



Vel Roet

Juni-Juli

År 2014



**En meget tidlig
instruktionstur
i april måned!**

**Frokosten nydes i det
blå/grønne
på Trekroner under
instruktions
Afslutningsturen
31. maj**



Husk:

Pinse morgentur 8. juni

Medlemsmødet 17. juni

Skt. Hans 23. juni

Amager rundt 6. juli

Og grillen er nu i gang hver torsdag aften



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

Suppleant/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 1. august 2014 kl. 18:00

Bladet udkommer i starten af august 2014

Indlæg sendes til 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

Nye medlemmer

VELKOMMEN til flere nye aktive medlemmer 2014:

Andreas Bruzelius Larsen, Sofie Thorn Vangsgaard, Stine Bols og Rikke Hansen.

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: <http://roklubbensas.dk>

Erik Nielsen

Rettigheder

Tillykke til Susanne Nellemann Nielsen, Kristine Schwartz og Allan Christensen, som har været på kursus og blevet vores nye instruktører.

Også tillykke til Per Dahlin og Kathrine Predstrup, som har fået styrmandsret til lokalområde II.

Og endelig tillykke til Emil Andreassen, som har fået scullerret.

Rochefen



Til de nye kaniner og andre interesserede

Der afholdes medlemsmøde i roklubben **tirsdag den 17. juni kl. 20.**

Medlemsmødet er stedet, hvor du kan komme med dine ideer og forslag. Her kan du møde de andre medlemmer i klubben, som måske ikke kommer så tit på klubaftenerne.

Vi ses.

Alice

Nu går ungdom til dans, sanktehans, sanktehans...

Mandag den 23. juni fejrer vi årets længste dag i Roklubben SAS med roning, god sommermad og selvfølgelig bål, sang og tale.

Program:

16:30 Roning

18:30 Mad - menuen består af det bedste fra grillen plus tilbehør

21:30 Bålet tændes

Heksen går på omgang, og sidste år fik Vibe den overdraget.

Vi er spændte på, hvad hun har at sige i sin båltale.



Pris for mad og velkomstdrink 100,- (børn til 50,-)

Øvrige drikkevarer til klubpriser

Tilmeld dig selv, din kæreste, din kone, din mand, dine børn eller hvem du har lyst til SENEST torsdag den 19. juni. NB: Bådehold sættes på forhånd på baggrund af tilmeldingerne.

Alle er velkomne og vi glæder os meget til at se jer alle.

Kristine



Besøg fra British Airways Rowing Club

Traditionen tro får vi besøg fra British Airways Rowing Club i weekenden op til Skt Hans. Programmet er det sædvanlige:

Fredag aften tager vi ud at spise.

Lørdag vil der være en rotur i havnen.

Lørdag aften er der BBQ

Der er rig lejlighed til at få pudset engelske gloser og rokommandoer af og møde vennerne fra "over there". Der vil blive hængt tilmeldingssedler op, så vi kan bestille/ indkøbe i de rigtige mængder.

VI ved ikke endnu, om de bliver til om mandagen, hvor vi har Skt. Hans.

Formanden

Chili con carne og lagkageaften i Gefion

Roklubben Gefion inviterer til den årlige lagkageaften tirsdag den 17. juni fra 18:00 til 20:00. Det vil sige Chili con carne, lagkage og kaffe ad libitum for kr. 60. Bindende tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 12. juni.

Inden kageorgiet er der mulighed for at tage en rotur fra Roklubben Skjold. Her mødes vi kl. 17:00. Også her er der tilmelding på opslagstavlen.

Pia

2014



GEFION inviterer til den årlige

lagkage og Chili con carne aften



tirsdag den 17. juni
kl. 18 - 20



For **kr. 60,00** kan du spise, hvad du kan, af en dejlig Chili con carne og de berømte lagkager.



Referat fra generalforsamlingen i FORS

Onsdag 30. april 2014 kl. 20:00 i Roklubben SAS

1. Valg af dirigent.

10 FORS medlemmer og 1 fuldmagt var mødt op til generalforsamlingen.

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

2. Formandens beretning.

Formanden berettede kort, at bestyrelsen havde foretaget, hvad den var blevet pålagt ved sidste generalforsamling og den senere ekstraordinære generalforsamling, nemlig at sørge for, at foreningens resterende midler blev anvendt ifølge formålsparagraffen. Der har været afholdt en Grønlandsaften med stor succes, og der har via roning.dk været annonceret, at foreningen kunne støtte op om projekter, der faldt ind under foreningens nye formålsparagraf. Alle støtteanmodninger var blevet honoreret, og foreningens midler var nu stort set 0.

