



# *Vel Roet*

Februar-Marts

År 2015

---

Udover de gode sportslige aktiviteter i vinterperioden,  
arbejdes der også flittigt i bådehallen.

Her er det fire 60+, der sliber efter veludført 4GP.



**Husk:**

**Generalforsamlinger 26. februar**  
**Svømning 20. februar og 13. marts,**  
**Standerhejsning 28. marts**  
**Instruktør møde 7. april**

**SAS**

Medlemsblad for Roklubben SAS  
Og SAS Rowing Section

**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

[romand@roklubbensas.dk](mailto:romand@roklubbensas.dk)

#### **Kasserer**

Erik Nielsen  
Pårupvej 6  
2770 Kastrup  
☎ 3252 0106

[kasserer@roklubbensas.dk](mailto:kasserer@roklubbensas.dk)

#### **Rochef**

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

[rochef@roklubbensas.dk](mailto:rochef@roklubbensas.dk)

#### **Næstformand/sekretær**

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

[alice@aclarsen.dk](mailto:alice@aclarsen.dk)

#### **Kaprochef**

Michael Olesen  
Frederiksstadsgade 15  
1667 København V  
☎ 2165 2361 / 4240 8865  
(udlån af både til SPP)

[michaelolesen\\_4@msn.com](mailto:michaelolesen_4@msn.com)

#### **Outriggerchef**

Susanne Nellemann Nielsen  
☎ 2635 2950

[nellemann82@hotmail.com](mailto:nellemann82@hotmail.com)

#### **Suppleant/Festkoordinator**

Dorthe Maltesen Jensen  
☎ 2614 9543

[dortheloadstar@hotmail.com](mailto:dortheloadstar@hotmail.com)

#### **Suppleant/Parkforvalter**

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

[slange@privat.dk](mailto:slange@privat.dk)

#### **Suppleant/Freelancer**

Per Dahlin  
☎ 2250 7607

[per.g.dahlin@gmail.com](mailto:per.g.dahlin@gmail.com)

### **Udenfor bestyrelsen:**

#### **WebMaster**

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

[webmaster@roklubben-sas.dk](mailto:webmaster@roklubben-sas.dk)

#### **Materielforvalter**

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

[karsten.felland@gmail.com](mailto:karsten.felland@gmail.com)

#### **Støtteforeningen G.A.S**

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

[Liskroener@gmail.com](mailto:Liskroener@gmail.com)

**Deadline for næste Vel Roet er 27. marts 2015 kl. 18:00**

Bladet udkommer i starten af april 2015

**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 (minus PDF) og illustrationer er **meget** velkomne.

Redaktør: Frede Madsen ☎ 2617 9661

## Beretning for Roklubben SAS 2013-2014

Forslaget om ændring af Roklubbens status i forhold til SAS-klubben blev ikke færdigbehandlet ved seneste generalforsamling i oktober 2013, da de juridiske forhold ikke var på plads til at gå videre. Bestyrelsen har arbejdet en del på at kunne komme med en model, som er både spiselig for SAS-klubben, og samtidig løser de problemer, som vi står med. På den ene side vil vi gerne have en klub, hvor alle kan blive valgt, så længe de er aktive medlemmer, mens vi heller ikke vil smide vores historie væk.

Løsningen blev en opsplitning af Roklubben SAS i en sektion under SAS-klubben, og en uafhængig forening udenfor. Denne løsning behandledes på generalforsamlingen i oktober 2014. Da bestyrelsen ikke kunne opfylde SAS-klubbens krav om arbejde i SAS, blev det besluttet at forlænge bestyrelsens mandat indtil næste generalforsamling, hvor der så skulle fremlægges en endelig løsning. SAS-klubben har i årets løb også blødt op på deres vedtægter, som nu giver deres bestyrelse mulighed for at acceptere denne løsning for Roklubben. Vi kan derfor opnå begge vores formål:

- Vi kan sikre værdier i en uafhængig demokratisk klub hvor alle kan blive valgt
- Vi kan igennem Sektionen beholde relationen til SAS-klubben, og til vores venner i andre luftfartselskabers roklubber som British Airways, Lufthansa og TAP.

Bestyrelsen har fulgt sagerne om stien, og om Enghave Brygge tæt. For stien langs vandet blev der lavet en endelig vedtagelse ved lokalplanen for Nokken, som også fastlagde, at der skulle laves en sti for gående og langsomt cyklende langs med vandet. Dette blev vedtaget imod roklubbernes og naboernes protester og forvaltningens ønske. Der foregår en dialog med kommunens forvaltning for at sikre, at udformningen af stien ikke påvirker udformningen af vores slæbested.

