



# *Vel Roet*

Februar-Marts

År 2016

---

Et stemnings billede fra Kristine



**Husk:**

**GAS generalforsamling 17. februar**

**KM jager fest 20. februar**

**Roklub generalforsamlinger 25. februar**

**og svømning 26. februar og 11. marts**

**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: Se hjemmesiden**

## **Forslag til Roklubben SAS Generalforsamling 25. februar**

Jeg foreslår følgende:

**At Roklubbens bestyrelses bemyndiges, af generalforsamlingen, til hurtigst muligt at nedsætte et byggeudvalg.**

**Formålet med byggeudvalget er at undersøge og foreslå opførelse af et nyt klubhus til Roklubben SAS i stedet for det gamle.**

**Byggeudvalgets opgaver er bl.a. at fremkomme med planer for økonomi, arkitektur og tidsplan for et kommende nyt hus.**

**Bestyrelsen bemyndiges endvidere til at komme med restriktioner, forslag etc. i alle henseender omkring byggeudvalgets arbejde.**

**Herefter er det selvfølgelig generalforsamlingen, som bestemmer om det evt. skal bygges, og om det kan godkendes.**

*Kenneth Kronborg*



**Deadline for næste Vel Roet er 25. marts 2016 kl. 18:00**

Bladet udkommer i starten af april 2016

**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

## Nye medlemmer

VELKOMMEN til flere nye rospinnere og aktive medlemmer 2016:

Claus Sørup Rasmussen (rospinner)  
Emil Djurhuus (ungdom, rospinner)  
Camilla Kjær Madsen (rospinner) har roet i Rudkøbing  
Christina Kronborg (rospinner)  
Janus Heilmann-Clausen (rospinner) har roet i Fredericia  
Jesper Viskum Schak (rospinner)  
Poul Jensen (rospinner) ror i Skjold

*Erik Nielsen*



**Husk GAS generalforsamling 17. februar kl. 19:00 og  
Roklub generalforsamlinger 25. februar kl. 19:00!**

## Standerhejsning

Så er det snart tid til at tage hul på en ny rosæson.

**Lørdag den 2. april, kl. 15:00** skal standeren hejses og bagefter byder klubben på en forfriskning, mens de ivrige kan få sig en tur på vandet.

For dem, som vil ud og ro før standerhejsning, f.eks. i påsken, skal i huske, at der gælder det almindelige vinter roreglement.

*Pia*

PS. Kl. 18:30 plejer der at være middag, den er ikke helt på plads endnu, så hold øje med opslagstavlen/hjemmesiden og facebook.

## Ferielangture 2016

På DFfR's hjemmeside er der pt. følgende muligheder for at komme på ferielangture:

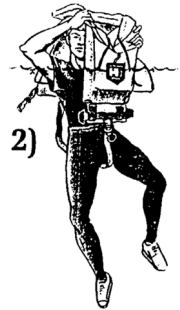
FISA (det internationale roforbund):	Østrig, 25/6-3/7 2016
DFfR:	Bodensøen, 9-17/7 og 15-24/7 2016
	Lofoten, 5-14/8 2016
	Kysten af Østsjælland samt Møn, Falster og lidt Lolland: 7-13/8 2016

Alle turene kræver at du er i god ro-form og kan skifte plads i båden. Se priser mm. på [www.roning.dk](http://www.roning.dk) under roaktiviteter/ferielangture.

Husk også, at du har mulighed for at leje DFfR's udstationerede 2-åres både, som ligger ved naturskønne steder i Danmark. Endelig er der også roklubben i Grækenland, tjek [toloroklub.dk](http://toloroklub.dk)

Er disse muligheder noget for dig, så henvend dig til bestyrelsen.

*Pia*



### Svømmeprøve

For at ro hos os kræver det, at din svømmeprøve ikke er mere end 5 år gammel, og at den er på mindst 500 meter.

Fredag den 26. februar og fredag den 11. marts, begge dage kl. 18:00, er der mulighed for at svømme samt udføre redningsøvelser i **korsvejens svømmehal på Tårnbyvej, bag ved Korsvejens skole**. Alle er velkomne.

Mød op og prøv at svømme mellem 2 årer og/eller tage redningsveste på i vandet. Det sidste er sværere end du tror, og skal du på langtur, skal der aflægges redningsøvelse.

Husk at få en anden til at bekræfte, at du har svømmet og/eller aflagt redningsøvelse, og send bekræftelsen til mig eller sæt den op på tavlen i klubstuen. Inde på hjemmesiden finder du en formular, som kan udfyldes.

Jeg sætter en tilmeldingsliste på opslagstavlen, så skriv jer på der.

*Pia*

PS - Har du ikke mulighed for at komme de 2 dage, kan prøven blot aflægges i en anden svømmehal.

## Madpakketure 2016

Hver den første søndag i måneden er der madpakketur.

Dvs. vi mødes ca. kl. 10:00 og ror en tur på ca. 35 kilometre for at vende tilbage ca. kl. 17:30.

Og sådan en dag på havet kræver mad og drikke; deraf udtrykket madpakketur.

- 1. maj: Københavns havn fra SAS
- 5. maj: Tur til Struckmannsparken nord for København.
- 5. juni: Saltholm rundt fra Roklubben Øresund.
- 3. juli: Amager rundt fra Roklubben SAS.
- 7. august: Tur til Ishøj fra SAS.
- Oktober: Løvfaldstur – sted og dato ikke fastlagt endnu.

