



Vel Roet

Juni-Juli

År 2015

To Tolo både for svaj



Husk:

Madpakketurene 5. juli og 2. august
Roklubben Øresunds 85 års fødselsdag 10. juli
Staines Regatta 25. juli

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
formand@roklubbensas.dk

Kasserer

Erik Nielsen

☎ 3252 0106
kasserer@roklubbensas.dk

Rochef

Pia Boel Madsen

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

Næstformand/sekretær

Alice Larsen

☎ 2891 3290
alice@aclarsen.dk

Kaprochef

Michael Olesen

☎ 2165 2361 / 4240 8865
(udlån af både til SPP)
michaelolesen_4@msn.com

Outriggerchef

Susanne Nellemann Nielsen

☎ 2635 2950
nellemann82@hotmail.com

Suppleant/Festkoordinator

Kim Kjelstrup

☎ 2926 9208
kjelstru@post11.tele.dk

Suppleant/Parkforvalter

Henrik Corfitsen

☎ 5852 1901
slange@privat.dk

Suppleant/Freelancer

Per Dahlin

☎ 2250 7607
per.g.dahlin@gmail.com

Udenfor bestyrelsen:

WebMaster

Claus Larsen

☎ 2168 9065
webmaster@roklubbensas.dk

Materielforvalter

Karsten Felland

☎ 5153 6361 / 5153 6361
karsten.felland@gmail.com

Støtteforeningen G.A.S

Formand: Lis Krøner

☎ 3255 9032
Liskroener@gmail.com

Deadline for næste Vel Roet er 31. juli 2015 kl. 18:00

Bladet udkommer i starten af august 2015

Indlæg sendes til 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

Nye medlemmer

VELKOMMEN til flere nye aktive medlemmer 2015:

Juliane Steffen,
Sofie Friman Brix,
Lene Hellstrøm,
Michael Hellstrøm og
Peter Lerche.

Desuden har vi nu 6 passive og 5 aktive medlemmer fra Rundholtsvej.
Tag godt imod vore passive medlemmer, selvom vi ikke altid kan sætte ansigt på dem.

Og tag godt imod vore nye aktive medlemmer, så alle kan føle sig godt tilpas i Roklubben SAS (det rimer).

Erik Nielsen



Rettigheder

Tillykke til Margit Lundby og Mads Hansen, som har fået styrmandsret til lokalområde II.

Pia



Tit Tit !

Roning er fantastisk, og det er dejligt at komme i roklubben.

Det er bl.a. fordi, der er mange, der deltager i arbejdet med at drive en roklub som SAS.

Men der er brug for endnu flere til at give et ”nap” med til vedligeholdelse af både, bygninger og udenomsarealer med ponton og slæbested, planlægning og gennemførelse af arrangementer af enhver art. Vigtigt er også de mange fester.

Har du kompetencer, som du mener at kunne bidrage med, så sig til.

Du aflaster andre, og det behøver ikke at være kedeligt, snakken går og der falder altid nogle muntre bemærkninger.

Kom ud af busken og hænderne op af lommen!

Hilsen Henrik C



Ny ponton og slæbested

Nyt slæbested er lagt ud på venstre side af pontonen. Rampen er købt gennem DBA. Ny ponton og nyt højre slæbested/rampe er bestilt og leveres inden længe. Der vil blive indkaldt arbejds hold til at få ponton og rampe på plads.

Og så spørgsmålet: Skal den gamle ponton hugges op, eller skal den lægges ud ind mod BKC?

Erik Nielsen

Madpakketuren i juli

Søndag den 5. juli kl. 9:00 – Amager rundt

Vi mødes i roklubben og går syd gennem slusen, derefter syd om Amager med kaffe-pause med landgang ved Kongelunden efter ca. 10 km. Frokosten indtages i Dragør efter 24 km efter at have været langt til havs syd om Amager for at undgå de mange sten.

Herefter de sidste 21 km nord retur til klubben, hvor at vi har passerer Kastrup Lystbådehavn, strandparken, Benzinøen, Trekronerfortet og hele vejen ned igennem Københavns Havn.

En meget lang tur, som evt. kan deles mellem to, med hjemkomst ca. kl. 18:00

Husk madpakke, drikkevarer og kaffe eller te.

Tilmelding til turen på opslagstavlen.