På Enghave Brygge overfor Roklubben har kommunen accepteret den mest skræbende version af en VVM-undersøgelse, der var mulig, og trods de protester, som roklubberne sammen med Havelauget og andre foreninger kom med, blev lokalplanen stemt videre. Kommunen ser hellere en masse beton stå der, hvor vi nu kan ro udenfor Havnebussens bane. Kun klimaprognoerne med forhøjet vandstand har bremset lokalplanen i allersidste øjeblik.

Lige efter standerstrygningen sidste år mistede vi vores mangeårige medlem Kitty. Kettys aske blev strøet ud foran det sted hun elskede mest: Roklubben SAS. Æret være hendes minde.

*fortsættes...*

Vi fik en ny singlesculler i år, hvor det egentlig var meningen, at borgmesteren for Kultur- og Fritid Carl-Christian Ebbesen skulle døbe den. Han kom til det aftalte tidspunkt, men båden var ikke kommet fra bådbyggeren endnu. Borgmesteren holdt sin tale, og båden blev døbt ”Tyke Viking” i løbet af sommeren af formanden.

Ved generalforsamlingen blev også forslaget diskuteret om at købe ekstra ergometre, og så starte rospinning op. Skeptikernes ord blev gjort til skamme, for folk har spinnat på livet løs. Der er nogle, der har været på særlige spinning kurser, og de kunne dermed oplære nybegyndere. Som noget nyt blev der annonceret efter nye medlemmer til Rospinning, og der kom en hel del nye. Der er mange, der så er fortsat med instruktion på vandet bagefter. Ud over spinning var de sædvanlige løb på programmet: BKC-løbet ned ad den gamle Lossepladsvej, og BY-Orienteringsløbet rundt omkring i nabolaget. Begge havde hæderlig deltagelse trods konkurrence fra spinning.

Forårets instruktion blev forsøgt gennemført i maj, men der var nogle udløbere til senere. Ud over inrigger, blev folk der havde lyst, inviteret til at være med i outrigger. En stor tak skal tilfalde alle instruktører, som har arbejdet i mange timer med de nye kaniner.

Roklubben SAS var som sædvanlig vært for halvdelen af Københavnskredsens Sved-På-Panden roning. Dette arrangement tiltrækker altid en hel masse roere fra mange forskellige klubber. Både vores gamle roere og kaninholdet gjorde det godt her. Afslutningen blev i al hast overflyttet fra KR til vores bådehal, men det blev et vellykket arrangement med stor ros fra gæsterne. Der var dejlig mad, præmier og shotsåre lidt senere.

Sidste lørdag i August var B&W vært for årets Amagerregatta. Vi havde forsøgt at få deltagere på vandet i så mange løb som muligt. Heldigvis var vore damekaniner også på vandet, hvilket betød, at vi endelig kunne genvinde regatta-spejlet (som er en bronze-plade) fra ARK.

I Oktober lagde vi hus til inrigger-delen af Copenhagen Harbour Race, hvor et hav af deltagere skulle sætte bådene i vandet fra os af. Vi deltog både i otter- og i inriggerløbet, uden dog at kunne prale med medaljer. Det perfekte vejr og den store deltagelse gjorde det hele til en stor succes, igen med stor ros og tak til vore medlemmer, der stillede op.

Til den daglige roning tirsdage og torsdage forsøgte vi at opdele folk i dem der vil svede lidt mere, og dem der var til en hyggetur. Det er lykkedes rimeligt i år. Tilmelding til outrigger har enten sket via booking på hjemmesiden eller via Facebook, begge metoder ser ud til at virke fint for at få fyldt otteren op, når det skal være.

*fortsættes...*

Sammen med Roklubben Øresund er der hver den første søndag i måneden roet en langtur et sted i området. Deltagerne har kunnet berette om nogle dejlige ture, det er stadigvæk et fantastisk godt tilbud. Udover disse ture har vi igen sendt folk rundt omkring for at ro i det nære og fjerne udland, som også har givet gode oplevelser. Vi deltog i Staines Regatta i år, men måtte melde afbud til Lufthansa i Hamborg og årets ASCA-arrangement hos TAP i Lissabon.

Vi besluttede sidste år, at vi skulle deles om rengøringen i klubben. Folk blev fordelt i hold og med blid hånd mindet om deres pligt. Det ser ud til at have fungeret OK, så det fortsætter vi med. Udover rengøringen er der selvfølgelig en del usynligt arbejde, der bare bliver gjort uden det store ståhej: Græsset bliver slået, pærer skiftet, toiletter efterset, bådene repareret og øl og sodavand står også helt af sig selv der, hvor man forventer det. En stor tak til alle dem, der gør en indsats, og samtidig en opfordring til alle, der ser at der mangler at blive gjort et eller andet: Det er vigtigere, at ting bliver gjort, end at vente til at en anden tager sig sammen. Vi er kun os selv til at løse opgaverne.