Endvidere er der:

- 15. maj: Pinsetur (ud og se pinsesolen danse og hjem og spise morgenmad).

Disse ture er arrangeret i samarbejde med Roklubben Øresund, med deltagelse også af Dragør roklub.

I september er der endvidere en tur på Furesøen fra Furesø Roklub, arrangeret af Københavns kredsen i DFfR.

Vi håber at se rigtig mange af jer.

*Pia*

## Rengøring af klubben

Ros til alle, som har været med til at holde vores klub ren, blot vil jeg opfordre til, at det ikke kun er ”Tordenskjolds soldater”, som melder sig på listen. Hvis man er 2 personer, tager det ikke lang tid.

En ny liste vil snart komme op for den kommende rosæson. Hvis du er hurtig, kan du selv vælge, hvornår du skal have næste rengøringstur.

Hvis der er ledige tider, vil de blive udfyldt med medlemmer ud fra brug af klubbens faciliteter.

*Olderfruen*



## Tonsetræning!

Hver lørdag kl. 10, frem til rosæsonen begynder igen, er der tonsetræning.

Det består af forholdsvis hårde programmer, som køres til høj musik.

Bemærk, at det *ikke* er rospinning i takt til musik.

Bagefter laver vi masser af lækre øvelser for mave og ryg.

Da jeg ikke er instruktør, men blot en, der gerne vil træne sammen med andre om lørdagen (det er jo langt nemmere at komme ud af døren, når man har en aftale), så er der ingen instruktion. Men har du lyst til at deltage, og er lidt i tvivl om du er klar til det, så tal med en af spinninginstruktørerne.

Booking sker via bookingkalenderen, samme sted som tilmelding til den almindelig rospinning.

*Dorthe*



## 8GP (4GP) stafet på en romaskine

DFFR / Worldwide Turnering med et stafethold på et Concept2 ergometer. Se også 8GP.DK

Resultat af 2. runde på 12.500 M: 60+ herre med Valther, Frede, Jan H, Erik fik en 5. plads med tiden 45,25 min.

60+ mix med Lis, Kristian, Henrik C, Erik fik en 1. plads med tiden 45,36.

Resultat af 3. runde på 8.000 M: 60+ herre med Valther, Frede, Henrik C, Erik fik en 5. plads med tiden 33,06 min.

60+ mix med Lis, Kristian, Kurt T, Erik fik en 1. plads med tiden 32,00 min.

Næste gang i februar er 4. runde på 2000 M til hver i alt 8000 M.

Flere hold kan være med. Bare find et hold og ro med senest 15. februar.

*Erik Nielsen*

## Kalenderen



<b>Februar</b>	04.	18:00	BYO-løb fra roklubben
	17.	19:00	GAS generalforsamling
	20.	18:00	KM jager fest
	25.	19:00	Roklub generalforsamlinger
	26.	18:00	Svømning Korsvejens svømmehal på Tårnbyvej
<b>Marts</b>	03.	18:00	BYO-løb fra roklubben
	11.	18:00	Svømning Korsvejens svømmehal på Tårnbyvej
	25.	18:00	Deadline VelRoet
	31.	18:00	BYO-løb fra roklubben
<b>April</b>	02.	15:00	Standerhejsning
	<b>Maj</b>	01.	10:00
	05.	10:00	Tur til Struckmannsparken nord for København (madpakketur)
	12.	18:00	SPP fra Hellerup
	15.	xx:xx	Pinse morgen tur
	23.	18:00	SPP fra SAS
<b>Juni</b>	02.	18:00	SPP fra Hellerup
	05.	10:00	Saltholm rundt fra Roklubben Øresund (madpakketur)
	13.	18:00	SPP fra SAS
<b>Juli</b>	03.	10:00	Amager rundt fra Roklubben SAS (madpakketur)
<b>August</b>	07.	10:00	Tur til Ishøj fra SAS (madpakketur)
	10.	18:00	SPP fra SAS
	18.	18:00	SPP fra Hellerup
<b>September</b>	01.	18:00	SPP fra Hellerup
	xx.	10:00	Kredstur på Furesø
	16.	18:00	SPP fra SAS og SPP-fest
<b>Oktober</b>	xx.	10:00	Løvfaldstur

### Faste aktiviteter i vinter sæsonen:

Tirsdage	18:00	BKC løb
	20:00	Lis's madder
Torsdage		Klubaften
	20:00	Lis's madder

**Rospinning:** Se hjemmesidens rospinnings kalender

# FASTELAVN ER MIT NAVN...

Det er nu blevet tid til fastelavnsfest i  
roklubbens km.-jægerklub.

Fastelavnsfesten foregår i roklubben lørdag  
den 20. februar kl. 18.00

Fri og vin til maden

Mad - 3 retter

Kat

Fastelavnsris

Flotteste udklædning

Tøndeslagning

Konge

Dronning

Velkomstdrink  
Fastelavnsboller

HUSK VED TILMELDING: SKRIV NOGET OM DIG SELV  
SOM DU TROR INGEN ANDRE VED OM DIG ☺  
EKS.: "JEG HAR VÆRET SNEGLEPASSER" ELLER "JEG  
HAR ENGANG..."

FASTELAVNSHILSNER FRA CLAUS, VALTHER, GUNHILD OG CAMILLA

TILMELDING SKER TIL [CAMILLA@CRG.DK](mailto:CAMILLA@CRG.DK) SENEST DEN 14.2.2016