



# *Vel Roet*

April-Maj

År 2014

---

**Per D. får overrakt 1. præmien i vinterens handikaproning  
Og pontonen bliver klargjort til rosæsonen**



**Husk:**

**Standerhejsning og festmiddag 5. april**

**Instruktørmøde 8. april**

**Åbent hus 29. april**

**Alle madpakketurene**

**og naturligvis fortsat rospinning (se spinnings kalenderen)**

The logo for SAS, consisting of the letters "SAS" in a white, stylized, italicized font on a dark blue rectangular background.

---

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](mailto:formand-at-roklubbensas.dk)

#### **Kasserer**

Erik Nielsen  
Pårupvej 6  
2770 Kastrup  
☎ 3252 0106

[kasserer-at-roklubbensas.dk](mailto:kasserer-at-roklubbensas.dk)

#### **Rochef**

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

[rochef-at-roklubbensas.dk](mailto:rochef-at-roklubbensas.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)

#### **Suppleant/sekretær**

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

#### **Suppleant**

Henrik Corfitsen  
Thorshavnsgade 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**

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

[webmaster-at-roklubbensas.dk](mailto:webmaster-at-roklubbensas.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. maj 2014 kl. 18:00**

Bladet udkommer i starten af juni 2014

**Indlæg sendes til [velroet-at-roklubbensas.dk](mailto:velroet-at-roklubbensas.dk),**

**se dem på vores hjemmeside under VelRoet.**

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

Redaktør: Frede Madsen ☎ 4484 9661 mob: 2617 9661



## STANDERHEJSNING I ROKLUBBEN SAS

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  
                          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.

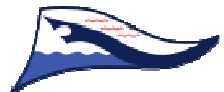
Tilmelding til middagen er som sædvanlig nødvendig senest torsdag den 3/4 kl. 20:

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*



## Vil du være kanin-mentor?

Hvert år oplever vi det samme eventyr i roklubben: Nye kaniner kommer forventningsfulde til åbent hus. De melder sig ind, og hver tirsdag og torsdag kommer de glade ned og modtager instruktion. Til sidst bliver de frigivet og alting kribler i deres krop, fordi de nu endelig kan ro rigtigt.

MEN

Hvert år oplever vi også tragedien: De nye kaniner fordamper, som dug for solen. Hvor bliver de af? Er de bange? Er de ensomme? Er de triste? Føler de sig overflødige eller ikke gode nok?

Vi ved det rent faktisk ikke. Blot det ene ved vi: Kaninbåden til Amagerregetta flyder desværre ikke over med kaniner.

I år forsøger vi noget helt nyt: **Kanin-mentor-ordning.**

Har du lyst til at hjælpe en kanin med at finde sig tilpas i klubben?

Har du lyst til at sørge for at en kanin bliver hængende til en bøj om torsdagen?

Har du lyst til at tilskynde en kanin til mere træning?

Har du lyst til at opmuntre en kanin til at ro SPP med andre kaniner?

Har du lyst til at ringe eller skrive, når en kanin har været væk flere uger?

***Så er det dig, der skal være kanin-mentor!***

Arbejdet er frivilligt.

Du tilknyttes en (max to) kaniner.

Ordningen kører både sommer- og vintersæson, dvs. du har samme kanin et helt år. Tilknytningen sker i løbet af instruktionsperioden, men træder først effektivt i kraft, når de er frigivet. Der vil være officiel kanin-mentor-ceremoni den 31. maj i forbindelse med kaninturen.

Der er ingen roforpligtelser sammen med kaninen - arbejdet er udelukkende møntet på det sociale liv i klubben.

Skriv et par ord om dig selv, dine rointeresser og -erfaringer og din motivation for at blive mentor. Skriv også gerne om du foretrækker en eller to stk. kaniner.

Send til Kristine

Schwarz, [schwarzkrist@gmail.com](mailto:schwarzkrist@gmail.com), senest 1. maj.

Sammen kan vi ændre tragedien, så det bliver en solskinshistorie om kaninerne, der bliver ved og ved!

*Kristine*



## Nye medlemmer

VELKOMMEN til nye aktive medlemmer 2014:

Mads Bjørn Hansen, Camilla Gustavsen, Anni Lendal Karlsen, Bjarne Berlin Jensen, Vibeke Moustsen Jensen, Tanja Kjeldal Pauly, Margit Lundby, Lisbeth Brunebjerg Holmegaard, Anne Marie Thalund (fra passiv), Valerij Khridin-Hammer, Emil Andreassen (roer fra Vordingborg).

