

MEDLEMSBLAD FOR ROKLUBBEN ØRESUND



STROKEN

NR. 3 - MAJ - 2016



**HUSK AT TILMELDE DIG ARRANGEMENTERNE
PÅ OPSLAGSTAVLEN**

**Kilometerjæger, Madpakketure,
Pinse- og Kr. Himmelfartstur**

Nyttige informationer:

Bestyrelse:

Formand Hanne Vinther

Tlf.: 40347535

Næstformand Birgitte Lundsteen

Tlf.: 22925171

Kasserer Kim Westphall

Tlf.: 23710102

Rochef Lene Jacobsen

Tlf.: 20237858

Materieludvalg: Mogens Jørgensen

Tlf.: 21781466

Kontingent:

Kontingent for det kommende år er:

Senior roere: 175,- kr. pr. måned.

Passive: 300,- kr. pr. år

Miniroere: 100,- kr. pr. år

Fitnessmedlemmer: 600,- kr. pr. år

Skabsleje: 100,- kr. pr. år

Nøglekort:

Henvendelse for at få et nøglekort til klubben skal ske til Kim Westphall.

Et nøglekort koster 100,- kr. i depositum.

Bank:

Vores konto hos BankNordik for indbetaling er:

Reg. Nr. 6507

Konto nr. 3050343579

Redaktion:

Lene Jacobsen (Redaktør)

Hanne Vinther

Steffen Svalling

Anne Marie Glennung

Mail:

stroken@roklubbenoeresund.dk

formanden@roklubbenoeresund.dk

kasseren@roklubbenoeresund.dk

rochef@roklubbenoeresund.dk

webmaster@roklubbenoeresund.dk

Telefon i klubhuset:

32193355

Har du en spændende historie, en vittighed eller noget sjovt, du gerne vil fortælle om og dele med alle Øresundere. Så mail din historie til os.

Deadline for indlæg til næste nummer af Stroken er den 2. juni 2016.

Bestyrelsen.

Indholdsfortegnelse:

Nyttige informationer.....	2
Instruktørmøde.....	2
Medlemsmøde.....	3
Hovedgeneralforsamling.....	3
Tale ved standerhejsning.....	4
Madpakketure.....	5
Åbent hus.....	5
Klabautermanden.....	6
Ergo Amok.....	6
Forårsrengøring.....	7
Øresund online.....	7
D.F.f.R. Kick-Off.....	8
Rokortet - foto.....	8
Nyt fra Materialeudvalget.....	9
Pinsesolen danser.....	9
Sved På Panden.....	10
Struckmannsparken.....	10
Kilometerjægerklub.....	10
Standerhejsning.....	11
Kalender.....	16

Instruktørmøde 3. maj

Efter spisning tirsdag den 3. maj ca. kl. 20.30 er der instruktørmøde, hvor vi finder ud af, hvordan årets instruktion skal foregå. Alle – også ikke instruktører – der gerne vil have indflydelse på instruktionen, og på hvordan vi modtager/fastholder nye medlemmer, er også velkomne til at deltage.

Vi slutter mødet med at fordele instruktionsvagterne. Er du som instruktør forhindret i at deltage i mødet, så send de datoer, hvor du gerne vil instruere, til mig.

Lene

Rotider

OBS! I 2016 rykker vi rotidspunktet fra 17:00 til:

**Tirsdag og torsdag
kl. 17.30**

Hvis du er forsinket, så ring til klubben, så et sæde kan reserveres – tlf.: 32193355

Medlemsmøde i april

Der er købt et brugt køle/fryseskab til Tutten.

DFfR generalforsamling – der er ikke kommet et referat endnu. Dog kan siges, at nogle forslag er trukket tilbage f.eks at man skal kunne svømme 600 meter mv.

Åbent Hus holdes søndag d. 24/4 kl. 14 – 15 og vi gentager det om tirsdagen d. 26/4 kl. 17.30. Der har været indlæg i Tårnby Bladet, Amagerbladet og 2770 om Åbent Hus.

Mogens fortalte om hans deltagelse i et genopfriskning kursus med roteknik,. Mere om dette kan læses et andet sted i bladet.