Pontonen, slæbestederne og broen er efterhånden godt slidte, og trænger til en udskiftning. Bestyrelsen vil foreslå, at vi sætter et udskiftningsarbejde i gang. Hvordan det hele skal udformes vides ikke endnu, men vi er nødt til at sikre, at vi kan komme på vandet og kan få vore både ned og op igen.

Til slut skal der siges tak til alle dem, som har gjort en indsats, men som ikke er nævnt. Tak for at gøre noget for klubben, for andre end dig selv. I er med til at gøre Roklubben SAS til det bedste sted at være.

Vel roet!  
*Formanden*

## **Nye medlemmer**

VELKOMMEN til flere nye rospinnere og aktive medlemmer 2014/2015:

Lone Kelgaard Bjerrum  
Flemming Edvard Thomsen  
Stine Styker  
Anne Dorthe Lund Andersen

*Erik Nielsen*

## Informationer fra formandsmødet

Lokalplanen for Enghave Brygge er vedtaget. Det eneste, som kan stoppe dette nu, er en afvisning af VVM undersøgelsen. Med de udtalelser, vi har hørt fra diverse politikere på borgermødet omkring Enghave Brygge, anses denne chance for minimal.

Klubberne i Svanemøllebugten får det svært med byggeriet af Nordhavnstunnelen. Der planlægges med at bygge en dobbelt spunsvæg tværs igennem bugten, med lukning af havnen til følge. Det vides ikke hvilke afværgeforanstaltninger, der bliver lavet, men med de byggeglade politikere, som vi har med at gøre, er det op ad bakke. Kredsens MTU-medlem følger begge sager tæt.

AP Møller-fonden har doneret en stor pose penge til at bygge et nyt anlæg ved Bagsværd Sø, hvor de berørte kommuner (København, Bagsværd og Lyngby-Taarbæk) også spytter i bøssen. Samlet beløb 95 mio. kroner

*Formanden*



### Hvad skal vi hedde?



Indtil nu hedder klubben "Roklubben SAS", men vil det navn give det rigtige signal til potentielle nye medlemmer, politikere og eventuelle sponsorer?



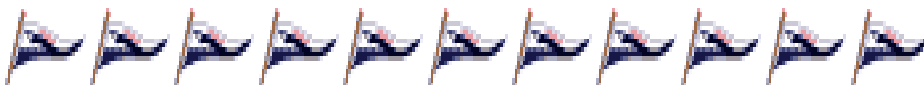
Hvis vi ikke skal hedde dette, skal vi alle sammen lægge hovederne i blød for at finde et godt navn. Det skal være mundret og ikke være i brug andetsteds.



Dette kan diskuteres på den nært forestående generalforsamling. Forslaget skal være inde i god til, så det kan vedtages i denne omgang.



*Formanden*



## **Indkaldelse til generalforsamlinger**

Ved sidste generalforsamling i oktober vedtog vi at både Roklubben SAS og sektionen SAS Rowing skal have deres generalforsamling i februar. Derfor indkaldes der nu igen til generalforsamling.

### **Ordinær Generalforsamling i Roklubben SAS den 26. februar kl. 20:00**

Dagsorden er i henhold til lovene:

- A. Aflæggelse af beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år.
- B. Fremlæggelse og godkendelse af regnskabet for det forløbne år.
- C. Forelæggelse af budget for det kommende år.
- D. Fastsættelse af kontingenter.
- E. Disponering af Roklubbens midler.
- 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
- H. Eventuelt

ad pkt G: Formand, Kasserer og Rochef vælges direkte.

Derudover 3 bestyrelsesmedlemmer, 3 suppleanter, 2 revisorer og 1 revisorsuppleant

### **Ordinær Generalforsamling i SAS Rowing den 26. februar direkte efter Roklubbens generalforsamling**

Dagsorden er i henhold til lovene:

- A. Aflæggelse af beretning om sektionens virksomhed i det forløbne år.
- B. Fremlæggelse og godkendelse af regnskabet for det forløbne år.
- C. Forelæggelse af budget for det kommende år.
- D. Fastsættelse af kontingenter.
- E. Behandling af de forslag som i henhold til foranstående bestemmelser er indkommet fra bestyrelsen eller fra medlemmerne.
- F. Valg af bestyrelse, revisor og suppleanter i henhold til lovene
- G. Eventuelt

ad pkt F: formand, kasserer vælges direkte.

