



I dette nummer kan du bl.a. læse om den succesfulde afvikling af Amager Regatta (selv om ARK vandt), om det næste store event, Copenhagen Harbour Race, om vinterens aktiviteter. herunder flere efterlysninger ... bl.a.: Hvem vil stå for festen ved standerstrygningen?

Medlemsblad for
Roklubben SAS og SAS
Rowing Section

ROKLUBBEN SAS
Rundholtsvej 95, 2300 S

www.roklubbensas.dk

Tlf.: 20530180
Bank Nordik:6507 3050475769
CVR-nummer 29905061



Formand	Alice Larsen	28 91 32 90	formand @ roklubbensas.dk
Næstformand	Kurt Schmidt	60 17 68 89	kuesch @ hotmail.com
Kasserer - udljning af klubhus	Erik Nielsen	23 43 63 34	kasserer @roklubben sas.dk
Kaprochef - udlån af både til SPP	Michael Olesen	21 65 23 61 42 40 88 65	michealolesen_4 @ msm.com
Rochef - udlån af både	Kristine Schwartz	28 70 56 85 42 40 88 65	schwartzkrist @ gmail.com
Sekretær	Stine Bols	22 84 13 43	stinebols @ gmail.com
Suppleant til bestyrelsen	Flemming Riis	53 83 43 01	riis.herning @ gmail.com
Suppleant til bestyrelsen	Poul Jensen	52 39 01 87	pouljen @ hotmail.com
Suppleant til bestyrelsen	Kim Kjelstrup	29 26 92 08	kjelstru @ post11.tele.dk
Uden for bestyrelsen			
Ungdomsafdeling	Vibe A. K. Jørgensen	20 75 90 45	vibe.ak @ gmail.com
Ungdomsafdeling	Stine Bols	22 84 13 43	stinebols @ gmail.com
Hus- og parkforvalter	Henrik Corfitsen	58 52 19 01	slange @ privat.dk
Materialeforvalter	Karsten Felland	32 51 63 61 51 53 63 61	karsten.felland@ gmail.com
Formand for Støtteforeningen GAS	Lis Krøner	32 55 90 32	liskroener @ gmail.com
Oldfrue	LEDIG	LEDIG	LEDIG
Webmaster	Claus Larsen	21 68 90 62	webmaster @roklubbensas. dk
Redaktør af Vel Roet	Marianne Barfod	22 44 94 64	velroet @ roklubbensas.dk

Formanden har ordet

Tirsdag d. 25. september, var der et velbesøgt medlemsmøde. Mange ting blev drøftet omkring roklubbens vinteraktiviteter.

Her kommer i flæng alle de emner der blev berørt:

- By-O-løb på bookingkalenderen, et orienteringsløb i nærmiljøet. Første torsdag i hver måned kl. 18. Kom og vær med. Det er sjovt.
- BKC-løb, hver tirsdag i vinterhalvåret. Man løber til Vejland Alle og tilbage igen. Ca. 4 km. Kl. 18.
- Rospinning. Atter i bådhallen. Nærmere besked om hold følger.
- Svømning. Evt. sammen med naboklubberne.
- 8GP og 4GP. En verdensomspændende konkurrence i ergometer. Opslag i klubben.
- Ergometer klubmesterskab.
- Initiativer a'la vinsmag er velkomne
- Julefrokost 8. december
- Julestue 22. december
- Nyt logo til årerne
- Otteren er åben for alle
- Flyers ud i nabolaget inden spinning-sæsonen.
- Flere på instruktørkursus.
- Lokalstyrmandskursus i klubben til foråret.
- Bådpleje og værkstedskursus til ungdomsroerne

Et godt møde, med en god stemning og masser af forslag som bestyrelsen kan arbejde videre med.

Hilsen Alice



Lidt af hvert

Ved kasserer Erik Nielsen

VELKOMMEN til flere nye aktive medlemmer i 2018:

Helle Bang
Per Karsten Kampmann
Benjamin Mohammed Bhatti, ungdom



SPP afslutning 14.9.2018

Dette års SPP-afslutning, fredag den 12. september, blev roet frisk vind fra vest. Alle 41 både kæmpede bravt i modvinden fra Langebro til Slusen.