Pia

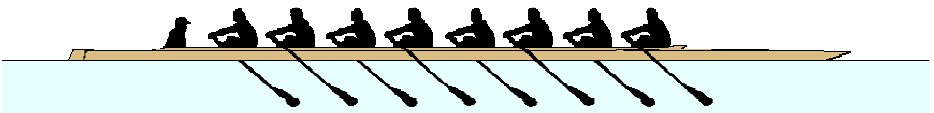


8+ Træning

Der er stadigvæk ikke den helt store deltagelse i 8+ træning om onsdagen. Det må kunne gøres bedre!

Book jer via vores booking kalender på hjemmesiden.

Kaprochefen



Madpakketuren i august til Ishøj **Søndag den 2. august kl. 9:00 - til Ishøj roklub**

Vi mødes i roklubben og ror igennem slusen ned mod Ishøj Roklub med kaffepause i Brøndby Roklub på vejen.

Medbragt mad og drikkevarer indtages i/ved Ishøj Roklub.

På vej hjem går vi ind til Hvidovre Roklub og drikker eftermiddagskaffe, mens vi venter på, at vi kan komme igennem slusen.

Turen er på ca. 35 km.

Hold øje med opslagstavlen.

Pia



AMAGER REGATTA 2015

Husk nu datoen for Amager Regattaren i år er lørdag den 29. august, og det er Roklubben Øresund, der er arrangør i år. Som forsvarende mester skal vi have lige så mange hold med i år, som vi havde sidste år. Det er forskellen på, om vi vinder eller taber Spejlet.

Der kommer seddel op i klubben for tilmelding.
KIG EFTER DEN og skriv jer på!

Nu da vi har fået nogle nye roere, ville det være rigtig dejligt, hvis i vil deltage især i kaninløbene, så det "kun er ungdomsløbet" vi ikke deltager i.

Kaprochefen



Roklubben Øresund
Kastrup Gl. Lystbådehavn
Amager Strandvej 412
2770 Kastrup

INVITATION

AMAGERREGATTA FEST
LØRDAG DEN 29. AUGUST



I ROKLUBBEN ØRESUND

Lørdag den 29. august 2015 afholdes Amagerregatta; den årlige kaproning mellem roklubberne på Amager. I år er Roklubben Øresund vært, og vi glæder os til at se roere fra Dragør Roklub, B&W Roklub, Amager Ro- & Kajakklub, Roklubben SAS og Roklubben Øresund.

Efter regattaen på Øresund ud for Kastrup Lystbådehavn er der spisning, præmieoverrækkelse og fest i Roklubben Øresund. Vi skal også fejre, at Amagerregattaen fylder 60 år.

PROGRAM

Kl. 18.30 Festmiddag

Kl. 20.00 Præmieoverrækkelse

Kl. 21.00 Baren og dansegulvet åbner



Festmiddagen består af:

- Tallerkenservertet tærte med porre og laks.
Krydderurtesalat og sauce verte.
- Buffet bestående af:
Stegt kyllingebryst med portvins-svampesauce
Porchetta: Sprødstegt svinebryst rullet med timian,
rosmarin og soltørrede tomater
Ristede kartofler med sesam og havsalt
Pasta med frisk basilikum, bagte løg og mozzarella
Sommerkål med bær, æbler og citronvinaigrette
- Dessert:
Jordbær-rabarber muffin med egen sirup og vanilje yoghurt

Menuen koster 200 kr. pr. person.

Tilmelding til hanne.vinther@mail.dk, tlf. 4034 7535, og betaling klubvis til bankkonto 6507-3050343579 **senest torsdag den 20. august.**

Roferie i Tolo

Henrik og jeg var så heldige, at Erik, Hanne, Lis og Søren spurgte, om vi ville med til Tolo i Grækenland på roferie i maj.

Det blev en fantastisk tur!

Vi ankom fra Athen i vores lille minibus noget efter midnat, hvor hotelværtten Antonis og hans tjenere stod klar med græsk salat, taziki, omeletter, godt brød og ikke mindst dejlige kolde Mythos øl, og sådan fortsatte servicen hele ugen.

Vi snakkede vejrudsigt og blev enige om at starte stille og roligt næste dag. Om morgenen hilste vi på 12 fra KR, der havde været der hele foregående uge, og de havde lagt to både klar til os på svaj lige udenfor hotellet. Lis og jeg dels hentede og fortløjede dem hver dag.

