



I dette nummer kan du blandt læse om: Standerhejsning den 6. april, om diverse ro-spinningkonkurrencer - og om svømning og svømmepøver.

**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 - udlejning 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 til SPP	Stine Bols Konstitueret	22 84 13 43	stinebols @ gmail.com
Sekretær	Stine Bols	22 84 13 43	stinebols @ gmail.com
Suppleant til bestyrelsen	Flemming Riis	53 84 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

Nyt fra bestyrelsen og formanden

Standerhejsning

6. april 2019 kl.15

Middag kl. 18.30

Den nye sæson nærmer sig med raske skridt og med den en standerhejsning, med efterfølgende middag til en rimelig pris.

Middagen skal arrangeres, og til det søger bestyrelsen frivillige til at være tovholdere. Det er ikke et must at man er super-kok. Maden kan også bestilles ude fra. Meld dig! Hellere i dag end i morgen. På forhånd tak.



Bestyrelsen

Medlemsmødet i januar

Medlemsmødet 15. januar var et tilløbsstykke. Det var rigtig dejligt at se så mange af medlemmerne. Både gamle og nye.

Der var stor tilfredshed med rospinningen og ros til instruktørerne. Der var forslag om indkøb af en kondicykel, til opvarmning inden spinning.

Bjørn fortalte lidt om lørdagsprogrammerne, som har et lidt andet sigte end rospinningen. Bl.a. som skadeforebyggelse. Man kan se Bjørns programmer i bookinkalenderen.

Michael orienterede om roning på vandet. De første instruktioner starter i april, for rospinnerne.

Byggeudvalget orienterede kort om det nye hus. Vi håber Københavns kommune vil give penge til nybyg i stedet for renovering.

Alice Larsen

Lidt af hvert ved Erik Nielsen

Styrmandskursus til lokalfarvand II, 2019

Roklubben SAS afholder lokalstyrmandskursus til lokalfarvand II 2 aftener i marts 2019.



Efter gennemgået lokalstyrmandskursus efter DFFR's kortkursstyrmandskursus lektionsplan og "praktisk prøve på vandet" i begyndelsen af rosæsonen erhverves ret til at føre både i lokalfarvand II.

Det er onsdag den 6. marts og torsdag den 21. marts kl 19-21,30 i roklubbens klubhus.

Kunne I tænke jer at bliver lokalstyreænd, så giv besked til mig så hurtigt som muligt eller skriv jer på opslaget i roklubben.

Det kræver dog en vis roerfaring, nemlig omkring 20 udførte ture.

Svømning og svømmepøver

Der er nu mulighed for at svømme og tage svømmepøve i Korsvejens Svømmehal.

Roklubben Øresund sørger for redningsveste og årer fredag den 8. marts kl. 18-19, og Roklubben SAS fredag den 22. marts kl 18 -19.

Aflæg din svømmepøve, som skal fornyes hvert 5. år.

Aflæg din redningsøvelse (til langture). Iførelse af redningsvest i vand og svømning mellem 2 årer.



Sted: Korsvejens svømmehal på Tårnbyvej 5, bag ved Korsvejens skole.



Kaprochef Michael Olesen

Nyt fra kaprochefen

Spinning og instruktion på vandet

Kære rospinner nu kommer den snart "sommersæsonen" hvor vi skal på vandet og ro, så til alle jer, der startede som rospinner, tilbyder vi opstart på instruktion på vandet fra tirsdag d. 9. april, det vil sige at I skal på vandet, jer som vil, Her ingen tvang kun lysten til at ro på vandet.

Rospinningsæsonen som vi køre nu stopper med sidste rospinning torsdag d. 4. april. Vi piller/skifter flamingorummet ad fredag d.5.april så vi er klar til standerhejsning lørdag d. 6.april

Hvis I har spørgsmål så kommer I bare til mig.

Vi ses!

Demontage af rospinningsrummet

Vi skal have pillet/skilt rospinningsrummet ad og flyttet både rundt, så de kommer på deres rigtige plads igen, og det skal ske fredag d. 5. april. Her skal vi lige hjælpes ad, vi skal vel være en 10 -12 stk. Tilmelding er på bookingkalenderen.

Michael

4/8 GP

Så er vi godt i gang med 4GP i roklubben, der er to +60 hold og et +35 hold, og de gør det rigtig godt alle sammen.

Jeg havde den fantastiske fornøjelse at ro med på +35 da de skulle ro 12500m. Her ror vi 12 tag ad gangen og skifter så, det bliver til pænt mange skift, men til gengæld kan man holde et højt tryk og kadence. Her er stillingen efter de 3 første runder, hvis man vil ind og se tiderne, så kan man finde dem på www.8gp.dk

35+ Herre Firer

Pos.	Hold Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Placering
1.	Team Ambiotica	98.04	100.00	100.00	0.00	0.00	298.04
2.	Fredensborg Veteran herrer +35	99.00	97.32	99.34	0.00	0.00	295.66
3.	Bornholmerne kap	95.43	96.62	96.78	0.00	0.00	288.83
4.	WannaBePiloterne SAS	93.96	96.47	97.43	0.00	0.00	287.86
5.	Lindenberg Roklub Herre	94.55	93.18	96.66	0.00	0.00	284.39
6.	Kvik Seals	93.02	94.28	96.08	0.00	0.00	283.38
7.	Nivås rigtige mænd	89.28	77.96	91.79	0.00	0.00	259.03
8.	Præstø Roklub herre 4	93.13	0.00	90.04	0.00	0.00	183.17
9.	DSR Young Boys	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
10.	Odense Roklub	94.96	0.00	0.00	0.00	0.00	94.96
11.	Forældre, kaproere	0.00	0.00	91.41	0.00	0.00	91.41