Deltag gerne i klublivet efter den daglige roning! Har I som nye medlemmer forslag til arrangementer, nye tiltag mm., så kontakt en fra bestyrelsen eller skriv til bestyrelsen.

Se også roklubbens hjemmeside.

*Erik Nielsen*

### Instruktørmøde tirsdag den 8. april, kl. 20:00

Instruktion af vores nye ergospinnere er allerede startet, men vi skal også have gang i instruktionen for helt nye roere. Er du instruktør så møde op til mødet, hvor vi bl.a. har følgende på programmet:

- Forslag fra Susanne om ændring af lektionerne, med oplæg fra Roklubben Ægir.
- Afkrydsning af instruktørkalender.
- Snak om brug af hjemmesidens kalender.
- Snak om hvilken kategorier, der skal bruges på klubaftrænerne.

*Pia*



### Svømmeprøver igen igen

Der er stadig en del, som har en svømmeprøve, der er mere end 5 år gammel, og som derfor mangler at aflægge en fornyet prøve.

Så kom i gang – sommersæsonen står for døren og I skal vel også på vandet i år.

*Pia*



## **Rospinning**

Så kom vi rigtigt igang med rospinning. Vi startede op tirsdag den 4. februar, og det har kørt rigtigt godt.

Der er kommet 11 nye medlemmer, som har givet den gas 2-3 gange om ugen, og der har været god stemning og højt humør.

Der er gjort et stort stykke arbejde fra alle instruktører, for at alle nye roere skal ro rigtigt. Og der er lagt stor energi i fra alle nye medlemmer. Og jeg synes, at alle roer rigtigt flot nu.

Det nye ergometer rum er pillet ned og ergometerne er stillet tilbage i det gamle rum, hvor der kun er plads til 6 maskiner. Men vi forsætter med rospinning, bare med færre hold.

*Michael O*

## **Single Sculler forsinket**

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

Desværre er sculleren forsinket, og vi må aflyse bådedåben til standerhejsningen.

Bestyrelsen prøver at finde en ny dato til bådedåb.

*Erik Nielsen*



## **Tur til Struckmanns Parken Kr. Himmelfarsdag torsdag den 29. maj**

Heldagstur til Struckmannsparken i Skodsborg. Her mødes vi med roere fra Københavnskredsens andre klubber og spiser vores medbragte madpakker. Lidt konkurrence bliver der normalt også (tovtrækning!!!!).

Det er en dejlig tur op langs Øresunds kysten på ca. 26 km., da vi forhåbentlig kan låne både i Roklubben Skjold og ro derfra.

Følg med på opslagstavlen.

*Pia*



## **Se pinesolen danse søndag den 8. juni (meget tidligt!)**

Til de morgen/nat duelige er her en tur, som mange synes er en rigtig fed oplevelse, nemlig at stå op før en vis herre har fået sko på. Ud og ro gennem den tomme havn ud til Lynetteløbet og ud på Øresund for at se solen stå op (og måske danse) akkompagneret af en "lille en" til sceneriet.

Tilbage i klubben laves der ved fælles hjælp morgenmad. Så hvis du vil deltage i morgenmaden så husk kontanter.

Ifølge almanakken står solen op kl. 4:29, **så der mødes i klubben kl. 3:00!**

Følg med på opslagstavlen.

*Pia*

## Vedtægtsændringer i SAS-klubben

Der har været afholdt generalforsamling i SAS-klubben. Denne gang var der et emne på agendaen, som berører Roklubben SAS, nemlig en vedtægtsændring. Den vigtigste ændring for os er den, som beskriver, hvad der skal ske med en sektioners midler i tilfælde af at den skal opløses.

Ifølge DIF-juristen er det at gøre Roklubben til en forening udenfor SAS-klubben at sidestille med opløsning af sektionen. Ændringen, der blev vedtaget, skriver nu, at det er op til SAS-klubbens bestyrelse at beslutte, hvor midlerne til den sektion, der nedlægges eller gøres selvstændig, skal anbringes. Formanden begrundede dette med, at hvis en sektion var opstartet for SAS-klubbens midler, og nedlægges efter kort tid, så skulle pengene tilfælde SAS-klubben. Det sidste er jo bestemt ikke tilfældet for Roklubben SAS, som har hovedparten af indtægterne fra kontingent og sjove ting som fester.