Præmier og pokaler til alle vinderne blev uddelt i Kbh Roklub, som afholdt festmiddagen.

I **kaninkonkurrencen** blev Roklubben SAS nr 6 og nr 7. Desværre missede vore kaniner at stille op i henholdsvis 1. og 2. runder. KVIK vandt pokalen.

I **pointkonkurrencen** (Rising Star) blev hold 858 nr 4, hold 852 nr 10 (manglede 2 runder), hold 850 nr 12 (manglede 3 runder), hold 851 nr 14 (manglede 5 runder). HDR vandt pokalen og rykker dermed op i den "åbne klasse".

I den "**åbne klasse**" vandt Hellerup Roklub pokalen med KVIK på 2. og 3. pladsen.



Dette er ikke fra SPP, men "blot" et godt billede fra Amager Regatta.

Lidt af hvert (forts.)

Støt din roklub og få samtidig et skattefradrag

Roklubben SAS modtager gerne gaver til vedligehold eller nye ting til roklubben eller et nyt klubhus.

Specielt penge til egenfinansiering af et eventuelt nyt klubhus er særdeles velkomne, store som små donationer.

Se også roning.dk under DFfR Gavegiro.

Pengegaven kan doneres til en bestemt klub

Med et beløb (max 15,900 kr) er du med til at sikre, at Dansk Forening for Rosport kan bevare denne ordning. Med fastholdelse af ordningen har vi dokumentation for, at klubber og forbund kan modtage arvebeløb uden at betale arveafgift.

Donationen via bankoverførsel:

Reg. nr. 4180

Kontonr. 1552198

med oplysning om navn, adresse, personnummer og eventuelt ønske om hvilken klub, der skal modtage donationen.

Donation via MobilePay

Du kan også donere penge via MobilePay. Man taster bare telefonnummeret 22 86 02 77 i app'en, oplyser sit navn, sin adresse, og den klub man ønsker beløbet betænkt til i tekstfeltet. Hvis man gerne vil gøre donationen fradragsberettiget skal man også skrive sit cpr-nummer i tekstfeltet og slå funktionen "skattefradrag ved donationer" til. Du kan læse den fulde vejledning på roning.dk under DFfR Gavegiro.

DFfR laver indberetningen til SKAT, og gaven vil automatisk fremgå på din årsopgørelse. Husk derfor altid at oplyse dit CPR-nr.

Der er ingen bagatelgrænse for pengegaven.

Betingelser

For at en donation kan blive fradragsberettiget for giveren, skal giveren oplyse CPR-nr. og adresse ved donationen. Donationer kan gives anonymt.

Beløbet som en donor donerer må ikke være betaling for opnåelsen af en rettighed. Eksempelvis betaling af kontingent, bådeleje eller deltagelse i arrangementer.

Lidt af hvert ...

Kanindåb den 18., august 2018



Kong Neptun ankom med sit følge til Roklubben SAS lørdag den 18. august.

De 10 "heldige" kaniner, der blev døbt var: *Klaus K, Rene, Emelie, Kristina, Flemming, Allan V, Torben, Anders, Charlotte, Kirsten og 1 superkanin: Søren U.*

Efter dåben var der fællesspisning i roklubben med overrækkelse af dåbsbeviser til vores nu "tidligere kaniner".

Dejlig dag med varmt vejr og nu en HELT REN luft og lugt i roklubben.

Bådeklargøring 2018-2019

Vi prøver at sætte gang i noget bådeklargøring.

Karsten, Kurt og Erik har lavet en efterårs/vinter-plan. Den hænger på opslagstavlen.

Da vi skal have rospinningslokale i bådehallen klar 2/11, **så haster det meget** at få klargjort vore både.

Jeg foreslår bådeklargøring onsdag kl 13 -15 og torsdag kl 14, før roningens samt søndag kl 10-12.

