



# *Vel Roet*

April-Maj

År 2015

---

Erik Nielsen hejser standen for rosæson 2015



**Husk:**

**Instruktør møde 7. april**

**Åbent hus 30. april**

**SPP starter 7. maj**

**Og madpakketurene**

---

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

☎ 3252 7717 / 2289 1264  
[rormand@roklubbensas.dk](mailto:rormand@roklubbensas.dk)

**Kasserer**

Erik Nielsen

☎ 3252 0106  
[kasserer@roklubbensas.dk](mailto:kasserer@roklubbensas.dk)

**Rochef**

Pia Boel Madsen

☎ 4484 9661 / 2624 9661  
(udlån af både/hus)  
[rochef@roklubbensas.dk](mailto:rochef@roklubbensas.dk)

**Næstformand/sekretær**

Alice Larsen

☎ 2891 3290  
[alice@aclarsen.dk](mailto:alice@aclarsen.dk)

**Kaprochef**

Michael Olesen

☎ 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**

Kim Kjelstrup

☎ 2926 9208  
[kjelstru@post11.tele.dk](mailto:kjelstru@post11.tele.dk)

**Suppleant/Parkforvalter**

Henrik Corfitsen

☎ 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

☎ 2168 9065  
[webmaster@roklubben-sas.dk](mailto:webmaster@roklubben-sas.dk)

**Materielforvalter**

Karsten Felland

☎ 5153 6361 / 5153 6361  
[karsten.felland@gmail.com](mailto:karsten.felland@gmail.com)

**Støtteforeningen G.A.S**

**Formand:** Lis Krøner

☎ 3255 9032  
[Liskroener@gmail.com](mailto:Liskroener@gmail.com)

**Deadline for næste Vel Roet er 19. juni 2015 kl. 18:00**

Bladet udkommer i midten af juni 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 november 2014 - februar 2015**

Ved sidste generalforsamling i oktober 2014 blev Roklubben SAS og SAS Rowing sektionen opløst, så Roklubben SAS nu er en forening uden bindinger til SAS-klubben. Samtidig blev der besluttet, at generalforsamlingen skulle ligge i februar. Derfor er perioden usædvanlig kort, og beretningen ligeså.

Ved generalforsamlingen blev der nogle udskiftninger: Kurt Jørgensen, Bodil Jørgensen og Helle Clemensen forlod bestyrelsen, og blev erstattet af Dorthe Jensen, Susanne Nellemann og Per Dahlin. Et tak til de afgående, og velkommen til de nytilkomne.

Allerede i efteråret blev flamingo-rummet til rospinning sat op, og der har været fuld gang i den siden da. Der er allerede kommet nogle nye medlemmer i den forbindelse, flere fra de nye byggerier i nærområdet. Det er først og fremmest spinning-instruktørernes opgave at tage vare på de nye, så hvis erfarne ro-spinnere vil stå for et hold i ny og næ, skal de være meget velkomne og på den måde aflaste den lille skare, der står for denne aktivitet.

Udover det indendørs har der været afholdt BY-Orienteringsløb med vores faste løbsudlægger. Nogle gange peb dem fra kort rute over længden, og alle peb over poster, der ikke kunne findes. Alt er dermed, som det skal være. Tirsdagens BKC løb har også været rimeligt besøgt, men der kan dog mærkes konkurrence fra spinning.

Bladet nåede at udkomme et par gange i perioden, og redaktøren har flere gange gjort opmærksom på, at der plads til større mængder stof, og at det ikke behøver at komme fra bestyrelsen alene. Skriv gerne om noget i har oplevet i roklubssammenhæng.

For Enghave Brygge-projektet er der kun et håb tilbage: Een indsigelse mod VVM proceduren for området. Lokalplanen er vedtaget, men betinget af VVM godkendelse. Roklubben SAS er som sædvanlig medunderskriver, mens Susanne Bro fra Havelauget laver det store arbejde med de præcise formuleringer. Vi har ikke de store forhåbninger, men vi bliver ved til det sidste!

Til sidst skal der lyde tak til alle, der har gjort en indsats for at få klublivet til at fungere og at gøre Roklubben SAS til det bedste sted at være.

Vel roet!

*Formanden*

# Generalforsamling i Roklubben SAS 26. februar 2015

Frede Madsen blev valgt til dirigent.

Frede konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indkaldt.

## 1: Aflæggelse af beretning

*Se forrige side / Red.*

## 2: Fremlæggelse af regnskab for 2014 (Roklubben SAS)

Regnskab for 2014 blev godkendt, efter en debat omkring opsplitting af beløb i hen-sættelseskontoen.