De tilskud som Roklubben tidligere har modtaget fra SAS-klubben har været i størrelsesorden af det kontingent som Roklubbens medlemmer har betalt til SAS-klubben, så man kan sige at netto-bidraget fra SAS-klubben til Roklubben har begrænset sig til omkostninger i SAS-klubben, som tildeles sektionerne (løn til administration)

Roklubbens forslag om en oprettelse af en forening ved siden af sektionen, med tætte bånd mellem disse, er stadig til vurdering i SAS-klubben, som vil have checket den af en jurist. Vi er den sektion, der har presset mest på, så vi danner præcedens for andre sektioner.

Dette betyder at Roklubben fortsætter som hidtil, indtil der kommer nyt fra SAS-klubben om vores vedtægtsforslag.

*Formanden*



## Rovagt

Som nævnt andetsteds i bladet prøver vi at etablere en rovagt, som bliver ansvarlig for at sætte hold tirsdag og torsdag. Alle vil kunne melde sig til at tage en vagt eller to, så skriv dig på, når kalenderen kommer på tavlen.

*Pia*



## Madpakketure 2014

Som sædvanlig arrangerer Hanne Vinther fra Roklubben Øresund madpakketur den første søndag i måneden, dette med deltagelse af Dragør roklub og os.

Vi mødes kl. 10:00 og ror en tur på ca. 35 kilometre og er tilbage ca. kl. 17:30. Sådan en dag på vandet kræver mad og drikke, derfor kalder vi det en madpakketur.

Sæt X i følgende datoer:

|           |  |
|-----------|--|
| 4. maj    | Tur til Ishøj Roklub fra Roklubben SAS   |
| 1. juni   | Saltholm rundt fra Roklubben Øresund,<br>alternativt tur til Lynette Havnen/Dragør |
| 6. juli   | Amager rundt fra Roklubben SAS   |
| 3. august | Tur til Københavns Havn/Trekroner Fortet fra Roklubben Øresund                     |

Endvidere er der en madpakketur som Københavns kredsen arrangerer

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 14. september | Tur på Furesøen fra Furesø Roklub |
|---------------|-----------------------------------|

Og de ture, som vi selv står for:

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 29. maj | Struckmannsparken                    |
| 8. juni | Pinsetur (ud og se pinsesolen danse) |
| Oktober | Løvfaldstur (Esrums sø?)             |

Vi håber at se rigtig mange af jer.

*Pia*



## En øjenåbner

Efter 20 år i roklubben og lige så mange år, hvor jeg har syntes, at livet er for kort til at sidde i et ergometer, fik jeg overtalt mig selv til at prøve rospinning. Jeg blev positivt overrasket. Vores spinning instruktørers begejstring smitter af, og lige pludselig har man roet 10-11 km i et ergometer—utroligt! Bagefter er man træt på den gode måde, ligesom efter en gang 10 km's SPP.

Så det vil jeg gerne fortsætte med til næste vintersæson, for det er roning på vandet, der trækker lige nu.

*Frede*

## **Referat af GAS generalforsamlingen onsdag 12. februar 2014.**

Der deltog 17 medlemmer.

### Valg af dirigent

Kristian Bøckhaus blev valgt og bemærkede, at rækkefølgen af dagsordenen var lidt ændret, idet kassereren var forsinket.

### Formandens beretning

Den 21. maj havde GAS arrangeret en tur til Sydhavnen, hvor vi bl.a. så den nye park, der ligger mellem Rigsarkivet og DSB bygningen. Vi var også i Diesel-House, hvor vi så og navnlig hørte den store dieselmotor. Frokost i roklubben bagefter. Grill-GAS blev afholdt den 18. august med fin tilslutning. Der var lotteri med mange præmier, og som sædvanlig blev der kåret GAS-mestre i ringspil, dart og fodbold. Overskuddet blev kr. 4.852,50. Flot!  
Hanne roste baren ved årets GAS grill for den hurtige betjening.

### Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Der var ingen indkomne forslag.

Lis efterlyste ønsker fra Roklubben. Jan Peter fortalte om SAS klubbens forslag til nye vedtægter, hvor det ville blive meget svært at stille en bestyrelse i Roklubben pga krav om ansættelse i eller pensioneret fra SAS. For at honorere disse nye krav havde Roklubben forslag oppe om at blive splittet op i en rosektion under SAS og en roklub. Der afholdes generalforsamling i SAS klubben 13. marts. Kristian opfordrede så mange som muligt til at møde op og gøre deres indflydelse gældende. Pia mente at kun SAS ansatte og SAS pensionister har stemmeret, men tjek SAS klubbens hjemmeside.

Pga alle disse usikkerheder afventer GAS en afklaring før der tages stilling til en eventuel støtte til Roklubben.

### Valg af bestyrelse

Formand Lis Krøner blev genvalgt.

Kasserer Valther Jørgensen var ikke på valg i år.