Dvs. 3/10 kl 13, 4/10 kl 14, 7/10 kl 10, 10/10 kl 13. Flere datoer følger.

BOOK også i RO-KALENDEREN eller kom hvis I kan.

Nyt fra rochefen



Vintersæson er ergometertid

I år vender vi tilbage til vante flamingo-rammer i bådhallen, når vi skal køre spinning. I skrivende stund er det endnu ikke besluttet, hvad tid og hvor ofte der er spinninghold, men hold øje med booking-kalenderen for rospinning på hjemmesiden - der vil vi hurtigst muligt få opdateret med alle hold.

Vi kan dog love, at det i år bliver mindst ligeså dejligt og hårdt som tidligere år. Og måske har vi endda lavet nye programmer. 😊

EFTERLYSNING!

Har du en lille eller stor instruktør, der bare venter på at blive sat løs, så tøv ikke med at sige til.

Vi savner instruktører, der kan være med til at få **de kommende kaniner** godt på vandet i 2019.

Det eneste det kræver er, at du kan deltage i klubtrænerkursus A og B, som DFfR udbyder, og selvfølgelig at du har lyst til at være instruktør i maj måned.

Og husk nu: jo flere vi er, jo sjovere bliver tjansen.

Skriv til bestyrelsen eller hiv fat i en af os i klubben.

ENDNU EN EFTERLYSNING!

Denne gang leder vi også efter instruktører, men til **rospinning**. Har du lyst til at blive en del af rospinnings-instruktørholdet, så er der plads til dig.

Også her har DFfR to kurser, hvorefter du er klar til at sætte dig som instruktør i ergometer.

Skriv til bestyrelsen eller hiv fat i en af os i klubben.

Ro-chef Kristine Schwartz

Nyt fra kapprochefen

Amager regatta 2018

Så har vi afholdt Amager regatta 2018, hvor SAS var vært. Selve resultatet gider vi ikke snakke om, da det ikke gik som vi havde håbet på, vi fik en samlet 3. plads.

Stor tak til alle SAS-roere, som deltog i dagens løjer både på vandet og på land, for der var gang i den Cafe hele dagen.

Super at vi havde ungdomsroere med for første gang i mange år, og stort tillykke til Saim for hans flotte 2.plads i hans første regatta, og flot roet af vores 4+ blandet ungdom (de roede uden for konkurrence, da det var en ren drenge båd) og tillykke til de to, Stine og Vibe - flot arbejde I får lavet der.



Foto: Dorthe Jensen

Stort tillykke til ARK for at genvinde SPEJLET, og for at have så mange roere på vandet meget flot. Og tillykke til Dragør for den flotte 2. plads, godt at der er kommet mere gang i Dragør roklub.



Velkommen til Vinter 8GP

Vinter Otter Grand Prix er en turnering, hvor man ror som et stafehold på et Concept2 ergometer.

Der er to forskellige konkurrencer - Otter eller Firer hold. Turnering kan afvikles hvor som helst. Det er ikke nødvendigt, at rejse til centralt sted for at deltage, i stedet ror holdet i deres egen klub osv. og angiver deres resultat via denne webside.

Vinterturneringen udgøres af 5 runder, som afvikles hver måned fra oktober til og med februar. Hver runde består af en unik konkurrenceform. Et hold behøver ikke bestå af de samme personer igennem hele turneringen.

Anmeldelse til Vinter Otter Grand Prix er gratis og du kan deltage når som helst. Alt hvad du behøver er [registrering](#) af dit hold , en simpel 2 minutters proces.

2018/19 - Runder			
Runde	Otter	Firer	Afslutnings Dag
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	15. November
Runde 2	25,000m	12,500m	15. December
Runde 3	2 x (8 x 1000m)	2 x (4 x 1000m)	15. Januar
Runde 4	8 x 2000m	4 x 2000m	15. Februar
Runde 5	8 x 15min	4 x 15min	15. Marts

Ét ergometer + 8 roere = 1 hold
Ét ergometer + 4 roere = 1 hold

Rospinning

Så skal vi til det igen, sommeren er ved at være slut, og det har været en super sommer med en masse solskin.