Derudover 1 revisor og 1 revisorsuppleant

*Formanden*

## Standerhejsning lørdag den 28. marts 2015

Så er det tid til at tage hul på en ny skøn rosæson!

Derfor skal standeren til tops, og bagefter skal vi spise og drikke.

Kl. 15 hejses standeren og efterfølgende serveres der et lille glas mm. for dem, der har lyst, og så er der mulighed for en tur på vandet.

Middagen starter kl. 18:30, og der vil blive sørget for god mad til rimelige priser og drikkevarer til de sædvanlige klubpriser.

Tilmelding via opslag i klubben eller via mail til dortheloadstar @ hotmail.com senest tirsdag den 24. marts kl. 20:00

Har du lyst til at hjælpe med på dagen, så kontakt festkoordinatoren (Dorthe), der vil være masser af opgaver (madlavning, indkøb, oppyntning, borddækning, afrydning og oprydning samt rengøring om søndagen).

På klubbens vegne

*Festkoordinatoren*



### Undskyldning til Lis

I mit indlæg omkring standerstrygning lørdag den 25. oktober skriver jeg, at det var Erik, som fik den trætte roer for flest langturs kilometre.

Det er ikke rigtigt! Lis har roet 344 km i fremmede farvande, og derfor var det hende, som fik æren til den trætte roer for sæson 2014.

*Pia*



## Styrmandskursus

Så er det igen tid til styrmandskursus, som afholdes i klubben. I skrivende stund er datoerne ikke planlagte, men det bliver enten marts eller april og 2 mandage og 1 onsdag eller omvendt.

Der vil blive undervist i bl.a.:

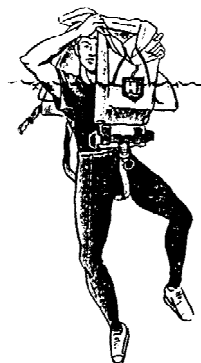
- Søloven
- Farvandsafmærkning
- Styrmandens rettigheder, pligter og ansvar
- Vind og vejr-

Der erlægges praktisk prøve overfor en af klubbens instruktører, som indstiller til godkendelse i bestyrelsen.

Styrmandsretten giver ret til at være ansvarlig for en båd i lokalfarvandet, som går fra Trekroner til Kalvebodbroen, når man har roet i hele området.

Hold øje med opslagstavlen.

*Pia*



### Husk at!

Fredag den 20. februar og fredag den 13. marts kl. 18 er der mulighed for at aflægge svømmeprøve.

Der er også mulighed for at svømme mellem årer og/eller tage redningsvest på i vandet, som er godt at have prøvet, hvis man skulle være så uheldig at komme ud for en kæntring eller falde overbord.

Har du blot lyst til at tage en svømmetur, så mød blot op, alle er velkomne.

*Pia*

## Instruktion 2015

Den nye rosæson nærmer sig, og i år holder vi åbent hus for helt nye roere torsdag den 30. april kl. 17.

Instruktion af de nye kaniner, og også de ”spinnere” som ikke er frigivet på vandet endnu, starter tirsdag den 5. maj kl. 17, og løber i hele maj måned.

Der er instruktørmøde tirsdag den 7. april kl. 20, hvor vi kan aftale datoer m.m. Mød op her og støt op omkring det store og vigtige arbejde med at få vores kaniner godt igennem forløbet.

*Pia*



## Økonomi mm.

Nye romaskiner indkøbt: 1 model D og 1 model E (instruktør romaskine) i november 2014 og nu 1 model D i februar 2015.

Støtteforeningen GAS er den glade giver af 2 stk. GAS grill med hver 2 brændere til den kommende grillsæson. Tak til GAS for GAS grillerne.

Ny projektør 30W led med sensor er sat op på bådehal ved indgangsdørene.

*Erik Nielsen*



## Rospinning

Roklubben startede rospinning op i vinteren 2013/14, og det blev en stor succes for både gamle og nye medlemmer. Mange af os fandt ud af, at den frygtelige romaskine tilsat musik, holdkammerater og et større motionslokale faktisk kunne levere rigtig god træning, og oven i købet fløj tiden og kilometerne af sted.

I denne vinter startede vi op for rospinning lige efter standen var strøget, og vi kan heldigvis konstatere, at det igen er en stor succes og holdene bliver hurtigt bookede. I denne omgang oplever vi, at et endnu bredere udsnit af klubbens medlemmer har taget træningsformen til sig.