Bestyrelsesmedlem Jørgen Adamsen blev genvalgt efter en del diskussion, da han heller ikke i år kunne deltage.

### Valg af suppleant

Frede Madsen blev genvalgt som suppleant.

### Valg af revisor og revisorsuppleant

Bent Beltoft blev genvalgt som revisor og Just Holm blev genvalgt som revisorsuppleant.

### Fremlæggelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Kassereren var nu mødt op og fremlagde regnskabet for 2013. Foreningen havde 39

medlemmer, 3 var i restance og Ketty er ikke iblandt os mere. Søren syntes, at kassebeholdningen på ca. 5000 var lidt meget. Regnskabet blev godkendt uden andre kommentarer.

Bestyrelsen havde forslag om at hæve kontingentet til 150.- per medlem, dog 250.- for ægtepar. Pia mente ikke det var nødvendigt i den nuværende situation og med foreningens aktiver i nærheden af de 300.000. Jan Peter foreslog i stedet at hæve prisen for lodderne til GAS grillen. Kontingent forhøjelsen blev nedstemt med stort flertal, så det er fortsat 100.- per medlem.

### Eventuelt/fremtidigt arbejde

Ikke meget blev sagt under dette punkt, så formanden takkede dirigenten, og vi sluttede generalforsamlingen med 3 lange og 3 korte hurra'er for Roklubben.

Og så var der dejlig mad til alle.

*Lis og Frede*



## **GAS inviterer**

Til en eksotisk udflugt til de berømte vinmarker **søndag den 25. maj kl. 10** fra Roklubben SAS.

Sammen med GAS inviterer vi til en spændende udflugt til vores vinmark i Hedehusene. Markerne er anlagt på sydvendte terrasser ned mod to små søer. Det er Hedeland vinlaug, der står for området og Bodil, Erik og Keld er engagerede medlemmer, der pukler med at holde tilsammen 200 stokke ud af områdets ca. 2000 stokke.

Vi arrangerer fælles kørsel fra roklubben til området. Efter ankomst vandrer vi en rundtur i området på ca. 2-3 km.

Derefter serverer vi en let gratis anretning i enten det dertil indrettede overdækkede område eller ved et bord midt i området. For jeres egen skyld foreslår vi, at I selv medbringer drikkevarer. Vores egen produktion er endnu ikke klassificeret i Grand Cru.

Der er desværre ikke toiletforhold i vinmarken, men da der er meget natur, kan der trædes af ”på naturens vegne”.

Turen går hjemad ca. kl. 14.

Tilmelding på opslagstavlen i roklubben eller til Erik Nielsen senest 22. maj 2014.

*Bodil, Erik og Keld*

## 4/8 GP

Så er denne vinters 4/8 GP over stået, dog ikke med den helt store tilslutning, der har faktisk kun været et hold, 4 GP +60 mix, men de har til gengæld også roet sig til meget flot 1. plads **STORT TILLYKKE**

*Michael*

### 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  | 100.00  | 81.24   | 475.67    |
| 2.   | Varde Roklub 60+ MIX        | 96.00   | 88.17   | 94.10   | 96.97   | 77.43   | 452.67    |
| 3.   | Roskilde Mix                | 90.85   | 84.12   | 94.34   | 93.04   | 77.59   | 439.94    |
| 4.   | Varde Roklub 70+ MIX        | 82.52   | 79.43   | 84.26   | 88.25   | 69.18   | 403.64    |
| 5.   | NRK-Germania<br>Landkrabber | 0.00    | 100.00  | 97.06   | 97.41   | 100.00  | 394.47    |
| 6.   | Humblebæk 60+ mix           | 90.87   | 88.00   | 90.24   | 91.50   | 0.00    | 360.61    |
| 7.   | Fredensborg ældre hold 4    | 0.00    | 0.00    | 0.00    | 74.86   | 63.25   | 138.11    |
| 8.   | GRK460                      | 84.41   | 0.00    | 0.00    | 0.00    | 0.00    | 84.41     |

## Rengøring

Vi skal løbende have vores klub gjort rent, så der er pænt og rart at komme i den. Derfor er der sat en ny liste på opslagstavlen, hvor man kan skrive sig på til en gang rengøring. Hvis vi alle giver et nap med så bliver det kun til 2 til 3 gange om året.

Skriv dig på hurtigt, derefter bliver øvrige sat på listen ud fra brug af klubbens faciliteter.

*Pia*

## Handikaproning, 4 minutters roning afslutning

Her er slutresultatet fra torsdag den 20. marts med 9 deltagere.  
Per D. forbedrede sig igen mest og fik 100 point.