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

Kassereren fremlagde regnskabet for 2013. Årets symbolske kontingent på 20.- for at rydde op i medlemsskaren havde resulteret i, at der nu kun var 16 medlemmer tilbage. Det ublu gebyr fra Bank Nordik på 2000.- var tilbagebetalt til kontoen, og for at undgå et gebyr på 250.- per kvartal, var kontoen ophævet til fordel for en gratis konto i Danske Bank. Regnskabet blev godkendt uden anmærkninger.

4. *Fremlæggelse af regnskabet for 2014.*

Regnskabet for de først 4 måneder af 2014 blev fremlagt. Eneste indtægter havde været entreen fra Grønlandsaftenen 22/2 2014. Støtteansøgninger fra roere i følgende roklubber: Furesø, SAS, Tolo og Dragør var alle blevet imødekommet med forskellige beløb. Foreningens resterende midler på godt 81.- kroner var blevet brugt til et par tærter til aftenens generalforsamling. Regnskabet blev godkendt uden anmærkninger.

5. *Afstemning om opløsning af foreningen.*

Der blev gennemført afstemning ved håndsoprækning. 0 stemte imod, 0 undlod at stemme og 11 stemte for, at foreningen FORS skulle opløses. Dette var dermed en realitet og de resterende punkter på dagsordenen kunne dermed sløjfes.

Formanden sluttede med at takke foreningens kasserer/sekretær for det praktiske arbejde med hjemmeside, indkaldelser, referater mm. gennem de sidste 15 år. Endvidere en tak til Mikkel, som har lagt sit domæne til rådighed for foreningens hjemmeside i alle årene.

Frede

GAS-tur til vinmarkerne i Hedeland (Danmark)

Der var søndag den 25. maj 2014 arrangeret tur til Hedeland, hvor 3 gasmedlemmer er medejere af nogle af vinstokkene på vinterrasserne. Fra forskellige retninger mødtes 19 voksne og et barnebarn på et par år ved 11-tiden på den såkaldte arrangementsparkeringsplads.

Vejret bød på dejlig sol med et par klædelige skyer. GAS traktede med en lille en før vi startede vores guidede gå-tur i det meget interessante område. I/S Hedeland er et offentligt selskab ejet af de 3 kommuner Greve, Roskilde og Høje-Taastrup. Selskabet blev stiftet i 1978 og har til opgave gennem opkøb af ejendomme at anlægge og drive det omkring 1500 ha store område. De fritidsaktiviteter, der er mulighed for i området planlægges af selskabet, men de drives alle af de selvstændige klubber og foreninger.

Vi passerede mange mennesker i det smukke bakkede terræn: Ryttere til hest, løbere, motionscyklister, golfspillere, sammenkomster – og endog passagerer i veteranbanen. Der findes en stor bakke, hvor det er muligt at stå på ski om vinteren (lift forefindes) – og der er desuden et amfiteater (find mere om området på hjemmesiden).

Mødet med vinterrasserne var en stor overraskelse. Det var en sydlandsk oplevelse – og i bunden af terrasserne var der en sø, som tilførte yderligere stemning til området.

Keld, Erik og Bodil fortalte om deres markejerskab. Man er medlem af et laug og betaler ca. 500 kr. årligt. Man har pligt til at holde eget område og derudover skal man deltage i nogle arbejdsdage på fællesområderne.

Keld og Sisser leverede en dejlig frokost, som bestod af pulled pork (og beef), coleslaw og brød. Den blev indtaget på en af terrasserne. Keld holdt en lille tale, hvor han takkede for at have været med i mange gode GAS-arrangementer, og han kvitterede for det ved at forære os det gode måltid. GAS spenderede igen nogle drikkevarer, og der var endog også mulighed for en kaffetår, medbragt af nogle venlige GAS-medlemmer.

Ved 15-tiden måtte vi – nogle med besvær – rejse os fra græsset for at starte vores hjemtur.

Tusind tak til vinbønderne for et hyggeligt arrangement.

Således oplevet
Kirsten



Madpakketuren i juli

Søndag den 6. juli Amager rundt fra Roklubben SAS

Madpakketur Amager rundt er en laaang tur på ca. 45 km – en sej tur! Man kan ro hele vejen, eller man kan aftale med en anden roer om at dele turen, så én roer fra SAS til Dragør (24 km), og én roer fra Dragør til SAS (21 km).

Vi roer fra Roklubben SAS, Rundholtvej 95, kl. 09.00 for at komme igennem slusen i åbningstiden. Efter ca. 10 km roning gør vi landgang ved Kongelunden og drikker formiddagskaffe og får strukket benene. Frokosten indtages i Dragør, efter vi har været langt til havs syd om Amager for at undgå stenene der.