Vi har åbnet op for nye medlemmer to gange i denne vinter, i november hvor Bryg-bladet bragte en artikel og her i januar. Begge gange har vi fået nye medlemmer og interessen er der stadig.

Vi har måtte udvide træningen for at kunne tilgodese flest muligt, og der kører nu rospinning 6 gange fast om ugen.

Det er rigtig dejligt for os instruktører, at opbakningen er så stor, det gør det lidt sjovere at sidde på førersædet og tælle takter.

*Vibe og Susanne*



## Romaskine sælges

Roklubben vil sælge en gammel model C med en PM2 monitor for 500 kr. til et medlem.

Hvis der er flere medlemmer, der vil købe den gamle Model C, trækkes lod blandt medlemmerne.

Skriv eller mail til Erik Nielsen. Sidste frist 1. marts 2015.

*Erik Nielsen*

## Referat af GAS generalforsamlingen onsdag 11. februar 2015

Der deltog 14 medlemmer.

### Valg af dirigent

Kristian Bøckhaus blev valgt og kunne konstatere, at indkaldelsen havde været i rigtig god tid.

### Formandens beretning (kraftigt forkortet af redaktøren)

I maj havde GAS tur til Hedeland, hvor ”vinbønderne” Keld, Sisser og Erik havde sørget for smukt vejr og rundtur i det spændende område. Blandt vinstokkene fik vi foredrag om arbejdet, og Keld og Sisser serverede frokost, så det var en dejlig tur for de 19½ deltagere.

Grill-GAS blev afholdt i august med 23 voksne og 5 børn. Desværre blev det regnvejr, så fortæringen af Kurt og Henriks grillmad efter Lenes Bloody Mary’s foregik indendørs. Formandens hjemmebagte kage blev spist, mens lodderne til det amerikanske lotteri blev solgt. Rema 1000, JYSK og mange medlemmer havde sponsoreret gaver – det er foreningen meget taknemmelig for. De sædvanlige spil: Ringspil, dart og fodbold foregik pga regnen i bådehallen. Overskuddet blev ca. 4.000 kr.

GAS har ikke givet noget til Roklubben i år, da der har været megen usikkerhed om, hvordan Roklubben skulle fortsætte, men det er jo på plads nu.

Der er nu 42 medlemmer i GAS.

Der var kun en enkelt bemærkning til beretningen, nemlig at det var et flot overskud fra GAS-grill.

### Fremlægelse af regnskab/fastsættelse af kontingent

Kasserer Valther fremlagde regnskabet for 2014. Obligations beholdningen var solgt med et pænt overskud, som jo desværre er en engangs indtægt, og der er købt nye 2.5% obligationer. Der havde ikke været støtte til Roklubben i dette regnskabsår. Bank Nordik kontoen er opsagt, så gebyrerne bliver lavere fremover.

Lis og flere andre bemærkede, at det var et flot resultat. Endvidere konstaterede hun, at der ikke var trukket udgifter til bestyrelsesmøder mm.

Kontingent blev igen sat til 100.- per medlem.

### Indkomne forslag – herunder disposition af midlerne

Der var ingen indkomne forslag.

Der var heller ikke forslag til større støtte beløb til Roklubben, men bestyrelsen kan selvstændigt bevilge op til 15.000.

### Valg af bestyrelse

Formand Lis Krøner var ikke på valg..

Kasserer Valther Jørgensen blev enstemmingt genvalgt.

Frede Madsen blev valgt som bestyrelses medlem.

### Valg af suppleant

Lene Corfitsen blev valgt som suppleant.

### Valg af revisor og revisorsuppleant

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

### Eventuelt/fremtidigt arbejde

Valther efterlyste ideer til, hvordan foreningen kunne øge sine indtægter. Der kom mange forslag: Salg af børnehjælpslodder, uddeling af telefonbøger, loppemarked, investering i aktier i stedet for obligationer, anmodning om støtte hos sponsorer til specifikke formål. Den populære GAS grill burde annonceres mere bredt, f.eks. også via facebook, og prisen for deltagelse måske forhøjes. Hanne foreslog et yderligere arrangement, vinsmagning til efteråret.

Lis takkede dirigenten og deltagerne, og efter de obligatoriske hurra'er, var der dejlig mad og drikke til alle.