I den forrygende afslutning forbedrede næsten alle sin egen distance. Alle gav alt, hvad de havde i sig.

Den totale vinder blev Per D. med 325 point. Der var 1. præmie til Per.  
Nr. 2 blev Kristian med 315 point. Nr. 3 blev delt af Valther og Erik med 305 point efterfulgt af nr. 4. Lis med 275 point, og nr. 5 Lene med 220 point.

Derefter blev der serveret forløren skildpadde, æg, sherry og med lidt sneøl, påskeøl.

Tak til alle deltagerne for en god sæson Handikaproning, 4 minutters roning. Dette til trods for stor konkurrence fra spinningss holdene, der i hver runde havde træning på samme aften.

*Erik Nielsen*



| ERGOMETERHANDICAP |                  |                 | 2014          |               |               |               |               |             |                          |  |
|-------------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|--|
| deltagere         | Mindste distance | Bedste distance | Point 23jan14 | Point 30jan14 | Point 20FEB14 | Point 27FEB14 | Point 20MAR14 | Point total | Point total - 1 resultat |  |
| Michael Olesen    | 880              | 1038            | 90            | 80            |               |               |               | 170         | 170                      |  |
| Per Dahlin        | 867              | 1136            | 60            |               | 65            | 100           | 100           | 325         | 325                      |  |
| Erik Nielsen      | 846              | 1080            | 80            | 65            | 90            | 65            | 70            | 370         | 305                      |  |
| Kurt Jørgensen    | 827              | 933             | 50            | 90            | 60            |               | 50            | 250         | 250                      |  |
| Kristian Bockhaus | 827              | 1063            | 55            |               | 80            | 90            | 90            | 315         | 315                      |  |
| Valther Jørgensen | 787              | 1001            | 45            | 100           |               | 80            | 80            | 305         | 305                      |  |
| Lis Krøner        | 742              | 922             | 65            | 70            | 70            | 70            | 60            | 335         | 275                      |  |
| Edith Sølvér      | 813              | 857             | 40            | 60            |               | 60            |               | 160         | 160                      |  |
| Elsbeth Werge     | 797              | 852             | 70            |               | 55            |               | 55            | 180         | 180                      |  |
| Helle Clemensen   | 818              | 946             | 100           |               |               |               |               | 100         | 100                      |  |
| Lene Corfitsen    | 703              | 884             |               |               | 100           | 55            | 65            | 220         | 220                      |  |
| Emil Andreassen   | 914              | 1241            |               |               |               |               |               |             |                          |  |

Ved slutresultatet fratrækkes 1 resultat. Ved pointlighed er det største forbedring der afgør placeringen.

## Noter fra idémødet 11. marts

### Instruktion

- Spinnings Instruktørerne (SI) aftaler 2 weekender i april, hvor de erfarne spinnere kan gennemgå rokursus.
- SI sørger for, at der bliver taget billeder af de nye spinnere.
- SI laver standerhejsningsmiddag og –fest, opslag på vej.
- Ved maj instruktionen starter de nye roere med en spinnings time plus prøver at sidde i en robåd ved pontonen (plus redningsvest instruktion).
- Instruktionsskalender som tidligere med afkrydsning. De 3 første gange kl. 17:15 med evt. afbud senest kl. 17:00.
- Evt. et weekendkursus i efteråret (september), hvor folk der kommer dryssende i løbet af sommeren kan starte op med spinning og lære at ro denne weekend.

### Fastholdelse

- Mentorordning indføres, hvor en erfaren roer får ansvaret for at holde 2 nye roere ”i hånden” til de er godt integreret i klubben. Mentoren tildeles, når roeren er indmeldt i klubben. Frivillige mentorer skal efterlyses (ikke nødvendigvis styrmænd).
- Ved frigivelse skal den nye roer spørges ind til deres ønsker for den kommende tid.
- Medlemsmøde en gang månedligt indføres.

### Holdsatning

Det vil være ønskeligt med programmer til motion holdene, og flere ”kadencometre” efterlyses.

- Der indføres en rovagt, hvor der opsættes en liste med en ansvarlig for at sætte roholdene, som ikke behøver af være rochefen. Hver roaften tjekkes, om der er en rovagt til næste gang.
- Individuelle rohold skal ikke forstyrre holdsætningen på klubaften tirsdag/torsdag, men skal foregå på andre tidspunkter end kl. 17 eller andre dage.
- Hjemmesidens kalender funktion kan tages i brug til individuelle roaftaler.

