde af 4/8GP blev igen en sejr til SAS 60+mix, selv siger de at det ikke var så godt som sidste år, og de roede da også 5 sek. langsommere end sidste år 2012 (0:32:02.7) og tiden for i år på sammen distance 4x(2x1000m) 0:32:07.8.

Og de ligger også på en samlet 1. plads i den samlet stilling:

2013/14 Resultater							
60+ Mix Firer							
Pos.	Hold Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Placering
1.	SAS 60+ mix	100.00	94.43	100.00	0.00	0.00	294.43
2.	Vardø Roklub 60+ MIX	96.00	88.17	94.10	0.00	0.00	278.27
3.	Roskilde Mix	90.65	84.12	94.34	0.00	0.00	269.11
4.	Humblebæk 60+ mix	90.87	88.00	90.24	0.00	0.00	269.11
5.	Vardø Roklub 70+ MIX	82.52	79.43	84.26	0.00	0.00	246.21
6.	NRK-Germania Landkrabber	0.00	100.00	97.06	0.00	0.00	197.06
7.	GRK400	84.41	0.00	0.00	0.00	0.00	84.41

Super godt roet, og så der skal holdes ved i de to sidste runder, næste runde er 4x2000m som skal være afsluttet mandag den 17. februar kl.12.

Michael

Ferielangture 2014

På DFfR's hjemmeside er der pt. følgende muligheder for at komme på ferielangture:

Tur til Sognefjorden i Norge i uge 29, 30 og 31, arrangeret af Motion og Tur Udvalget. Endvidere er der også de udstationerede både.

Du kan finde mere information på hjemmesiden roning.dk

Ro i Grækenland, tjek toloroklub.dk

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

Pia

Langdistance 2014

Lørdag den 31. maj: Gudenåens Gule Åkande. Randers
Lørdag den 14. juni: Århusbugtens Røde Rose. HEI Rosport
Fredag den 20. til lørdag den 21. juni:
Jysk Maraton. Middelfart
Lørdag den 28. juni: Svanemøllebugtens Blågrønne Vande. DSR
Lørdag den 9. august: Vejlefyordens Grønne Bøge. Vejle
Lørdag den 23. august: Nordsjællands Blå Bånd. DM finale. Humlebæk
Lørdag den 30. august til søndag den 31. august:
Øresundsmaraton. Amager Ro- og Kajakklub.

Kapochefen



Roklubben SAS har et klubblad, som hedder VelRoet

Det udkommer 6 gange om året og trykkes i A5 i 80 eksemplarer.
Derudover sendes det til Roklubbens medlemmer elektronisk.

Vi modtager gerne reklamer i A4, som vi så trykker i A5.

Priserne til VelRoet er per blad:

Hel bagside i farver:	250 kr.
Hel side i sort/hvid:	150 kr.
Halv side i sort/hvid:	75 kr.
Kvart side i sort/hvid:	50 kr.

Kalenderen



Februar	06.	18:00	BYO-løb fra roklubben
	12.	19:00	GAS generalforsamling
	20.	18-19	4 minutters handicap ergometer roning
		19:30	Medlemsmøde med aflæggelse af regnskab
Marts	27.	18-20	4 minutters handicap ergometer roning
	06.	18:00	BYO-løb fra roklubben
	14.	18-20	Svømning i Korsvejens svømmehal
	20.	18-20	4 minutters handicap ergometer roning
20:00		BKC afslutning med forloren skildpadde mm.	
April	29.	10:00	Arbejdsdag
	30.	10:00	Hovedrengøring
	03.	18:00	Sidste BYO-løb fra roklubben
		15:00	Standerhejsning
	05.	18:30	Festmiddag
		20:00	Instruktørmøde
Maj	29.	17:00	Åbent hus
	01.	17:00	Første instruktion af nye roere
		11:00	Instruktions afslutningstur
Juni	31.		Gudenåens Gule Åkande. Randers
	14.		Århusbugtens Røde Rose. HEI Rosport
	20.-21.		Jysk Maraton. Middelfart
Juli	28.		Svanemøllebugtens Blågrønne Vande. DSR
	26.		Staines Amateur Regatta
August	09.		Vejlefyordens Grønne Bøge. Vejle
	23.		Nordsjællands Blå Bånd. DM finale. Humlebæk
	30.		Amager Regatta
	30.-31.		Øresundsmaraton. Amager Ro- og Kajakklub
September			
Oktober			

Faste aktiviteter i vintersæsonen:

Tirsdays	18:00	BKC-løbhandicap
	17:30-19:00	Rospinning for øvede
	19:00-20:30	Rospinning for begyndere
Torsdays	17:30-19:00	Rospinning for øvede
	19:00-20:30	Rospinning for begyndere
		Klubaften
Lørdays	10:00-11:30	Rospinning for øvede
	11:30-13:00	Rospinning for begyndere



ROSPINNING

HAR DU LYST TIL AT PRØVE?

VI TRÆNER:

TIRSDAGE KL. 17.30-19.00 (ØVEDE) OG KL. 19.00-20.30
TORSDAGE KL. 17.30-19.00 (ØVEDE) OG KL. 19.00-20.30
LØRDAGE KL. 10.00-11.30 (ØVEDE) OG KL. 11.30-13.00
- SE OPSLAG I KLUBBEN OG PÅ HJEMMESIDEN

TILMELDING VIA: WWW.ROKLUBBENSAS.DK

ROKLUBBEN SAS er en ÅBEN klub for ALLE, der vil dyrke rospart.

RoKlubben SAS
Rundhøftsvej 95
2300 København S