Der hænger et opslag på opslagstavlen om SPP bådhold. Dem der ønsker at deltage bedes skrive sig på hurtigst muligt, så vi ved hvor mange både vi kan stille med.

Kilometerjægerfest – tilmeldingslisten er hængt op på opslagstavlen.

Der holdes instruktørmøde efter Åbent Hus – nærmere bestemt d. 3. maj kl. 20.30.

Lene

Hovedgeneralforsamling i Dansk Forening for Rosport

v/Hanne Vinther

I marts udgave af Stroken skrev jeg lidt om ændringsforslag til Langtursreglementet blandt andet mht. krav om svømmefærdighed på 600 meter for langtursroere, og at der til bådene er tilgængelige oplysninger om maksimal gennemsnitsvægt af besætning og udstyr.

På generalforsamlingen var der livlig debat om de mange forslag. Jeg har sakset dette fra www.roning.dk:

"Hovedbestyrelsen havde sammen med nogle af udvalgene udsendt en lang række forslag til ændringer af vedtægter og reglementer. Forslagene til ændringer i langtursreglementet blev trukket på forhånd og skal viderebehandles af sikkerheds- og roaktivitetsudvalgene. Forslagene til kaproningsreglementet blev præsenteret men efter en del diskussion også trukket.

Af de mange forslag til vedtægtsændringer blev det indskærpet, at roklubber skal forlange, at deres medlemmer kan svømme 300 meter (§5, stk. 2a) og så blev bestemmelsen i §6, stk. 4 tilrettet, således at forbundet ikke kan udsende oplysninger om ekskluderede medlemmer, da dette strider imod persondataloven.

Hovedbudskabet fra forsamlingen til hovedbestyrelsen var, at den i højere grad skal inddrage relevante klubber og parter i forbindelse med udarbejdelse af vedtægts- og reglementsændringer. Adskillige klubrepræsentanter meldte sig under fanerne for at bidrage i et sådant arbejde fremadrettet."

I Roklubben Øresund reglement har der altid været

krav om, at man skal kunne svømme 300 meter, uanset om man ror lokalt eller på langtur. Så for os er der ingen ændring mht. krav om svømmefærdighed.

Jeg har sakset dette fra www.roning.dk:
"Medlemmer skal kunne svømme mindst 300 meter.

Før i tiden var det nok for roklubberne, at forlange svømmefærdigheder af deres aktive roende medlemmer. Det stod i DFfRs gamle reglement.

Men på DFfR generalforsamling den 12. marts 2016 stemte forsamlingen JA at skærpe denne formulering. I de nye vedtægter, der netop er blevet påtegnet af DFfRs hovedbestyrelse, fremgår den nye formulering: §5 stk. 2.a. = Gennem vedtægter eller reglement at forlange, at deres aktive roende medlemmer kan svømme mindst 300 meter.

Det nye er altså, at der er sat et meter antal på roerens formåen i vandet.

Dog er det fortsat individuelt hvordan klubben ønsker at håndhæve dette. Det kan enten være ved årlige svømmeprøver i svømmehallen eller i dagligt rofarvand. Ligesom, at en tro-og loveerklæring fortsat er en acceptabel måde, at håndhæve det skærpede krav på."

PS! Til information valgte kun 3 medlemmer at aflægge svømmeprøve de to aftener i februar og marts, hvor klubben sørgede for, at der var kontrollanter til stede i Korsvejens Svømmehal, og hvor der var mulighed for at svømme mellem årer og iføre sig redningsvest i vandet.

Tale ved standerhejsning 2016

Velkommen til standerhejsning og starten på
rosæson 2016.

I modsætning til sidste år, hvor vi havde tre store
arrangementer: 85 års fødselsdag, Amager Regatta og
Spræl i Havnen, skal vi i år slappe af og nyde nogle
dejlige roture i et forhåbentlig godt sommervejr.

Vi har lyttet til de nye medlemmer, som klager over, at
de ikke kan nå ned at ro kl. 17.00. Derfor har vi ændret
rotiden tirsdag og torsdag til kl. 17.30, så de
medlemmer, der skal igennem byen også har en
chance for at nå frem.