*Frede*



## 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.

Til gengæld blev sæsonens næstsidste løb et af de kortere af slagsen. Det hele foregik på Amager denne gang.

Inden det sidste løb den 3. april er spændingen stor i gruppen "lang rute".

Erik har 32 points, Lis er nr. 2 med 31 points og Per Dahlin nr. 3 med 29 points. Det er blandt dem, den samlede vinder skal findes.

Nr. 4 er Kristian med 26 points og Henrik er nr. 5 med 15 points.

På den korte rute har Jan Peter maximumpoints 40 efter de fire afviklede runder. 2. pladsen indehaves af Elsebeth med 35 points, 3. pladsen har Pia & Frede med 33 points. Alice & Claus har 28 points. Birthe & Just har kun deltaget i det første løb, hvor det blev til 6 points.

Så det ligner en kåring af Jan Peter som vinder i den samlede stilling.

Der vil ikke ske fradrag for dårligste løb denne sæson - det har "Bodil" sørget for!

Når dette læses er vinderne kåret efter at have været en tur ude på Amager Fælled og Slusen på sidste tur, hvor det til gengæld var lyst for alle parter.

*Søren Uldall*

løbsudlægger, tidtager & skribent.

## **BKC Løbehandicap 2013/2014**

Roklubben SAS fylder meget i BKC Løbehandicap!!

Når dette læses mangler der 1 runde og efter de 19 første runder er der 6 SAS'ere blandt de 5 første i den samlede pointstilling.

Jochen Hell fra BKC er den første "formastelige" BKC'er, med 419 points. Nr. 2 er Sir Valther Jørgensen med 382 points, Kristian Bøckhaus har 370 points som nr. 3. Per Dahlin fortryder han for alvor har spurtet de sidste par gange - det ville have givet forbedringspoints, som mangles lige nu - 366 points som nr. 4. - Erik Nielsen som nr. 5 har 348 points, Lis Krøner 346 points på 6. pladsen. Som nr. 8 har Bo Markussen 329 points.

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

Henrik Corfitsen er nr. 12 med 306 points, Jan Peter de Baan nr. 17 med 255 points. Jesper Krog har 233 points som nr. 20, Kristine Schwarz 186 points som nr. 22.

Som et kuriosum nævnes, at i de hidtidige 19 løb har der været vindere fra Roklubben SAS i de 10 løb: Bo Markussen, Kristian Bøckhaus (2 gange), Kristine Schwarz (2 gange), Sir Valther Jørgensen (2 gange), Erik Nielsen og Jesper Krog (4 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

## **Ergometerstatistik**

Bestyrelsen har besluttet at vi ikke mere vil vedligeholde statistikken for ergometer, derfor vil den i den nærmeste fremtid blive taget ned.

Har du skrevet dig på listen i ergometerrummet og stadig vil holde øje med, hvor mange km du har roet, så kan du overføre dine tal til hjemmesiden for Concept2 <http://www.concept2.com/>. Her kan du logge dig ind og lave din egen statistik. Du kan også sammenligne dig med andre roere fra hele verden.