*Seneste: GAS har bevilget 2 stk. GAS grill til Roklubben.*

*Frede*

## **Ferielangture 2015**

Har du mod på at tage på en ferielangtur er der følgende muligheder i år:

|           |                   |                                                |
|-----------|-------------------|------------------------------------------------|
| Uge 27-28 | Themsen           | arrangeret af Motion og Tur Udvalget i DfFR    |
| Uge 28-29 | Skotland          | arrangeret af Motion og Tur Udvalget i DfFR    |
| Uge 32-33 | Danmarks dejligst | arrangeret af Roudvalgets lantursgruppe i DfFR |
| Uge 37-38 | Lake Maggiore     | arrangeret af FISA                             |

Se mere på <http://www.roning.dk/Klubservice/Turroning/Oplevelsesture.aspx>

Endelig er der også Tolo roklub, som har hjemsted i Grækenland, hvor man selv skal samle et hold, og så kan man leje både.

Se mere på hjemmesiden <http://toloroklub.dk/velkommen>.

*Pia*

## Madpakketure 2015



Sommersæsonens madpakketure er planlagt som følgende:

- 3. maj - Tur fra Roklubben Øresund til Københavns Havn
- 7. juni - Tur fra Roklubben Øresund og Saltholm rundt
- 5. juli - Tur fra Roklubben SAS og Amager rundt
- 2. august - Tur fra Roklubben SAS og til Ishøj roklub
- 6. september - Tur fra Furesø roklub (kredsarrangement som ikke er fastlagt endnu)
- Oktober - Tur fra ?, løvfaldstur

10. juli fylder Roklubben Øresund 85 år, og vi har fået en forhånds invitation til både dåb, rotur med efterfølgende tapas mm.

Og hvad er så en madpakketur?

Ovenstående ture afholdes sammen med Roklubben Øresund og med evt. tilløbere fra Dragør roklub. Distancerne ligger mellem 30 og 45 km med hjemkomst ved 17-18 tiden. Datoerne står fast, men turene kan ændre sig afhængig af vejret.

Da turen varer hele dagen medbringes madpakke og drikkevarer til eget forbrug. Hvad der medbringes til fælles bedste i form af hjemmebag, chokolade, småkager, bitter/snaps o. lign. er yderst velkommen.

Hold øje med opslagstavlen.

*Pia*

## 8GP/4GP stafet på en romaskine

Så har 60+'erne roet med et 4GP hold til 3. runde af 8GP den 12. januar, distance 2X1000 M.

Hold 1 60+mix har roet på 31.42.7 min og ligger nr. 1 i 8GP på landsplan. Desværre kun et hold denne gang.

Den 4. runde er (1X2000M). 2 hold mødte op den 9. februar. Hold 1 60+mix har roet på 32.54.1. Hold 2 60+mix har roet på 35.29.8.

Flere hold kan deltage f. eks seniorhold 4/8GP. Find et hold og aftal en dag for roing af 5. og sidste runde senest 16. marts.

*Erik Nielsen*

## Ergometer KM-statistik

Her er km-statistik opgjort den 3. februar.

Hermed opfordring til, at alle skriver sig på efter en ergometertur, så vi får et mere retvisende billede af ergo-km.

*Dorthe*

|                        | Total i km.  |
|------------------------|--------------|
| Andreas                | 773          |
| Valther                | 338          |
| KF                     | 116          |
| Us                     | 111          |
| Vibe                   | 97,5         |
| Dorthe                 | 87,7         |
| Karsten                | 68,5         |
| Kurt Jørgensen         | 65           |
| Jørgen Adamsen         | 24           |
| Morten                 | 20           |
| Gunhild                | 14,6         |
| Camilla                | 11           |
| Sofie                  | 10           |
|                        |              |
| <b>Total antal km.</b> | <b>1.741</b> |

## 8GP/4GP stafet på en romaskine—stillingen

| Pos. | Hold Navn                | Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 | Runde 4 | Runde 5 | Placering     |
|------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------|
| 1.   | SAS 60+ mix              | 99.70   | 100.00  | 100.00  | 0.00    | 0.00    | <b>299.70</b> |
| 2.   | Roskilde Mix             | 95.73   | 90.71   | 95.36   | 0.00    | 0.00    | <b>281.80</b> |
| 3.   | Vardø Roklub 60+ MIX     | 93.69   | 94.69   | 93.09   | 0.00    | 0.00    | <b>281.37</b> |
| 4.   | ARA SERO 60+ MIX         | 89.23   | 90.13   | 90.34   | 0.00    | 0.00    | <b>269.70</b> |
| 5.   | Fredensborg ældre hold 4 | 84.38   | 72.02   | 0.00    | 0.00    | 0.00    | <b>156.40</b> |
| 6.   | Alex Plusser             | 100.00  | 0.00    | 0.00    | 0.00    | 0.00    | <b>100.00</b> |
| 7.   | SAS 2, 60+ mix           | 0.00    | 92.29   | 0.00    | 0.00    | 0.00    | <b>92.29</b>  |

## BKC halvvejs beretning

Her hvor vi nu er halvvejs med denne sæsons BKC-Løbehænder, må det være på sin plads at bringe placeringen for de 7 deltagere fra SAS.