Efter frokost går turen tilbage til SAS, hvor vi passerer Kastrup lysbådehavne, strandparken, Benzinøen, Trekronerfortet, og roer hele vejen ned igennem Københavns Havn til Sydhavnen, hvor vi slutter ved 18.00-tiden.

Tilmelding til turen sker på opslagstavlen senest torsdag den 3. juli.

Hanne Vinther
Tlf. 4034 7535

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 tilmeldning. Tilmeld på opslagstavlen i roklubben til KM-jager klubben 2014.

Sæt dit mål senest 31/5 hhv. 30/6 for antal roede KM (min 300 km), som du vil opnå inden standerstrygning. Målet kan ikke ændres efter 31/5 hhv. 30/6. Når du ikke dit mål, skal du betale 1 kr. per manglende km. Dog max 300 kr. plus til 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

Madpakketuren til Ishøj i maj

Søndag den 4. maj samledes tre mandskaber fra hhv. Dragør, SAS og Øresund i Roklubben SAS i Sydhavnen for at ro igennem slusen ved Sjællandsbroen inden kl. 10.00.

Det passede lige med en 2-åres med Dragør folk, og to 4-åres med hhv. SAS og Øresundsroere. Altså tre klubhold, hvor vi ellers plejer at blande ”bolcherne” på disse fællesture.

Slusevagten fik sin belønning i form af to øl for at åbne slusen for os. Samtidig gav vi ham besked på, at vi forventede at returnere kl. 17.00, når slusen åbner igen. Jeg må indrømme, jeg altid er lidt bekymret, når sluseportene klapper i efter os, og så vide, at vi ikke kan komme hjem igen før om eftermiddagen – uanset hvordan vejret så bliver.

Efter en lidt hård tur i ”Køge bugt” med modvind ind til Brøndby Roklub. ”Der fik i skovlen under mig”, som Anne Marie sagde. Vi trængte til en kaffe- og tissepause, men det blev der ikke noget af, for der var instruktion i kajak, og de skulle bruge pontonen. Så det blev et kort stop.

Til gengæld havde vi det hele for os selv i Ishøj Roklub, da de havde aflyst deres roskole. Vi fik flyttet rundt på møblementet i Ishøj, så frokostbordet fik læ for vinden, og vi nød en ekstra lang spise- og drikkepause, inden vi igen stak nordover – denne gang i fin medvind.

Birgit Østergaards søster stod klar til eftermiddagskaffen i Hvidovre Roklub. Her fik vi en rundvisning og så bl.a. Dansk Forening for Rosports trailer med seks Edon scullere, som de kvit og frit udlåner til klubber, som gerne vil have gang i scullerrotation ifm. ungdomsrøning. Edon sculleren er forsynet med en ponton på hver rig, så båden ikke vælter.

Alle var godt trætte, da vi forlod Hvidovre og satte kursen mod Sydhavnen – de sidste ca. 5 kilometer. Men hjem kom vi. Tak til mit hold, som lod mig sidde som styrmand det sidste stykke, for jeg var godt nok træt og brugt. En lang tur for mig så tidligt på sæsonen, hvor ferie og påske havde nappet 2 ugers rotræning.

Til næste år planlægger vi roturen til Ishøj i august i stedet for, så vi undgår roskolene, og dagstemperaturen forhåbentlig er højere. I stedet for tager vi en tur til Københavns Havn i maj 2015.

Hanne Vinther

Grill-GAS

Søndag den 17. august 2014 kl. 12.30

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

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

Ca. kl. 13.00 er der lækker grill-mad med salatbord og flutes efterfulgt af kaffe med hjemmebagt kage.

Pris: Voksne kr. 100,00 – børn kr. 50,00.

Øl/vand/vin kan købes til yderst rimelige priser.

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

Tilmelding til: Lis Krøner tlf. 3255 9032
Valther Jørgensen tlf. 3252 3373
Jørgen Adamsen tlf. 3253 1911

eller på opslaget i roklubben.

Tilmelding senest den 14. august 2014.

Alle er velkomne!

Lis



BKC løbehandikap 2013-14

Den samlede vinder - og den eneste i Club 400 blev BKC's egen Jochen Hell - 444 points blev det til!!

SAS' Sir Valther Jørgensen besatte 2. pladsen med 398 points. Per Dahlin havde en særdeles flot slutspurt, men mangler lige 3 points i at indhente Sir Valther. Kristian Bøckhaus valgte at stille op i nye løbesko og slutter på 387 points, 4 points foran Erik Nielsen .