*Pia*



## BKC løbehandicap stillingen

| Rang | Navn                      | Klub | Runde |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Totalsum |     |
|------|---------------------------|------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|-----|
|      |                           |      | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |          |     |
| 1    | Johan Neil                | BKC  | 2     |    |    |    | 16 | 22 | 24 | 26 | 28 | 26 | 28 | 29 | 29 | 29 | 28 | 26 | 22 | 26 | 21       | 184 |
| 2    | Tobias Jørgensen          | SAS  |       |    |    |    |    | 2  | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 26 | 22 | 22 | 20 | 18 | 19 | 18 | 18       | 285 |
| 3    | Kristian Rindhøvs         | SAS  | 2     | 24 | 24 | 24 | 24 | 14 | 16 | 16 | 21 | 20 | 24 |    | 19 | 20 | 21 | 17 | 22 |    | 263      |     |
| 4    | Per Dahlin                | SAS  | 2     | 26 | 26 | 18 | 20 | 17 | 17 | 22 | 24 |    | 22 |    | 26 | 24 | 26 | 26 | 22 | 20 | 264      |     |
| 5    | Erik Nielsen              | SAS  | 2     | 21 | 20 | 14 | 20 | 18 | 22 | 24 | 26 | 22 | 20 | 26 |    |    | 22 | 24 | 21 | 21 | 248      |     |
| 6    | Lis Kramer                | SAS  | 2     | 22 | 21 | 21 |    | 18 | 18 | 20 | 14 | 22 |    | 19 | 20 | 22 | 18 | 22 | 20 | 24 | 230      |     |
| 7    | Jens Hansen               | BKC  | 2     | 17 | 20 | 14 | 19 | 20 | 14 | 21 | 18 | 20 | 20 | 22 |    | 19 | 20 | 20 | 24 | 21 | 240      |     |
| 8    | Bo Markussen              | SAS  |       | 2  | 24 | 24 | 24 | 14 | 24 | 11 | 18 | 20 | 21 | 21 | 20 |    | 16 | 18 | 17 | 20 | 220      |     |
| 9    | Henrik Christensen        | SAS  | 2     | 24 | 22 | 22 | 21 | 20 | 21 | 12 | 16 |    | 5  | 16 |    | 21 | 22 | 20 | 20 | 19 | 188      |     |
| 10   | Jørgen V. Jørgensen       | BKC  | 2     | 19 | 22 | 19 |    | 22 | 19 | 20 | 18 | 18 |    | 22 | 20 | 20 | 19 | 21 | 18 |    | 202      |     |
| 11   | Arvid Arved               | BKC  | 2     | 20 | 20 | 22 | 21 |    | 18 |    | 17 | 17 | 14 | 20 | 17 | 16 | 24 | 18 |    |    | 204      |     |
| 12   | Tom Larsen                | BKC  | 2     | 18 |    | 22 |    | 12 | 20 | 16 | 26 | 21 | 18 | 17 |    |    | 12 | 20 | 20 | 27 | 220      |     |
| 13   | Mette Høgh                | BKC  |       |    |    | 2  | 24 | 24 | 20 | 18 | 22 | 19 |    |    | 20 | 22 | 14 | 22 |    |    | 200      |     |
| 14   | Arne Marie Fris Jørgensen | BKC  | 2     | 20 |    | 20 | 22 |    | 20 | 22 | 22 |    |    | 24 |    |    | 16 | 24 | 17 |    | 262      |     |
| 15   | Michael Seljørg           | BKC  | 2     | 20 | 18 | 16 |    | 26 | 18 | 24 | 12 | 18 |    | 18 | 21 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 223      |     |
| 16   | Mikla Blom                | BKC  | 2     |    | 20 |    | 18 | 22 | 20 | 17 |    |    | 18 | 16 |    | 20 | 24 | 18 | 22 | 20 | 202      |     |
| 17   | Wit Møller                | BKC  | 2     |    |    | 22 | 20 | 20 |    | 14 | 18 |    |    | 21 | 21 | 26 | 22 |    |    |    | 248      |     |
| 18   | Jan Peter De Gaar         | SAS  | 2     | 20 |    | 11 | 18 | 22 | 22 | 12 |    | 14 | 18 | 22 | 20 |    |    | 12 | 12 |    | 241      |     |
| 19   | Jesper King               | SAS  |       |    |    |    |    |    |    | 2  | 20 | 24 | 20 |    | 20 | 22 |    | 20 | 20 |    | 222      |     |
| 20   | Martin Hjar               | BKC  | 2     | 21 | 18 | 12 | 17 | 12 | 18 | 22 | 20 |    | 22 | 20 |    | 16 |    |    |    |    | 218      |     |
| 21   | Ernst Olsen               | BKC  | 2     | 20 | 20 | 12 | 18 |    |    |    | 12 | 18 | 18 | 12 | 17 |    | 12 | 11 | 12 | 18 | 211      |     |
| 22   | Kristine Schøns           | SAS  |       |    |    |    | 2  | 20 |    | 20 | 20 | 20 | 20 |    |    |    |    |    |    |    | 182      |     |
| 23   | Håre Marie Høidgaard      | BKC  | 2     | 21 |    |    |    | 18 |    | 18 | 22 | 20 | 20 |    |    | 17 | 14 |    |    |    | 181      |     |
| 24   | Maria Møller              | BKC  | 2     | 18 |    | 20 | 14 | 18 |    |    |    |    | 5  | 2  | 18 |    |    |    | 14 | 18 | 127      |     |
| 25   | Perille Pedersen          | BKC  |       | 2  |    | 20 | 20 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 20 |    | 80       |     |
| 26   | Hesperus Han              | BKC  |       | 2  |    |    |    |    |    |    |    | 20 | 20 |    |    |    |    |    |    |    | 40       |     |
| 27   | Majastr Høin              | BKC  | 2     | 18 |    | 17 |    | 11 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 66       |     |

## KM JAGERKLUB for 2014

Tilmelding til KM-jager klubben 2014 er åben for "gamle medlemmer" til 31. maj 2014 og "nye medlemmer" til 30. juni 2014.