Ugen gik med fantastiske roture omkring øerne - til mindre byer og til Nafplio – den nærmeste større by. Vejret var varmt og solrigt. Vi havde kun en enkelt eftermiddag med torden og voldsom regn – havde dog været på vandet om formiddagen. Næste dag blæste det, men så vi tog på sightseeing i Nafplio og på Ouzodestilleri.

Generelt roede vi mest om formiddagen, da det ofte blæser op om eftermiddagen, og det er jo ikke Københavns havn, Kilometerjagerne fik ikke et ben til jorden overfor Hanne og Lene, der var på ferie. Vi roede fra 16 til 24 km pr. tur - ialt 112 km. Eftermiddag og aften nød vi det skønne område, solen, vinen og maden, samt den obligatoriske Mythos.

Tolo ligger på Peloponnes i en dejlig bugt med store og små smukke øer. Roklubben ligger ved Hotel Romvi, som er en væsentlig faktor i klubbens virke. Antonis og hans familie driver det hyggelige familieejede hotel med mindre omkringliggende annekser. Bådene er placeret i et rum bag hotellet, og Antonis har leveret stativer til disse. Desuden har roklubben opbevaringsplads i hans garage og hotelværelse nr. 6 er til klubbens disposition til udstyr.

Familien serverer lækker græsk mad i rigelige mængder. Vi betalte 20 € pr. person for overnatning og halvpension - uhørt billigt kvaliteten taget i betragtning. På hjemturen nåede vi et besøg i Athen. Var på Akropolis og så det komiske vagtskifte ved Parlamentet.



Igen må jeg sige en **fantastisk tur**, som jeg meget gerne vil gentage, selvom mine ro-evner ikke viste sig fra sin bedste side.

Hilsen Lene

Se mere om Tolo roklub på hjemmesiden: www.toloroklub.dk



GRILL-GAS

Søndag, den 9. august 2015 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 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 lotteri og diverse fornøjelige konkurrencer (dart, fodbold og ringespil) med flotte præmier.

Tilmelding til: Lis Krøner tlf. 32 55 90 32
Valther Jørgensen tlf. 32 52 33 73

Eller på opslaget i roklubben.

Tilmelding senest den 6. august 2015.

ALLE ER VELKOMNE

Lis Krøner



KM JAGERKLUB for 2015

Tilmelding til KM-jager klubben 2015 var åben for ”gamle medlemmer” til 31. maj 2015. Der er tilmeldt 20 medlemmer.

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

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

Erik Nielsen

BKC-Løbehandicap

Hermed resultatet af vintersæsonens BKC-Løbehandicap.

Samlet vinder Jochen Hell BKC, 454 points.
Andenplads: Kilian & Jesper Krog, SAS 438 points
Tredieplads: Lis Krøner, SAS 397 points

Hurtigste kvinde: Nicole Valentin ARK, 17:29 min.
Hurtigste mand: Svend Frydenlund ARK, 14:21 min.

Flittigste fremmøde: Lis Krøner, SAS alle gange!!

Sidsten: Michael Søbjerg, BKC!!

Klubkonkurrencen:
BKC (17 deltagere) 3.383 points!! - Gennemsnit pr. deltager: 199 points
SAS (7 deltagere) 2.289 points - Gennemsnit pr. deltager: 327 points!!
ARK (7 deltagere) 559 points - Gennemsnit pr. deltager: 80 points

Søren Uldall
tidtager, dommer & skribent

DDFR's MOTIONSTURNERINGEN

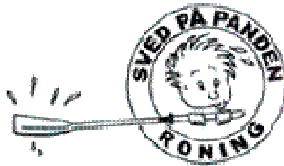
Af Leif Thygesen

Det går som en rød tråd gennem langt de fleste indberetninger: Maj måned har været kold, våd og blæsende, og det er gået ud over roningen. Men det er ikke uden grund, at vi er efterkommere af vikingerne, så på trods af de dårlige betingelser, er der blevet roet ganske pænt, måske ikke så meget som man kunne ønske sig, men ser man på gennemsnittet, er det faktisk højere end det var på samme tid i 2014.

De **kolde** facts for maj er: 3.949 roere fra 47 klubber har roet 475.875 kilometer, hvilket giver et gennemsnit på 120,505 km/roer.