Lis Krøner blev nr. 6 med 366 points. 4 points foran Jonas Hansen, der igen er 6 points foran Jørgen. V. Jørgensen, som nr. 8 og igen 1 point foran Bo Markussen med 355 points. På 10. pladsen finder vi Tom Larsen med 330 points.

Søren

Kom-i-form roning

DFfR er kommet med et nyt tiltag, som man kan læse mere om på www.roning.dk. Jeg vil meget gerne høre fra jer, om det er noget jeg skal sætte i gang. Jeg printer det ud og lægger det i klubben, så kan i kigge på det.

Kaprochefen

Jeg tog emnet op på vores instruktions afslutningstur, og der var bred enighed om, at kom-i-form roningen bør sættes i gang. Helst via bookingskalenderen.

Frede



Roklubben Øresund fejrer 84 års fødselsdag

Sommerferie?
Alene hjemme i roklubben?

Roklubben Øresund fejrer sin 84 års fødselsdag
Torsdag den 10. juli
Amager Strandvej 413, 2770 Kastrup

Og inviterer Roklubben SAS og Dragør Roklub
til en 10 km rotur i "Lagunen" kl. 17:00
Efterfulgt af en let anretning (pris 30 kr.) og kaffe og fødselsdagskage (gratis)



Tilmelding senest tirsdag 8. juli på opslagstavlen

Hanne Vinther
Tlf. 4034 7535

Sved På Panden 2014

Så kom vi gang med SPP, vi startede mandag den 12. maj i SAS, og vi stillede til start med tre hold. Man kunne ikke ønske sig bedre vejr: Sol og ingen vind og af en eller anden grund var der ingen motorbåde, vandscooter eller jetski som i den grad kan ødelægge det for alle.

Torsdag den 22. maj var vi på den igen, denne gang i Hellerup, solen skinnede men der var en smule vind fra øst som giver bølger/dønninger, man får bare ikke samme rytme. Emil havde fået samlet et kaninhold til deres første tur på åbent vand, og den klarede de i fin stil, og de var meget trætte efter 10 km på Øresund. Det har dog ikke skræmt dem, for de stiller også til start i SAS mandag den 2. juni.

Michael

Pga. bladforsinkelsen får vi også 3. runde med, som foregik fra SAS og med hele 4 SAS hold igen. Vores skrappe kaniner kommer stærkt op ad point listen.

Frede

DFFR's motionsturnering

De tørre facts for april 2014 lyder: 3.275 roere fra 49 klubber har roet 211.287 kilometer, hvilket giver et gennemsnit på 64,515 km/roer.

De tilsvarende tal for april 2013 lød: 2.634 roere fra 47 klubber havde roet 137.181, hvilket gav et gennemsnit på 52,081 km/roer.

Roklubben ligger nr. 9 i 2. Divsion med 50,571 km/roer.

Erik Nielsen



OUTRIGGER

På vores hjemmeside under roning er der en kalender, som er magen til den, vi bruger til rospinning. Her er der oprettet nogle datoer (de er gule, og der kommer flere) med outrigger roning/træning med fokus på 8+, men også de andre outriggerbåde.

Kaprochefen

Samlet stilling SPP 2014

Pointkonkurrencen (2014)

#	Hold	Klub	Holdnavn	Båd	1	2	3	4	5	6	7	8	Point	-dårligste
1	557	KR	Gondolen	2	40	38	39						117	79
2	352	HR	Badehætterne	2	0	39	40						79	79
3	4	ARK	ARK Oldstars	4	37	35	37						109	74
4	911	Skjold	Skjold 1	2	36	37	32						105	73
5	558	KR	Smilet	2	35	34	33						102	69
6	850	SAS		2	38	30	31						99	69
7	151	DSR	Pop 2	2	0	34	35						69	69
8	853	SAS	Det blandede hold	4	39	24	29						92	68
9	702	KVIK	KVIK Ultima	2	32	23	36						91	68
10	354	HR		2	0	36	30						66	66
11	372	HR		2	30	31	34						95	65
12	150	DSR	POP Team 1	2	33	28	28						89	61
13	1050	SR	SR 1050	2	34	26	0						60	60
14	701	KVIK	KVIK Prima	2	31	27	27						85	58
15	301	HDR		2	0	29	26						55	55
16	888	SAS		4	29	20	24						73	53
17	302	HDR		2	0	22	25						47	47
18	34	ARK	De-tre-måske-fire	2	27	19	19						65	46
19	250	Dragør	De gode gamle	2	25	16	21						62	46
20	1051	SR	SR 1051	2	23	13	22						58	45
21	960	Øresund		2	26	15	18						59	44
22	399	HR	Hellerup 399	2	0	40	0						40	40
23	251	Dragør	Dragør 2	2	22	17	17						56	39
24	570	KR	KR-kaninerne	4	24	0	15						39	39
25	152	DSR	Dynamisk Super Rake	2	0	0	38						38	38
26	999	Øresund		2	21	14	16						51	37
27	177	DSR	DSR's Bølgebryder	4	0	34	0						34	34
28	876	SAS	Flying Rabbits	4	0	12	20						32	32
29	559	KR	Medstrøm	2	28	0	0						28	28
30	353	HR		2	0	25	0						25	25
31	703	KVIK	KVIK Gamma	2	0	0	23						23	23
32	355	HR	F.I.S.	2	0	21	0						21	21
33	351	HR		2	0	18	0						18	18
34	555	KR	God træning	4	0	0	0						0	0