Kun Bo Markussen har som den eneste endnu ikke løbet sig til en placering blandt bonuspointsene, men der er masser af tid og muligheder for at nå det endnu.

Lis Krøner har som den eneste rundet de magiske 200 points. Lis har præsteret at have førstepladsen i pointsregnskabet uafbrudt siden løb nr. 2!

Kilian & Jesper Krog er på 4. pladsen med 174 points. I alle afdelinger, hvor ekvipagen har deltaget, er der kommet bonuspoints ind på kontoen. Jesper styrer og Kilian får en omgang frisk luft, pakket godt ind i sulkyen!

På 6. pladsen har Henrik Corfitsen løbet 172 points hjem Mange gode placeringspoints de enkelte runder gør stor gavn, når regnskabet gøres op.

Erik Nielsen er nr. 8. Et enkelt udfald gør, at der "kun" er 162 points på kontoen. Men som Erik siger: Det er god træning til BY-O løbene.

Kristian Bøckhaus er en enkelt placering dårligere, men flere "udflugter" gør, at Kristian kun har 136 points. Til gengæld har de 3 sidste løb indbragt særdeles gode bonuspoints.

Bo Markussen mangler, som anført, nogle af disse, og et par arbejdsafbud gør, at Bo alligevel har løbet 120 points hjem.

Den sidste SAS-deltager er Jan Peter de Baan, der er ramt meget af at arbejde i Nice. Alligevel er der 84 points på kontoen.

Hver tirsdag aften er der spænding: Hvordan det går, kan du følge med i, når du møder op i roklubben.

*Søren Uldall*

starter, tidtager, dommer

*(opdateret stilling inklusive løbet 10. februar på sidste side)*





## BY-O halvvejs beretning

Her halvvejs i løbesæsonen, er det på sin plads at komme med en stilling på de to ruter.

Den lange rute føres af Henrik Corfitsen med 27 points (nr. 1, 3 og 2 i de hidtidige løb). Erik Nielsen er nr. 2 qua 26 points (nr. 2, 2 og 3 i de hidtidige løb). 3. pladsen har Lis Krøner med 22 points (3. plads og 2 4. pladser). 4. pladsen har Kristian Bøckhaus fundet med 20 points (2 førstepladser). Jonas Hansen, BKC, og Henrik Jørgensen har begge 6 points for deltagelse en enkelt gang.

På den korte rute er Jan Peter de Baan stukket af: 3 x førstepladser og 30 points. Elsbeth Werge har denne sæson fundet forskellige løbemakere, der har hjulpet Elsbeth op på 2. pladsen med 24 points (nr. 3, 4 og 2 i de hidtidige løb). Alice & Claus Larsen er nr. 3 med 23 points (4. plads og 2 3. pladser). Pia & Frede Madsen har 18 points på 4. pladsen (2 x 2. pladser). Margit Lundby er debutant og de 2 gange deltagelse har resulteret i 16 points (nr. 4 og nr. 2 med Elisabeth). Lisbeth Larsson & Bo Markussen har 13 points (nr. 5 og nr. 4). Lene Corfitsen har 7 points og Mads Hansen 6 points.

Der er stadig plads til nye og flere deltagere. Jo flere der løber, desto sjovere er det for alle.

Næste løb er den 5. februar, 5. marts og afslutningen den 26. marts.