Deltagelse koster 75 kr., som betales til kassereren ved tilmelding. Tilmeld på opslagstavlen i roklubben til KM-jager klubben 2014.

Sæt dit mål senest 31. maj hhv. 30 juni for antal roede KM (mindst 300 km), som du vil opnå inden standerstrygning. Målet kan ikke ændres efter 31. maj hhv. 30. juni. Når du ikke dit mål, skal du betale 1 kr. per manglende km. Dog max 300 kr. plus de 75 kr. for deltagelsen.

Overskuddet går til en fest. Ved standerstrygningen vil der blive trukket lod om en festkomite, der skal arrangere en fest i løbet af vinterhalvåret.

*Erik Nielsen*



### Faste aktiviteter i rosæsonen:

|          |       |  |
|----------|-------|--|
| Tirsdage | 17:00 | Roning   |
|          | 20:00 | Lis's madder                                   |
| Torsdage | 17:00 | Roning   |
|          | 20:00 | Lis's madder, og efter 1. juni egen grill-mad. |

**Rospinning:** Se hjemmesidens rospinnings kalender

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

## Kalenderen



|                  |         |              |  |
|------------------|---------|--------------|--|
| <b>April</b>     | 03.     | 18:00        | Sidste BYO-løb fra roklubben                                   |
|                  | 05.     | 15:00        | Standerhejsning  |
|                  |         | 18:30        | Festmiddag   |
|                  | 08.     | 20:00        | Instruktørmøde   |
| <b>Maj</b>       | 29.     | 17:00        | Åbent hus  |
|                  | 01.     | 17:00        | Første instruktion af nye roere                                |
|                  | 04.     | 10:00        | Tur til Ishøj Roklub fra Roklubben SAS                         |
|                  | 12.     | 18:00        | SPP fra SAS  |
|                  | 22.     | 18:00        | SPP fra Hellerup   |
|                  | 25.     | 10:00        | Eksotisk vinmarks udflugt                                      |
|                  | 29.     | 10:00        | Struckmannsparken  |
| <b>Juni</b>      | 31.     | 11:00        | Instruktions afslutningstur                                    |
|                  | 31.     |              | Gudenåens Gule Åkande. Randers                                 |
|                  | 01.     | 10:00        | Saltholm rundt fra Roklubben Øresund                           |
|                  | 02.     | 18:00        | SPP fra SAS  |
|                  |         |              | alternativt tur til Lynette Havnen/Dragør                      |
|                  | 08.     | <b>03:00</b> | Pinsetur (ud og se pinesolen danse)                            |
|                  | 14.     |              | Århusbugtens Røde Rose. HEI Rosport                            |
|                  | 20.-21. |              | Jysk Maraton. Middelfart                                       |
|                  | 26.     | 18:00        | SPP fra Hellerup   |
|                  | 28.     |              | Svanemøllebugtens Blågrønne Vande. DSR                         |
| <b>Juli</b>      | 06.     |              | Amager rundt fra Roklubben SAS                                 |
|                  | 26.     |              | Staines Amateur Regatta  |
| <b>August</b>    | 03.     | 10:00        | Tur til Københavns Havn/Trekroner Fortet fra Roklubben Øresund |
|                  | 07.     | 18:00        | SPP fra Hellerup   |
|                  | 09.     |              | Vejlefyordens Grønne Bøge. Vejle                               |
|                  | 17.     | 12:30        | GAS Grill  |
|                  | 18.     | 18:00        | SPP fra SAS  |
|                  | 23.     |              | Nordsjællands Blå Bånd. DM finale. Humlebæk                    |
|                  | 28.     | 18:00        | SPP fra Hellerup   |
|                  | 30.     |              | Amager Regatta   |
| <b>September</b> | 30.-31. |              | Øresundsmaraton. Amager Ro- og Kajakklub                       |
|                  | 12.     | 18:00        | SPP fra SAS (afslutning)                                       |
|                  | 14.     |              | Tur på Furesøen fra Furesø Roklub                              |
| <b>Oktober</b>   |         |              | Løvfaldstur (Esrum sø?)  |

**ROSPINNING**  
HAR DU LYST TIL AT PRØVE?

VI TRÆNER: *Trine Jensen, Bente Christensen*

Se rospinnings kalenderen  
på Roklubbens hjemmeside

TILMELDING VIA: [WWW.ROKLUBBENSAS.DK](http://WWW.ROKLUBBENSAS.DK)  
ROKLUBBEN SAS er en ÅBEN klub for ALLE, der vil dyrke rosport.

Roklubben SAS  
Rundhøftsvej 95  
2300 København S