## 3: Forelæggelse af budget for 2015

Budgettet blev godkendt for roklubben SAS, allerede på sidste generalforsamling.

## 4: Fastlæggelse af kontingenter

Kontingent 125 kr. pr. måned

Pensionister 90 kr. pr. måned

Passive 175 kr. pr. år

Ungdom 50 kr. pr. måned

## 5: Disponering af roklubbens midler

Der afsættes 110.000 kr. til en ny ponton.

## 6: Behandling af forslag

Der er ingen indkomne forslag.

## 7: Valg af bestyrelse, revisor og suppleanter

Formand: Jan Peter de Baan

Kasserer: Erik Nielsen

Ro-chef: Pia Madsen

3 bestyrelsesmedlemmer: Michael Olesen, Alice Larsen, Susanne Nellemann Nielsen

3 suppleanter: Henrik Corfitsen, Per Dahlin, Kim Kjelstrup.

2 revisorer: Claus Larsen, Søren Uldall

1 revisorsuppleant: Jørgen Adamsen

## 8: Eventuelt

Kristian: Kan man godt vedtage et budget I februar? Svaret er ja!

Skal vi have et nyt navn? Debatten bølger frem og tilbage. Der er ikke noget entydigt svar, men der er et forslag: ASA. Ordet er frit i tiden fremover. Send forslag til bestyrelsen. Navnet skal samle og ikke splitte og hænge sammen med ånden i klubben.

Ny rengøringsmiddel er sat op på opslagstavlen.

## Generalforsamling i SAS Rowing 26. februar 2015

- 1: Beretning: Intet nyt.
- 2: Intet regnskab i år
- 3: Budget blev fremlagt i oktober.
- 4: Kontingent uændret.
- 5: Ingen forslag.
- 6: Bestyrelsen uændret.: Jan Peter de Baan, formand. Erik Nielsen, kasserer.
- 7: Evt. Intet.

*Alice*



## Nye medlemmer

VELKOMMEN til flere nye rospinnere og aktive medlemmer 2015:

Lisa Jürs  
Connie Berg (roer fra HDR)  
Vibeke Mønster Razak  
Samin Mønster Razak  
Henrik Haugaard

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.

Erik Nielsen

## **Madpakketur Søndag den 3. maj**

Årets første madpakketur finder sted søndag den 3. maj kl. 10:00 og er en havnetur fra Roklubben Øresund, som står for arrangementet. Turen går langs Amager Strand, udenom Strandparken og Benzinøen, og igennem Lynette løbet ind i Københavns havn, hvor vi ror rundt i den ydre del af havnen.

Frokosten spiser vi på Trekroner Fort og nyder udsigten ud over København og Øresund.

Turen hjem går gennem lagunen i Amager Strandpark, og vi er tilbage omkring 17:00-18:00 tiden. Turen er på ca. 30 km. Hvis vejret driller, ror vi fra os selv.

Husk stor madpakke og drikkevarer. Kaffe/the og kage bliver også altid godt modtaget.

Tilmelding på opslagstavlen.

*Pia*



## **Se pinesolen danse Søndag den 25. maj**

For de morgenfriske, som ikke har noget imod at stå tidligt op eller gå sent i seng er muligheden her for at ro ud gennem den tomme havn til Lynetteløbet, for at se solen stå op i øst og måske danse. Måske vanker der også en lille en til sceneriet og til at holde varmen på.

Der skal nok være mulighed for at finde en bager, som er åben på hjemvejen, og tilbage i klubben laves der ved fælles hjælp morgenmad. Vil du deltage i morgenmad, så husk kontanter.

Efter bedste evne har jeg fundet ud af solen står op 4:54,  
**så der mødes i klubben kl. 3:20!**

Arrangementet afholdes sammen med Roklubben Øresund.

*Pia*

## **Tur til Struckmanns Parken Kr. Himmelfartsdag torsdag den 14. maj**

Heldagstur til Struckmannsparken ved Skodsborg. Her mødes vi med roere fra Københavnskredsens andre klubber og spiser vores medbragte madpakker i det grønne. Efter frokost vil der sædvanen tro være tovtrækning klubberne imellem.

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. Skjold ligger i Svanemøllehavnen, og vi mødes der kl. 10:00,

Husk madpakke og drikkevarer til turen. Skiftetøj kan også være en god ide, og da der er landgang på stranden er vadesko også en god ting at have med.