Og så har vi lyttet til nogle gamle medlemmer, som
gerne vil ro lidt længere og nyde aftenen ude på
vandet, uden at skulle være hjemme til "spisetid". Så i
år er der tre tirsdage, hvor vi tager maden med på tur
og spiser ude.

Også Øresunds Ældreroere har lagt et program for
sommerens aktiviteter. De har både madpakketur og
langtur i Københavns Havn samt en stor fødselsdags-
fest for de ældreroere, som har rund fødselsdag i år.

Begge klubber har indført Rokortet, dvs.
papiropkollen er afskaffet, og roturere registreres
nu via PC. Det betyder, at rostatistikken opdateres
hver gang, en rotur afsluttes, og ingen skal mere tælle
de roede kilometer sammen manuelt en gang om
måneden. Dette system har vi talt meget om de sidste
20 år. Nu er det her!

I år hejses standen af to 50 års jubilarer: Helge
Møller Jensen og Ole Berg.

Helge og Ole blev medlem samme aften i foråret 1966
som hhv. 17 og 16 årige og blev instrueret sammen.
Helge blev tømrer og Ole blev smed. Dengang var
langt de fleste medlemmer i herre-roklubben
håndværkere, og al fritid blev tilbragt i roklubberne,
da man oftest boede hjemme hos forældre eller på
små udlejningsværelser. Og så var det jo i roklubben,
de søde piger var.

Ole læste til ingeniør og gjorde karriere i IBM og
flyttede til Århus, men vendte hjem igen og har i flere
omgange været rochef og i en enkelt periode været
kasserer. Men der er ingen tvivl om, at Ole trives bedst
med "action" og ikke administrative opgaver. I hvert
fald er det for din del motionsroning og kaproning,
som trækker. Jeg husker engang, hvor du mødte op



som tilskuer til en Amager Regatta, og vi manglede en
mand. Du var frisk og lånte noget rotøj. Siden har du
pralet af at have været i Mettes bukser ...

Helge har altid holdt af at ro lange ture både her fra
klubben f.eks. til Nivå i pinsen og i Tyskland samt på
ferielangture, hvor I har lånt Dansk Forening for
Rosports udstationerede både og roet jer en uges
sommerferietur et naturskønt sted i Danmark. Jeg har
en frisk hilsen til dig fra roerne i SAS, som du fra frisk
at tage på langtur med, da de pludselig manglede en
mand. Det var jo før dåseøllen blev tilladt i Danmark,
så når vi tog på langtur, stod der altid en kasse øl
under styrmandens ben. "Stik mig lige en humle"
sagde du engang til en ny roer. Hun kiggede helt
forvirret på dig, indtil det gik op for hende, at du
mente en øl. Faktisk er du den eneste roer, jeg
kender, der havde kræfter nok til at ro med én hånd
og drikke øl med den anden.

Ja, der er mange tilbud indenfor roning. Det er bare at
vælge, hvad man har lyst at deltage i. Og så vil jeg
citere Ole: Roklubben er et fast holdepunkt; et sted
hvor man er sammen med venner, som kender én – og
som man selv har kendt i rigtig mange år.

Hanne Vinther

Madpakketure

Søndags madpakketure

Husk madpakke, drikkevarer, kaffe, kage og en lille én til halsen med på disse heldags langture på ca. 30 km, så der er en belønning, når der holdes pauser undervejs, hvor vi går i land og strækker benene.

Madpakketur 1. maj - Havnetur

Første madpakketur går fra Roklubben SAS og rundt i Københavns havn, hvor vi spiser frokost på Trekroner Fortet. Start kl. 10.00. Slut ved 16-17.00 tiden. Turen er på ca. 25 km.

Vi ror igennem Frederiksholms kanal, forbi Christiansborg og Børsen, vi ror bagom Holmen og ser på kanonbådsskurene og kigger ind til Christiania. Vi ser Svanemøllens roklubbers båd-containere længst mod nord i havnen, og ror ind langs midtermolen og ud ved Langeliniehavnen forbi den lille havfrue. Vi passerer Operaen og Det Ny Skuespilshus, hvorefter vi ror igennem den smalle - men hyggelige - Christianshavns Kanal og ud i havnen igen under den nye flotte Cirkelbro. Det er de 20 km. Hvis der er kræfter til det, ror vi til Sydhavnen og ser alt det nye byggeri i Teglhølmolen m.m. Det er de sidste 5 km. Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 28. april.