60+ Herre Firer

Pos.	Hold Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Placering
1.	Århus United I	100.00	100.00	99.55	0.00	0.00	299.55
2.	75,5	81.90	72.05	86.89	0.00	0.00	240.84
3.	SAS 60+ Herrer	0.00	92.98	100.00	0.00	0.00	192.98
4.	Aarhus United II	0.00	93.75	0.00	0.00	0.00	93.75
5.	Lyngby Roklub_Reiner	0.00	0.00	51.65	0.00	0.00	51.65

60+ Mix Firer

Pos.	Hold Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Placering
1.	SAS 60+ mix	100.00	100.00	100.00	0.00	0.00	300.00
2.	Hejrerne fra Sorø	87.16	95.84	91.45	0.00	0.00	274.45
3.	ARA SERO 60+ MIX	88.95	86.56	93.14	0.00	0.00	268.65
4.	GRK460	72.79	69.61	78.69	0.00	0.00	221.09

Fire friske SAS-ungdomsroere med ved DM i indendørs roning

Hvert år afholdes der DM i indendørs roning den sidste søndag i januar måned, og i år var naturligvis ingen undtagelse.

I år var arrangementet dog anderledes ved, at man i nogle af løbene også konkurrerede om europamesterskabet.

For Roklubben SAS var dette arrangement også meget anderledes, end det plejer: I år havde vi nemlig fire friske ungdomsroere med til start!

Sufyan var den første, der skulle ro, og han deltog i U13-løbet. Sufyan er kendt for at gå meget uimponeret til opgaver, og det gjorde han også her. Han satte sig i ergometeret, gav alt hvad han kunne og sikrede sig en flot bronzemedalje!

De tre andre drenge, Saim, Benjamin og Gabriel, deltog i U15-løbet. Der var mange forhåbningsfulde ungdomsroere, der stillede til start i dette løb: Hele 15 deltagere var der med!

Benjamin, Gabriel og Saim havde hver deres strategi: henholdsvis fuld smadder, et roligt udlæg og så fokus på teknik. Alle gjorde de det rigtigt flot med henholdsvis en 8.-plads, en 13.-plads og en 14.-plads.

Fælles for de fire ungdomsroere er, at de alle satte ny personlig rekord – og generelt bare var så seje fordi de stillede op!



Sufyan og Vibe ses til højre i billedet.

07 Februar 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Torsdag 07 Februar 2019 18:00 - 19:30 ● <u>BY-O-LØB</u> ● Torsdag 07 Februar 2019 20:00 - 21:30 ● <u>Fællesspisning</u>
13 Februar 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Onsdag 13 Februar 2019 18:00 - 19:00 ● <u>Generalforsamling i SAS Rowing</u> ● Onsdag 13 Februar 2019 19:00 - 20:00 ● <u>Generalforsamling i støtteforeningen GAS</u>
14 Februar 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Torsdag 14 Februar 2019 19:30 - 22:00 ● <u>Generalforsamling i Roklubben SAS</u>
24 Februar 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Søndag 24 Februar 2019 12:00 - 16:00 ● <u>GAS, tur til Flyvehistorisk Samling.</u>
06 Marts 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Onsdag 06 Marts 2019 18:30 - 21:30 ● <u>Lokalstyrmandskursus til lokalfarvand II</u>
07 Marts 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Torsdag 07 Marts 2019 18:00 - 19:30 ● <u>BY-O-LØB</u> ● Torsdag 07 Marts 2019 20:00 - 21:30 ● <u>Fællesspisning</u>
08 Marts 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Fredag 08 Marts 2019 18:00 - 19:00 ● <u>Svømmeprøve og redningsøvelse</u>
16 Marts 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Lørdag 16 Marts 2019 11:00 ● <u>Ergometer klubmesterskab</u>
21 Marts 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Torsdag 21 Marts 2019 18:30 - 21:30 ● <u>Lokalstyrmandskursus til lokalfarvand II</u>
22 Marts 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Fredag 22 Marts 2019 18:00 - 19:00 ● <u>Svømmeprøve og redningsøvelse</u>
06 April 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Lørdag 06 April 2019 15:00 - 23:59 ● <u>STANDERHEJSNING</u>
27 April 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Lørdag 27 April 2019 10:00 - 12:00 ● <u>ÅBENT HUS</u>
30 April 2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Tirsdag 30 April 2019 17:30 - 19:30 ● <u>ROINSTRUKTION START</u>

Bagsiden



Ergometer-klubmesterskab

Efter flere måneders mere eller mindre intensiv træning i ergometrene er det nu blevet tid til afprøve, om træningen har båret frugt. Derfor afholder vi ergometer-klubmesterskab lørdag d. 16. marts.

Der vil være et løb for ungdomsroere, et løb for damer og et løb for herrer – med tilhørende pokaler til vinderne, selvfølgelig!

Uanset klasse skal man ro så langt, man kan i 4 minutter, og der vil blive taget hensyn til alder ud fra de officielle handicapberegninger.

Vi starter kl. 11, og når roningen er overstået, spiser vi frokost sammen.

Hvis der er nogen, der vil stå for frokosten, så giv gerne besked til Stine. Alternativt laver vi et sammenskudsgilde.

Vi håber at se så mange som muligt! Alle kan være med – det handler mest om at få en hyggelig dag sammen med andre medlemmer af roklubben 😊

Alice, Dorthe og Stine

Vel Roet

Redaktør Marianne Barfod. Næste deadline er 31. marts.
Bidrag og meget gerne billeder og illustrationer modtages med glæde.
Se kolofon for kontaktdata.