Følg med på opslagstavlen.

*Pia*

## **Madpakketur for kaniner og ”gamle roere” Lørdag den 30. maj**

Afslutningen på vores instruktions forløb er en fælles tur i havnen. Vi mødes kl. 11:00 i klubben medbringende madpakke og drikkevarer til eget forbrug. Efter at have været lidt rundt i havnen, ror vi ud til Trekroner. Her spiser vi vores mad, og hvis vi er heldige vil der også være kage.

På Trekroner vil der være mulighed for at kigge sig lidt omkring, og efter et lille hvil går turen hjem til klubben.

Tilbage i klubben vil der være mulighed for at prøve lidt outrigger roning (hvis vejret tillader det).

Til aften vil der blive tændt op i grillen, og klubben sørger for lidt aftensmad.

For nye roere og instruktører vil arrangementet være gratis, og for alle andre koster det kr. 75,00.

Tilmelding på opslagstavlen.

*Pia*

## **Madpakketur**

### **Søndag den 7. juni 2015**

Årets anden madpakketur finder sted søndag den 7. juni også kl. 10:00 og fra Roklubben Øresund. Turen er Saltholm rundt, og det kræver godt vejr for at gennemføre. Det må ikke blæse for meget, for vi skal være sikre på at komme hjem igen, hvor sejlrenden også skal passeres på betryggende vis.

Afhængig af vindretning går turen sydover mod Dragør og over den smalle sejlrende. Når Øresundsbroen er passeret, holdes der kaffepause ved Svaneklapperne på Saltholm, hvor der, hvis man er heldig, kan ses sæler.

På Saltholm er der landgang ved Saltholm Havn ved klinten, så husk vadesko. Frokostens spises ved Saltholm museum.

Hvis vejret ikke tillader at ro Saltholm rundt, ror vi en tur til Dragør og drikker formiddagskaffe, hvorefter turen går nordover til Lynette havnen, hvor der spises frokost.

Hjemkomst til Roklubben Øresund ca. kl. 17:00. Så husk madpakke og drikkevarer til hele turen, da der ikke kan købes noget på Saltholm.

Tilmelding på opslagstavlen.

*Pia*





## Sved På Panden (SPP)

Standeren er hejst, vinterens rospinning er slut, så vi skal på vandet igen og træne videre frem imod SPP og Amager Regattaen.

Men vi starter med SPP, hvor vi havde en god sæson sidste år, da roklubben havde 4-5 hold med i denne motionskaperoning. Og jeg håber da, at vi kan forsætte med de samme hold og gerne med flere hold.

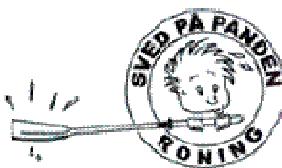
Til jer, som ikke ved hvad SPP er, er det en 10 km motions kaperoning, som bliver afviklet skiftevis i Hellerup ved HDR og hos os i Roklubben SAS.

Hvis i vil vide mere, så kommer du/i til mig eller kig på [www.sppkbh.dk](http://www.sppkbh.dk), hvor du/i kan alle oplysningerne.

### SPP datoer 2015

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1) Torsdag den 7. maj       | Hellerup                 |
| 2) Onsdag den 20. maj       | Sydhavnen                |
| 3) Mandag den 1. juni       | Sydhavnen                |
| 4) Torsdag den 18. juni     | Hellerup                 |
| 5) Onsdag den 12. august    | Sydhavnen                |
| 6) Torsdag den 20. august   | Hellerup                 |
| 7) Onsdag den 2. september  | Sydhavnen                |
| 8) Fredag den 11. september | Hellerup - SPP-fest i HR |

*Kaprochefen.*



## AMAGER REGATTA

Jeg ved godt, at der er lang tid til lørdag den 29. august, men da vi vandt sidste år, skal vi bare vinde igen. Sidste år vandt vi, fordi vi stod sammen og havde rigtig mange hold med, og sådan skal det også være i år.

Så derfor er det bare med at finde nogle du/i vil ro med, så der kan blive trænet igenem, og hvis i skal bruge hjælp til træningen, så kom til mig, så skal jeg eller en anden nok hjælpe jer.

*Kaprochefen*



### Staines Amateur Regatta

Vi har i rigtig mange år roet imod British Airways ved Staines Amateur Regatta.

Selve regattaen starter tidligt lørdag morgen, hvor man ror to og to imod hinanden. SAS og BA har deres eget løb i frokost pausen, det er en 500 m lang spurt, og vi har vundet de sidste mange år, men vi har jo også vores egen Killer cox Murray med om bord.