Madpakketur 5. juni – Saltholm Rundt

Vi møde kl. 10.00 i Roklubben Øresund. Afhængig af vindretningen, går turen sydover mod Dragør, over den smalle sejltrede ved SAS nødhavn og syd om

Peberholm. Når vi har passeret Øresundsbron holder vi kaffepause ved Svaneklapperne på Saltholm, hvor vi kigger efter sæler. Sidst vi var der, så vi op til 10 sæler.

Herefter ror vi op langs Saltholm på svenskesiden og nordom øen for at gøre landgang og spise frokost ved Saltholm Havn. Havnen er renoveret, så vi håber på at kunne lægge til ved en bro, men husk alligevel vadesko, hvis vi bliver nød til at lægge til ved klinten, og vade i land. Vi ror de resterende 7 km tilbage til Kastrup.

Vi er retur i Kastrup ca. kl. 17.00. Alt ferskvand på Saltholm sejles til øen, så husk at medbringe vand til hele roturen. Og alt skrald tages med retur til Kastrup.

Saltholm rundt er en tur på godt 30 km, som kræver godt vejr for at gennemføre. Det må ikke blæse for meget, for vi skal være sikre på at kunne komme hjem igen, og vi skal også kunne passere sejltrede på betryggende vis. Der går jo nogle store skibe derude, som vi ikke skal komme i vejen for.

Hvis vejret ikke tillader at ro Saltholm rundt, ror vi en tur til Lynette Havnen og spiser frokost, hvorefter turen går sydover til Dragør, hvor vi drikker eftermiddagskaffe. Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 2. juni.

Hanne Vinther

Nye medlemmer

Åbent Hus 24.4 og 26.4

Instruktion 10.5 til midt juni

Vi mangler medlemmer i Roklubben Øresund. Husk derfor at gøre reklame for roning i dit eget netværk. Inviter kollega/ven/veninde/familie ned til åbent hus i Roklubben Øresund enten søndag den 24. april kl. 14.00-15.00 eller tirsdag den 26. april kl. 17.30-18.30.

Her viser vi rundt i klubben, ser bådene, gennemgår påklædning, fortæller om hvordan instruktionen forløber samt hvad roning har at byde på både sportsligt og socialt.

Selve instruktionen af nye medlemmer starter tirsdag den 10. maj kl. 17.30 – så selvom den nye roer måske ikke har været til åbent hus, så er han/hun stadig velkommen til at dukke op her. Da vores instruktører er ulønnede og arbejder frivilligt, tilstræber vi at afslutte instruktionen midt juni, så alle kan komme på vandet sammen og få nogle lidt længere ture. Men

det kræver, at de nye roere møder flittigt op – helst hver gang!

Hvad har vi gjort for at reklamere for åbent hus arrangementerne? Tårnby Bladet bragte vores artikel i marts måned, og 2770 Avisen samt Amager Bladet bragte dele af vores indlæg den 19. april. Et A-skilt ude på Amager Strandvej reklamerer for åbent hus.

Vi ved jo, at nyheder, der bringes på Facebook spreder sig hurtigt, og når mange mennesker. Så del gerne opslag på roklubbens Facebook side med dit netværk.

Intro-folder og "ofte stillede spørgsmål" om Roklubben Øresund finder du på væggen i entréen ved døren ud til bådehallen.

Buzz ord er: Roning giver motion, frisk luft, naturoplevelser, ingen idrætsskader og et godt socialt fællesskab.

Bestyrelsen

Klabautermanden – Roprotokol

Klabautermanden starter sin rosæson den 1. maj og fortsætter indtil slutningen af september.



Det er Klabautermanden til venstre

Det gule træhoved har overvintret i Dragør Roklub, så hold øje med når han kommer til Roklubben Øresund

og står i gårdhaven i hjørnet ved hoveddøren – sæt ham på pulten i bådehallen og noter hans ankomst i den fremlagte papir protokol.