Vi skal i gang med Rospinning igen, og det starter lige efter Standerstryningen (kig efter i Rospinningsbookingkalenderen) det er blevet vedtaget at vi sætter ergometer rummet op i bådehallen igen, og det skal gøres fredag d.2 november.

Der skal flyttes rundt på en del både, vi skal have rigget 4+ Ingemund af og det samme skal vores 4x Regin. Jeg vil dog mene at vi godt kan få afrigget de outriggere sidst i oktober

Jeg vil gerne starte kl.13 med at flytte både rundt, og jeg ved godt at det ikke er alle der kan komme så tidligt, men så starter vi bare, og så må I andre som vil deltage, kommer senere når I kan.

Jeg griller pølser bagefter.

Kaprochefen

Michael Olesen



Klubmesterskab i ergometer

Al den dejlige træning vi får i løbet af vinteren, kan passende ende med at der bliver afholdt et klubmesterskab. Alle kan mødes en lørdag i foråret og konkurrere mod hinanden, på tværs af alder og køn. Nærmere besked følger i løbet af vinteren.

Hilsen Stine, Dorte og Alice



Foto: Dorthe Jensen

COPENHAGEN HARBOUR RACE

CHR Copenhagen Harbour Race på 6,5 km finder sted lørdag den 13. oktober med Roklubben SAS som medarrangør.

ALLE ER VELKOMMEN! SAS CAFEEN er åben!

**Copenhagen Harbour Race - lørdag den 13. oktober 2018 -
Program**

09:30 Inrigger og coastal regattakontoret åbner i Roklubben SAS

10:30 Inrigger og coastal mandskabsledermøde i Roklubben SAS

11:30 8+ regattakontor åbner i KR

11:55 Alle inriggere og coastalbåde på plads Nord for Langebro

12:00 LØBSSTART INRIGGER OG COASTALBÅDE

12:00 8+ Mandskabsledermøde i KR

14:25 Alle 8+ på plads Nord for Langebro

14:30 LØBSSTART - 8+

16:30 Præmieoverrækkelse i KR (for alle løb)

18:30 Festmiddag - KR's lokaler

Erik Nielsen

• Løvfaldstur •



**SAS og Øresund mødes i Fredensborg Roklub ved
Esrum Sø**

søndag d. 21/10 kl. 10:00.

Husk madpakke og evt. regntøj.

Tilmelding senest tirsdag d. 16/10

Nu er det (snart) JUL

Julen er på vej - og du skal huske, at der er to skønne julearrangementer i klubben.

Det første du skal huske er JULEFROKOST den 8. december.

Dernæst skal du finde dit nissesind frem til JULESTUE den 22. december - og hvem ved.... måske dukker selveste julemanden op. You never know!

Mere informaion om arrangementerne følger.

Kom til vinaften i Roklubben SAS lørdag d. 17. november, kl. 19.00



Tag din ægtefælle, kæreste, nabo eller hvem du synes skal med til en dejlig aften, hvor vi skal smage os igennem 8 forskellige vine, 3 hvidvine, 1 rosé og 4 rødvine. Vi vil samtidig få en lille fortælling omkring de enkelte vine.

Der vil også være en konkurrence, hvor vi gætter priser på de vine, som vi skal smage.

Prisen vil være 150,- kr. pr. person. Inkl. i prisen er de vine, vi smager og lidt tapas, ost med videre.

Efterfølgende vil der være muligt at købe vinen, med gode rabatter.

Tilmeld dig på nedenstående liste, med antal personer.