Men vi deltager også i selve regattaen, hvor vi vandt i 2013, og ville gerne have roet i 2014, men der var ikke nogle at ro imod - det håber vi, at der er i år.

Så hvis du/i gerne vil med til London i en weekend i juli, så skal der trænes og det i outrigger 4+. Det er en super hyggelig weekend, hvor BA står for morgenmad i Staines Boat Club, mens opholdet og turen er for egen regning.

Datoen for selve regattaen er lørdag den 25. juli, men vi plejer at tage afsted fra København torsdag eftermiddag og er hjemme igen søndag.

Se opslaget i klubben.

*Michael*

## Outrigger instruktion

Har du altid drømt om at ro single sculler, har du lyst til at få sat dine balance evner lidt på prøve, eller får du sved på læben bare ved tanken om at sidde i den lidt smalle bådtype?

Outrigger roning er for ALLE, og det er meget andet end at ro alene. Selvom du ikke har mod på at kaste dig ud i single sculleren, kan du sagtens lære teknikken og få stor glæde af outrigger roning.

Vi tager udgangspunkt i hvor du er, og ud fra det du gerne vil bruge outrigger roningen til – det er jo ikke os alle, der drømmer om at konkurrere mod Fie Udby eller Guldfireren.

I SAS har vi single scullere, dobbelt scullere, 8+, 4+ og 4x, og det er en helt fantastisk følelse at sidde i de smukke både.

I år vil vi starte outrigger instruktion op i maj så hold øje med booking kalenderen. Har i nogle spørgsmål så kom til mig.

*Susanne*



### Outrigger træning med fokus på 8+

Så starter sæsonen for 8+ træning. Første gang er onsdag 6. maj kl. 17:30 og derefter hver onsdag.

Der er plads til nye som gamle. Har man ikke roet outrigger før, så kom og prøv det. Vi blander hold og håber på at kunne få begge 8+ på vandet hver onsdag. Hvis ikke det går op, er der også mulighed for sculler eller 4+ for dem, som har lyst.

Der er oprettet hold i rospinnings kalenderen – skriv jer meget gerne på, så vi har styr på, hvor mange der kommer og antal af styrmand etc..

Skulle du være interesseret i at blive oplært til at være styrmand, så sig også endelig til.

*Kenneth*

## KM JAGERKLUB for 2015

Tilmelding til KM-jager klubben 2015 er åben for "gamle medlemmer" til 31. maj 2015 og for "nye medlemmer" til 30. juni 2015.

Deltagelse koster 75 kr., som betales til kassereren ved tilmelding.  
Tilmelding på opslagstavlen i roklubben.

Sæt dit mål senest 31. maj hhv. 30. juni for antal roede km (mindst 300 km), som du vil opnå inden standerstrygningen. 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 festkomitee, der skal arrangere en fest i løbet af vinterhalvåret.

*Erik Nielsen*

### Opråb !

Standeren er hejst. I år var det Erik, der fik æren at hejse standeren som tak for al det arbejde, han i vinterens løb har lagt i klubben. Flaget blev hejst af Alice med hjælp af Claus, meget naturlig det blev hende, da hun havde fødselsdag. Der var da også nogle roere, som syntes de ville ud og prøve vandet.

Men, men, men der er ikke kun det sjove med at komme ud på vandet og ro, der er også de sure pligter, når vi skal have en klub som vores til at fungere, nemlig **Rengøringen.**

Der hænger en seddel på opslagstavlen, hvor man kan skrive sig på den dato, som passer bedst. Hvis ikke sedlen bliver fyldt, så kigger jeg på hvem der benytter klubbens faciliteter, og så fordeler jeg de resterende huller.

*Olderfruen*



## 8GP stafet på en romaskine

Så har 60+'erne roet med 2 4GP hold til 5. og sidste runde af 8GP den 9. marts, distance 4 X 15 minutter.

Hold 1 60+ mix, Kristian, Henrik, Lis, Erik har roet 14.215 meter og ligger nr. 1 i 8GP på landsplan.

Hold 2 60+mix, Gunhild, Lene, Valther, Frede har roet 13.019 meter og ligger nr. 5 i 8GP på landsplan.

Den 4. runde (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.

TAK for i år!

*Erik Nielsen*



### Klubliv Danmark

En ny sponsormodel, som er udviklet af DGI i samarbejde med Nets, som står bag Dankortet. Det er helt nyt og går først rigtig i gang 1. juni 2015.