HVAD? Har vi ikke lige indført digitalt Rokort?? Jo, men Rokortet kan ikke håndtere en roer, som ror ud den ene dag, og måske først kommer tilbage efter et par dage. Så vil Rokortet hele tiden vise, at der er en båd på vandet, og Klabautermandens roede kilometer vil fejlagtigt indgå i vores rostatistik.

Husk også at notere afgangstidspunkt for Klabautermanden. Det drejer sig jo om, at den for søfarende ildevarslen Klabautermand overnatter færrest gange i vores klub, så vi kan genvinde håneretten over Dragør Roklub. Derfor er det vigtigt, at dokumentationen er i orden.

Hanne Vinther

Ergo Amok

Fire danske verdensmesterskaber

I Roklubben Øresund bliver der ikke roet meget på vores ergometre, men det er der andre danske roere, der er helt vilde med!

Jeg synes, det er fantastisk, at nogen kan ro 1:23 minutter pr. 500 meter i gennemsnit i lang tid. Andre Øresundsroere vil nok mere spekulere på, hvordan roerne har fået noget at spise

Her i marts/april måned har danske roere slået fire verdensrekorder:

1. Ni Aalborg mandlige studenterroere roede 24 timer i ergometer, og slog rolandsholdets rekord med 5000 meter. Der blev roet 517.376 meter med en gennemsnitstid på 1:23 minutter pr. 500 m. Ja, du læste rigtigt: 1:23!

2. Ni Aalborg kvindelige studenterroere roede 100 km på 5 timer 16 minutter og 2 sekunder – en forbedring på 19 minutter i forhold til eksisterende rekord. Der blev roet på en gennemsnitstid på 1:39 minutter pr. 500 m. Holdet skiftede hver 15. sekund. Dvs. hver roer havde 2 minutters pause, inden de skulle ro igen. Det kræver, man er god til at skifte, må man sige ...

3. Margit Haarh Hansen fra Danske Studenters Roklub slog verdensrekorden i tandemroning for 40-49 årige med canadisk makker. De to kvindelige roere roede



Skift i ergometer hver 15 sekund

100 km på 6 timer og 30 minutter – en forbedring på 20 minutter - i en gennemsnitstid på 1:39 minutter ved 500 m. Roerne roede 3 minutter ad gangen og havde 3 minutters pause.

4. Ni mænd over 40 år fra forskellige danske roklubber roede 1000 km i tiden 57 timer, 36 minutter og 51.4 sekunder. En eftertrykkelig forbedring af den gamle italienske rekord på 66 timer, 51 minutter og 16,9 sekunder. Roerne skiftede hver 30. sekund i en gennemsnitstid på 1.43.7 minutter ved 500 m.

Hanne Vinther

Forårsrensning

En indsatsstyrke på knap 10 m/k mødtes til dejlig morgenmad og uddelegering af arbejdsopgaver kl. 09.00. I korthed gik vicevært Bjarnes instruktion ud på at støve af og gøre rent der, hvor rengøringen ikke når til daglig.

Så der blev støvet af oppe under lofterne, og lampeskærmene blev vasket af. Vinduerne blev pudset, og baderum og toiletter fik en ordentlig omgang. Visne blade blev fjernet fra gårdhaven, og havemøblerne samlet og stillet frem. I bådehallen fik vi sænket fliserne ind mod gårdhaven, så trucken kan køre bådene helt ind på hyldeerne. Og så blev der kørt adskillige trillebøre skidt over i containerne ved Havnehytten.

Forud for forårsrensningen havde Preben og Freddy B. givet gulvet i klubstuen stenolie, og Øresunds Ældreroere havde rengjort køkkenet, vasket gardiner og pudset pokaler.

Jow, jow ... det var en velfortjent pilsner, der blev nydt i forårssolen, inden vi gik hjem lidt før 14.00. Tak for cirka 4 timers effektivt arbejde! – det pyntede!

Hanne Vinther

Øresund er gået online

Til årets sidste tirsdagsspecial den 15. marts præsenterede Chris de ca. 30 fremmødte medlemmer fra hhv. Øresund og Øresunds Ældreroere for Rokortet, som vi "misundeligt" har set rundt om i andre roklubber. Derfor er det nu slut med manuel indskrivningen i roprotokol, og Kim skal ikke længere tælle kilometer sammen til rostatistikken hver måned.