Betaling kan ske på Mobil Pay: 53 83 43 01 (Flemming Riis)

Ro-statistik

Top 30. Øvrige placeringer kan ses på hjemmesiden

1		Alle ture		Langture		KM-Jagerklubben		
		ture	km	ture	km	Mål	Mangler	Overskud
2	Lis Krøner	90	1381	4	147	1200		181
3	Søren Uldall	59	1162	4	388	999		163
4	Virgilio Montes	62	910					
5	Jens Lyng	37	887	5	456	900	13	
6	Alice Larsen	53	873	1	150	729		144
7	Claus Larsen	53	843	1	159	801		42
8	Christian Benne	69	815	2	81			
9	Kristian Bøckhaus	53	772			801	29	
10	Erik Nielsen	63	761	3	100	1200	439	
11	Charlotte Wulff	35	664	3	226	605		59
12	Søren Bekker Hansen	38	651	1	150	400		251
13	Anders Bjørneboe	38	642	2	198	800	158	
14	Stine Bols	73	639	4	101	800	161	
15	Gunhild Marcussen	44	622	1	35			
16	Flemming Riis	45	581			600	19	
17	Simon Lyster	46	551	1	182			
18	Kurt Schmidt	39	520	1	11	823	303	
19	Kim Kjelstrup	28	458	2	82	410		48
20	Poul Jensen	35	428			1000	572	
21	Mette Grau	33	424					
22	Klaus Krøigaard	32	414			300		114
23	Emelie Westzynthus	26	383	1	47			
24	Michael Olesen	35	373					
25	Robert Hagen	20	328	1	47			
26	Kirsten Jensen	26	323			300		23
27	Carsten Bekker Larsen	24	317	2	81			
28	Kurt Jørgensen	21	308					
29	Kristina Colston	26	300					
30	Jørgen Adamsen	19	277					

Kalender

04 Oktober 2018

Torsdag 04 Oktober 2018 14:00 - 17:00

Bådeklargøring

07 Oktober 2018

Søndag 07 Oktober 2018 09:00 - 18:00

Udlån af både (Nivå)

Søndag 07 Oktober 2018 10:00 - 12:00

Bådeklargøring

10 Oktober 2018

Onsdag 10 Oktober 2018 13:00 - 15:00

Bådeklargøring

13 Oktober 2018

Lørdag 13 Oktober 2018 10:00 - 18:00

CHR Copenhagen Harbour Race

21 Oktober 2018

Søndag 21 Oktober 2018 10:00 - 18:00

Løvfaldstur

27 Oktober 2018

Lørdag 27 Oktober 2018 11:00 - 23:59

STANDERSTRYGNING

17 November 2018

Lørdag 17 November 2018 19:00 - 23:00

Vinsmagningsaften

18 November 2018

Søndag 18 November 2018 08:00 - 23:00

Udlån af klubhus

01 December 2018

Lørdag 01 December 2018 12:00 - 23:59

Udlån af klubhus

08 December 2018

Lørdag 08 December 2018 16:00 - 23:59

JULEFROKOST

22 December 2018

Lørdag 22 December 2018 18:30 - 23:00

Julestue

BAGSIDEN



Standerstrygning 27. oktober 2018

Standerstrygningen nærmer sig med raske skridt. Vi plejer at afslutte ro-sæsonen med en madpakke-ro-tur i havnen.

Roturen starter kl. 11. Vi spiser madpakkerne i roklubben B&W's klubstue i Langeliniehavnen. Krydret med en lille opgave for bådholdene. Med præmier.

Efterfølgende stryges standeren kl. 16, med tale og en lille en til halsen. Om aftenen er der fest med middag, og der uddeles flidspræmier til de flittigste roere.

Kom og vær med til en festlig dag og aften.

Opslag på opslagstavlen i klubhuset.

Sidste frist for tilmelding er tirsdag 23. oktober.

OBS – OBS – OBS

Efter den dejlige middag Majbritt og Pia lavede ved sidste fest, kan formanden frygte, at ingen tør følge efter som arrangør. Men bare meld dig.

Du har frie hænder til at bestille mad udefra, bede folk medbringe nogle retter, grille eller lignende. Vi er masser der gerne vil være kulier, hvis der bare er en eller to, der vil have overblikket. **Så meld dig bare.** Det vil blive påskønnet!

Hilsen Alice

Vel Roet

Redaktør Marianne Barfod, brevkasseredaktør Edith Sølvér. Næste deadline er 30. november.