*Søren Uldall*  
løbsudlægger, dommer & tidtager

*(opdateret stilling inklusive løbet 5. februar på næste side)*



| <b>BY-O-Løb 2013/2014 - Pointtotal</b> |                                          |        |        |        |        |        |        |  |              |
|----------------------------------------|------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--------------|
|                                        | Navn                                     | 1. løb | 2. løb | 3. løb | 4. løb | 5. løb | 6. løb |  | Samlet point |
|                                        | <b>LANG RUTE (tonserne):</b>             |        |        |        |        |        |        |  |              |
|                                        |                                          |        |        |        |        |        |        |  |              |
| 1                                      | <b>Henrik Corfitsen</b>                  | 10     | 8      | 9      | 9      |        |        |  | 36           |
| 2                                      | <b>Erik Nielsen</b>                      | 9      | 9      | 8      | 8      |        |        |  | 34           |
| 3                                      | <b>Kristian Böckhaus</b>                 |        | 10     | 10     | 10     |        |        |  | 30           |
| 4                                      | <b>Lis Krøner</b>                        | 8      | 7      | 7      | 7      |        |        |  | 29           |
| 5                                      | <b>Jonas Hansen, BKC</b>                 |        | 6      |        |        |        |        |  | 6            |
| 6                                      | <b>Henrik Jørgensen</b>                  |        |        | 6      |        |        |        |  | 6            |
|                                        |                                          |        |        |        |        |        |        |  |              |
|                                        |                                          |        |        |        |        |        |        |  |              |
|                                        | <b>KORT RUTE (hyggerne):</b>             |        |        |        |        |        |        |  |              |
| 1                                      | <b>Jan Peter de Baan</b>                 | 10     | 10     | 10     | 10     |        |        |  | 40           |
| 2                                      | <b>Elsebeth Werge</b>                    | 8      | 7      | 9      | 7      |        |        |  | 31           |
| 3                                      | <b>Alice &amp; Claus Larsen</b>          | 7      | 8      | 8      | 6      |        |        |  | 29           |
| 4                                      | <b>Pia &amp; Frede Madsen</b>            | 9      | 9      |        | 8      |        |        |  | 26           |
| 6                                      | <b>Margit Lundbye</b>                    |        | 7      | 9      | 7      |        |        |  | 23           |
| 7                                      | <b>Bo Markussen &amp; Lisbeth Larsen</b> |        | 6      | 7      | 5      |        |        |  | 18           |
| 8                                      | <b>Mads Hansen</b>                       |        | .      | 6      | 9      |        |        |  | 15           |
| 9                                      | <b>Lene Corfitsen</b>                    |        | 7      |        |        |        |        |  | 7            |

### **Faste aktiviteter i rosæsonen:**

Tirsdage 17:00 Roning  
20:00 Lis's madder  
Torsdage 17:00 Roning  
20:00 Lis's madder (efter 1. juni egen grill-mad)

**Rospinning:** Se hjemmesidens rospinnings kalender

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

## Kalenderen



|                  |                |       |                                                                        |
|------------------|----------------|-------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Februar</b>   | 05.            | 18:00 | BYO-løb fra roklubben                                                  |
|                  | 11.            | 19:00 | GAS generalforsamling                                                  |
|                  | 20.            | 18:00 | Svømning i Korsvejens svømmehal                                        |
|                  | 26.            | 20:00 | Generalforsamling Roklubben SAS<br>Generalforsamling SAS Rowing        |
| <b>Marts</b>     | 05.            | 18:00 | BYO-løb fra roklubben                                                  |
|                  | 13.            | 18:00 | Svømning i Korsvejens svømmehal                                        |
|                  | 26.            | 18:00 | BYO-løb fra roklubben                                                  |
|                  | 28.            | 15:00 | Standerhejsning<br>18:30 Standerhejsnings middag                       |
| <b>April</b>     | 07.            | 20:00 | Instruktør møde                                                        |
|                  | 30.            | 17:00 | Åbent hus for nye roere                                                |
| <b>Maj</b>       | 03.            | 10:00 | Madpakketur<br>fra Roklubben Øresund til Københavns Havn               |
|                  | 05.            | 17:00 | Første instruktion på vandet                                           |
| <b>Juni</b>      | 30.            | 11:00 | Afslutningstur for kaniner og andre                                    |
|                  | 07.            | 10:00 | Madpakketur<br>fra Roklubben Øresund og Saltholm rundt                 |
| <b>Juli</b>      | 05.            | 10:00 | Madpakketur<br>fra Roklubben SAS og Amager rundt                       |
|                  | 10.            |       | Fødselsdags invitation, Roklubben Øresund                              |
| <b>August</b>    | 02.            | 10:00 | Madpakketur<br>fra Roklubben SAS og til Ishøj roklub                   |
|                  | 09             | 12:30 | GAS grill                                                              |
| <b>September</b> | 06.            | 10:00 | Tur fra Furesø roklub<br>(kredsarrangement som ikke er fastlagt endnu) |
|                  | <b>Oktober</b> | xx.   | 10:00                                                                  |

### Faste aktiviteter i vintersæsonen:

|          |       |                                     |
|----------|-------|-------------------------------------|
| Tirsdage | 18:00 | BKC-løbehandicap<br>og anden motion |
| Torsdage | 18:00 | Motion, klubaften mm.               |

Rospinning tirsdage og torsdage:  
16.30-17.15  
17.40-18.50  
19.00-20.30

Se også Roklubbens hjemmeside.