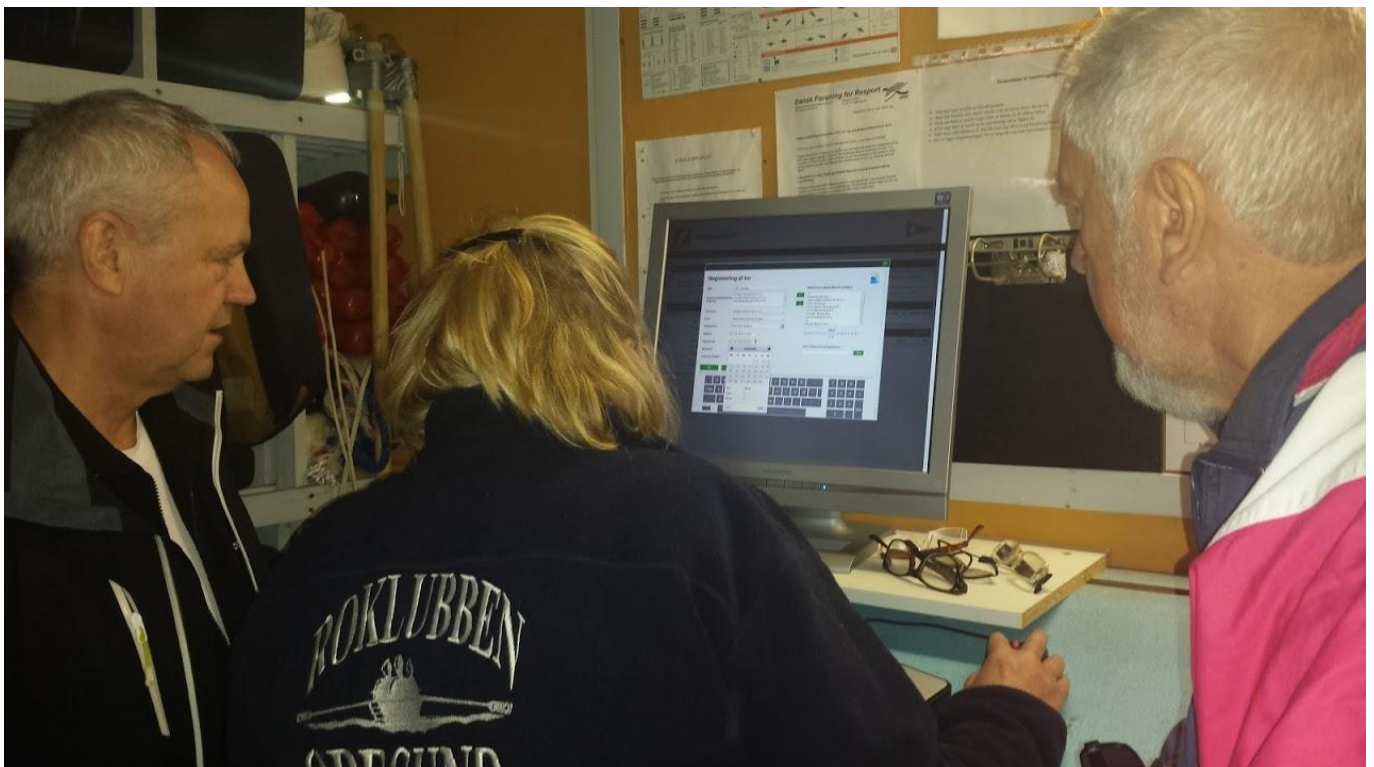
Ved standerhejsningen stod teknologien sin prøve, og

de medlemmer, som havde besluttet sig for en rotur, stod som "spændte væddeløbsheste i en startboks" og drømte om muligheden for at følge indskrivningen på storskærm.

Indskrivningstjansen vil komme til at gå på omgang over sæsonen, så vi alle bliver fortrolige med Rokortet.

Rent praktisk har alle medlemmer modtaget en mail fra Chris med vejledning til Rokortet.