Roklubben SAS ligger nr. 2 i 3. Division med 98,314 km/roer.

Erik Nielsen



SPP 2015

Så er Sved På Panden ved at være godt igang, der er nu roet/ gennemført 4 runder nu, og SAS stiller igen i år 3-4 hold. 4. runde startede i Hellerup og for en gang skyld var der fralandsvind, hvilket jo gør livet noget lettere at ro på Øresund.

Runde 2 og 3 blev afholdt i havnen med start fra roklubben, og jeg må sige at der i år er meget stor deltagelse fra alle klubber med ca. 37 hold til start.

Alle øvrige resultater kan ses på www.sppkbh.dk.

Kaprochefen

SPP 2015

Pointkonkurrencen (2015)														
#	Hold	Klub	Holdnavn	Båd	1	2	3	4	5	6	7	8	Point	-dårligste
1	399	HR	Hellerup 399	4	40	40	39	39					158	119
2	188	DSR	Tuborgfondet	C4X	39		40	40					119	119
3	4	ARK	ARK Oldstars	4	38	39	38	38					153	115
4	702	KVIK	Kvikamigas	2	35	36	37	35					143	108
5	558	KR	Smilet	2	23	37	36	34					130	107
6	368	HR		4	37	31	35	33					136	105
7	557	KR	Gondolen	2	30	35	33	32					130	100
8	850	SAS		2	28	33	35	31					127	99
9	701	KVIK	KVIK T32	2	33	30	31	28					122	94
10	155	DSR		2		27	30	37					94	94
11	154	DSR	POP 154	2	36	21	29	27					113	92
12	911	Skjold	Skjold 1	2	31	29	28	29					117	89
13	177	DSR	DSR's bølgebryder	C4X	34		24	30					88	88
14	853	SAS	De 4 blandet	4	32	28	26						86	86
15	150	DSR	POP Uncle Tom's	2	26	24	32						82	82
16	703	KVIK	KVIKs boblere	2	24	34	23	23					104	81
17	302	HDR		2	30	14	22	26					92	78
18	153	DSR	POPIsh	2	25	25	25	22					97	75
19	301	HDR		2	17	23	19	25					84	67
20	151	DSR	Top GUN's POP	2	22	20	20	24					86	66
21	595	KR	KR Rapido	2	21	26	17						64	64
22	1051	SR		2	13		27	21					61	61
23	888	SAS		4	20	22	12	18					72	60
24	704	KVIK	Kvikly	2		19	21	20					60	60
25	23	ARK	To'åre-pedoen	2	27	32							59	59
26	1053	SR	SR Coastal	C4X	19	19	16	19					73	57
27	353	HR	Hellerups kvinder	2	16	15	18	16					65	50
28	351	HR		2	15	16	14	17					62	48
29	152	DSR	POP Power	2	18	17	13						48	48
30	7	ARK	ARK Rising Stars	2	14	12	9	15					50	41
31	569	KR	KR2	2		38							38	38
32	1050	SR		2	12	11		14					37	37
33	199	DSR	Coastal Power	C4X				36					36	36
34	960	Øresund		2	10	13	11						34	34
35	250	Dragor	De gode gamle	2	11	9	5	13					38	33
36	251	Dragor	Dragor 2	2		10	10	12					32	32
37	999	Øresund		2	8	7	6						21	21
38	1052	SR		2	9	8							17	17
39	970	Øresund		2	7	5	3						15	15
40	156	DSR	POP-Tarts	2			15						15	15
41	252	Dragor	Dragors uroer	2		6	4						10	10
42	1055	SR		2			8						8	8
43	1054	SR		2			7						7	7
44	555	KR	God træning	4		0	0						0	0