Rostatistik top 30 per 31. maj

		Alle ture		Langture	
		ture	km	ture	km
1	Valther Jørgensen	27	397	2	47
2	Lis Krøner	23	336	2	47
3	Susanne Nellemann Nielsen	35	333	1	48
4	Kristian Bøckhaus	24	321	1	14
5	Michael Olesen	24	280	2	64
6	Emil Andreassen	23	248	2	59
7	Claus Larsen	17	229	1	35
8	Erik Nielsen	20	211	2	49
9	Frede Madsen	20	208	1	12
10	Kurt Jørgensen	14	207	1	12
11	Pia Boel Madsen	15	204	1	12
12	Camilla Gustavsen	19	183	1	11
13	Alice Larsen	10	158	1	35
14	Kristine Schwartz	17	140		
15	Henrik Corfitsen	12	139	1	14
16	Margit Lundby	13	133		
17	Per Dahlin	14	131	1	16
18	Tanja Kjeldal Pauly	10	107		
19	Jørgen Adamsen	7	105		
20	Mads Bjørn Hansen	11	104	1	11
21	Jan Hellesøe	8	101	1	16
22	Sofie Vangsgaard	11	100	1	11
23	Elsebeth Werge	7	93		
24	Bo Markussen	6	87	1	35
25	Kim Kjelstrup	6	85		
26	Gunhild Marcussen	5	84		
27	Vibe Jørgensen	11	83		
28	Søren Uldall	6	78		
29	Just Holm	5	74		
30	Jan Christiansen	7	71	1	16

Kalenderen



Juni	01.	10:00	Saltholm rundt fra Øresund
	02.	18:00	SPP fra SAS
			alternativt tur til Lynette Havnen/Dragør
	08.	03:00	Pinsetur (ud og se pinesolen danse)
	14.		Århusbugtens Røde Rose. HEI Rosport
	17.	17:00	Roning fra Roklubben Skjold
		18:00	Chili con carne og lagkager i Roklubben Gefion
		20:00	Medlemsmøde i Roklubben SAS
	20.-??		Besøg fra British Airways
	20.-21.		Jysk Maraton. Middelfart
	23.	16:30	Skt. Hans roning
		18:30	Skt. Hans middag
		21:30	Skt. Hans bål med båltale
26.	18:00	SPP fra Hellerup	
28.		Svanemøllebugtens Blågrønne Vande. DSR	
Juli	06.		Amager rundt fra Roklubben SAS
	10.	17:00	Fødselsdagsroning og mad i Roklubben Øresund
	26.		Staines Amateur Regatta
August	03.	10:00	Tur til Københavns Havn/Trekroner Fortet fra Roklubben Øresund
	07.	18:00	SPP fra Hellerup
	09.		Vejlefjordens Grønne Bøge. Vejle
	17.	12:30	GAS Grill
	18.	18:00	SPP fra SAS
	23.		Kanindåb
	23.		Nordsjællands Blå Bånd. DM finale. Humlebæk
	28.	18:00	SPP fra Hellerup
	30.		Amager Regatta
	30.-31.		Øresundsmaraton. Amager Ro- og Kajakklub
September	12.	18:00	SPP fra SAS (afslutning)
	14.		Tur på Furesøen fra Furesø Roklub
Oktober	05.		Løvfaldstur til Esrum sø

Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdays	17:00	Roning
	20:00	Lis's madder
Torsdays	17:00	Roning
	20:00	Egen grill-mad—klubben sørger for grill og kul

Se øvrige aktiviteter på hjemmesiden www.roklubbensas.dk

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



Der øves løfteteknik

og vores nye roere samarbejder



om at løfte i flok.