Roklubben SAS har aktiveret sig i Klubliv Danmark.

Derfor kan roklubbens medlemmer optjene MikroSponsorater til roklubben, når i bruger jeres Dankort i butikker, som er tilmeldt som Klubliv Sponsorere.

I SKAL BLOT REGISTRERE JER, FAMILIER OG VENNER SOM KLUBLIV MEDLEMMER PÅ [WWW.KLUBLIVDANMARK.DK](http://WWW.KLUBLIVDANMARK.DK)

*Erik Nielsen*

## BY-O slutstilling

Her hvor sæsonen er afsluttet, kommer så resultatet af vintersæsonens BY-O-Løb 2014/15

Den lange rute, der har haft 6 deltagere over sæsonen blev vundet af vores arkitekt Henrik Corfitsen, der løb 48 points hjem (heraf 3 førstepladser!!).

Erik Nielsen løb 2. pladsen hjem med stabile 2. og 3. pladser over hele sæsonen og at møde frem hver gang, kan betale sig - 43 points..

Nr. 3 blev Kristian Bøckhaus, der med 2 x fravær og 3 førstepladser løb 39 points hjem.

Lis Krøner blev nr. 4 med 37 points og fremmøde hver eneste gang.

Henrik Jørgensen og BKC's Jonas Hansen deltog hver en enkelt gang og har begge 6 points på kontoen.

Den korte rute har haft 11 deltagere - heraf flere som par og en enkelt trio!! Sæsonens suveræne vinder blev Jan Peter de Baan med 50 points!! Flot, flot.

Kampen om 2. pladsen var særdeles spændende. Flere bejlede til den og Elsebeth Værge spurtede ind som nr. 2 med 40 points.

Alice & Claus Larsen gik 3. pladsen hjem med 39 points. Margit Lundbye blev nr. 4 med 38 points takket være følgeskab med Elsebeth, og slog dermed sin bedre halvdel Mads Hansen på 5. pladsen med 34 points. Mads havde sæsonens sidste etapesejr, og lærte på den noget hårde måde, at det kan betale sig at finde alle posterne - frivilligt!!

6. pladsen indtog Pia & Frede Madsen - 2 x fravær hjælper ikke placeringen og de 33 points. Lisbeth Larsson og Bo Markussen deltog 3 gange i sæsonen og gik/løb 18 points hjem på 7. pladsen. Endelig var Lene Corfitsen en enkelt gang med i trioen med Elsebeth og Margit, det gav 7 points.

Tak til alle for fremmøde og deltagelse - der er plads til flere deltagere, så udbred gerne kendskabet til arrangementet, som er sjovest, når mange deltager.

*Søren Uldall*

tidtager, løbsudlægger, dommer & skribent



## Kalenderen



<b>April</b>	07.	20:00	Instruktør møde
	30.	17:00	Åbent hus for nye roere
<b>Maj</b>	03.	10:00	Madpakketur fra Roklubben Øresund til Københavns Havn
	05.	17:00	Første instruktion på vandet
	06.	17:30	Forste outrigger træning med fokus på 8+
	07.	17:30	SPP i Hellerup
	14.		Tur til Struckmannsparken
	20.	17:30	SPP i Sydhavnen
	25.	<b>03:20</b>	Se pinesolen danse
	30.	11:00	Afslutningstur for kaniner og andre
<b>Juni</b>	01.	17:30	SPP i Sydhavnen
	07.	10:00	Madpakketur fra Roklubben Øresund og Saltholm rundt
	18.	17:30	SPP i Hellerup
<b>Juli</b>	05.	10:00	Madpakketur fra Roklubben SAS og Amager rundt
	10.		Fødselsdags invitation, Roklubben Øresund
	25.	08:30	Staines Amateur Regatta
<b>August</b>	02.	10:00	Madpakketur fra Roklubben SAS og til Ishøj roklub
	09.	12:30	GAS grill
	12.	17:30	SPP i Sydhavnen
	20.	17:30	SPP i Hellerup
	29.		Amager Regatta
<b>September</b>	02.	17:30	SPP i Sydhavnen
	06.	10:00	Tur fra Furesø roklub (kredsarrangement som ikke er fastlagt endnu)
	11.	17:30	SPP i Hellerup — SPP fest i HR

### Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdays	17:00	Roning
	20:00	Lis's madder
Torsdays	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>

Der knokles med det ”nye” slæbested



Og der knokles til 8GP