Rostatistik

I alt roet pr. 31/5-2015

		Alle ture		Langture		KM-jagerklubben		
		ture	km	ture	km	Mål	Mangler	Overskud
1	Li Krøner	23	410	2	122	1300	890	
2	Erik Nielsen	20	337	2	126	1250	913	
3	Henrik Corfitsen	14	288	2	122	800	512	
4	Søren Urdal	12	257	1	112	555	298	
5	Mads Bjørn Hansen	19	231	1	10	750	519	
6	Michael Olesen	18	225	1	10			
7	Kristian Beckhaus	15	223	1	14	1001	778	
8	Lene Corfitsen	5	182	1	112	350	168	
9	Claus Larsen	14	167			510	343	
10	Andreas Bruzelius Larsen	14	162	4	32			
11	Valther Jørgensen	12	150	1	10	1201	1051	
12	Kurt Jørgensen	9	137					
13	Eisebeth Werge	9	135					
14	Margit Lundby	10	127			501	374	
15	Kristine Schwarz	8	123			400	277	
16	Anne Corthe Andersen	10	121					
17	Pia Boel Madsen	9	118	1	10			
18	Jan Hellesøe	10	115	1	10			
19	Frede Madsen	10	113	1	10			
20	Gunhild Marcussen	7	105			500	395	
21	Vibe Jørgensen	9	103			668	563	
22	Jørgen Adamsen	7	100					
23	Aika Larsen	6	91			400	309	
24	Kim Kjelstrup	7	88					
25	Susanne Hellemann Nielsen	7	75	1	10	602	527	
26	Jan Peter de Baan	6	72					
27	Camilla Gustavsen	7	67			500	433	
28	Michael Helstrøm	8	65					
29	Emil Andreassen	6	58			667	609	
30	Lene Helstrøm	7	58					

Kalenderen



Juni	01.	17:30	SPP i Sydhavnen
	07.	10:00	Madpakketur fra Roklubben Øresund og Saltholm rundt
	18.	17:30	SPP i Hellerup
	23.	18:30	Sct. Hans aften
	27.	15:00	BKC-SAS Ro og grill træf: Prøv en kajak, prøv en robåd
Juli	05.	09:00	Madpakketur fra Roklubben SAS og Amager rundt
	10.	17:00	Fødselsdags invitation, Roklubben Øresund
August	25.	08:30	Staines Amateur Regatta
	02.	09:00	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
	22.	11:00	Port Of Copenhagen, langdistance kaproning
	29.	12:00	Amager Regatta 18:30 Amager Regatta festmiddag
September	02.	17:30	SPP i Sydhavnen
	06.	10:00	Tur fra Furesø roklub (kredsarrangement som ikke er fastlagt endnu)
Oktober	11.	17:30	SPP i Hellerup — SPP fest i HR
	xx.	10:00	Løvfaldstur fra ?
	10.	10:00	Copenhagen Harbour Race, 8+ og inrigger
	24.	11:00	Afslutnings rotur
		16:00	Standerstrygning

Faste aktiviteter i rosæsonen:

Tirsdays	17:00	Roning
	20:00	Lis's madder
Torsdays	17:00	Roning
	20:00	Klub grill-mad)

Rospinning: Se hjemmesidens rospinnings kalender

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



Roklubben Øresund
Kastrop O. Lyngbådslejn
Amager Strandvej 413
2770 Kastrop

INVITATION TIL ROKLUBBEN ØRESUNDS 85 ÅRS FØDSELSDAG FREDAG DEN 10. JULI



FEST MED TAPAS – DRINKS – DANS

PROGRAM

- Kl. 17.00 Dåb af ny 4-års træ inrigger
- Kl. 17.15 Rotur for alle, som vil følge den ny båd på jomfruturen
- Kl. 19.30 Tapas/fingermad, vin & dans
- Kl. 21.00 Drinks & dans

Roklubben Øresunds 85 års fødselsdag falder på en sommer fredag, og så skal der være FEST!

”DJ” mixer **musik fra 60-70-80-erne**, så der kan komme gang i dansegulvet, hvor du og dine rokammerater utrætteligt vil byde op til dans. Jo flere, der byder op til **dans**, jo sjovere!

Til at støtte den løftede stemning er der **drinks** at købe i baren – med paraplyer og det hele.

Men skal vi da slet ikke have noget at spise?
Jo, det skal vi. Det bliver **let tapas/fingermad** fra en buffet – altså ikke en tre retters ”sid-ned” menu med suppe, steg og is.

Tapas/fingermaden består af:

- Albondigas (kødboller) med mojo picante
- Satayspyd (kylling) med sesam og chili
- Italienske sandwich med varieret fyld
- Wraps med rucicola, pastrami og tzaziki
- Spansk tortilla med løvstikke creme og røget skinke



Maden koster **100 kr. pr. næse** og betales på dagen.

Vi håber at se rigtig mange – også fra Roklubben SAS og Dragør!

Tilmelding på opslagstavlen senest 2. juli.