Anne Marie Glennung



D.F.f.R. Kick-Off møde for instruktører

Uddannelse og videndeling, HR/personalepleje er blot nogle af de mange "buzz words", man skal forholde sig til igennem arbejdslivet. De samme udtryk har også indfundet sig i rosporten, selvom principperne vel altid har været der, i mere eller mindre omfang i de forskellige klubber når man har stået med et hold nye roere, der skulle introduceres til vor dejlige sport.

D.F.f.R. har også gennem mange år tilbudt klubberne forskellige kurser til uddannelse af klubbernes vordende instruktører. "Klubtræner" hedder det overordnede kursusprogram, som tilbydes i dag.

Programmet er bygget op af seks moduler, som afsluttes med et "Diplomtræner" modul, der ligger i DIF regi. Roklubben Øresund har valgt at sende sine kommende instruktører på modulerne A+B, der afholdes over to weekender. De enkelte moduler er beskrevet på hjemmesiden:
www.roning.dk/uddannelse/klubtræner

I forbindelse med den forestående sæsonstart havde formanden for D.F.f.R.'s træneruddannelses udvalg, Jacob Meden indbudt til et "Kick-off" møde i Roklubben Gefion, d. 6. april, for instruktører, hvor oplægget var at genopfriske lidt omkring de tekniske aspekter af roning og se på hvad der findes af hjælpemidler. Derudover et oplæg omkring, hvad vi kan gøre efter endt instruktion for at holde på vores nye medlemmer. Hvad skal der til, hvilke hjælpemidler har vi til rådighed og hvordan organiserer vi det? I den forbindelse blev der også diskuteret dele af det digre værk: "Antropologisk rapport fra Vejle roklub" (kan læses på www.vejleroklub.dk).

Hovedpunkter for aftenens program:

Teknik – Hvad kigger vi efter?

- Gennemgang af rotagets faser: Indsats – Træk – Afvikling – Fremkørsel
- Afvigelse: Arbejdsstillinger, f.eks. bøjede håndled, afstand mellem knæ, løftede skuldre, manglende koordination (motor 1-2-3), forkert indstilling af båd

Brug af video materiale fra www.roning.dk

- Se under Roaktiviteter-Tekniktræning-Roning på vandet inkl. fejlretning

Aktivitet og fastholdelse af nye medlemmer med udgangspunkt i kom-i-form roning

- Se under Roaktiviteter-Kom-i-form roning-Træningsprogrammer. Her kan man finde ugentlige træningsprogrammer for hele året, i pdf format – udendørs såvel som indendørs (ergometer).

Fastholdelse af nye medlemmer er utroligt vigtigt og dette emne fyldte også meget i debatten. Et punkt fra Vejle rapporten: "Transitionen fra kanin til roer kan være svær – Nye roere er en del af klubben i instruktionsforløbet, herefter bliver de overladt til sig selv. – Forventningen om hvad sporten går ud på og faktiske indhold harmonerer ikke. – Det er ikke muligt for nye roere at lave om på dette. Derfor kan det skabe angst og en følelse af social isolation. "

Ovenstående kan måske opfattes som værende sat skarpt op, men som gamle og "indgroede" medlemmer i klubben kan det være en problematik vi ikke lige får øje på og må være særligt opmærksomme på. Heldigvis var der også et par forslag til at forsøge at undgå disse problemer.

Bl.a. at stille nogle forventninger til de nye roere om at møde til vores klubbetider/aftale møde fra gang til gang (omklædt til fast tidspunkt), samt en kontaktperson at ringe til, hvis aftalen ikke kan holdes.

Tilbyde struktureret motionstilbud (træning) se ovenstående Roaktiviteter og følge et realistisk træningsprogram, som gør: 1, at man har det sjovt 2, lærer noget og faktisk føler at man bliver bedre 3, og ikke mindst føler sig tryk ved det man gør. Selv en slags "civiliseret" kanindåb bliver omtalt i Vejle rapporten i positive vendinger: " Som en symbolsk markering af kaninernes overgang til en ny social position i afdelingen var kanindyp-ritualet mere end en festlig velkommen-i-klubben, men også en vigtig anerkendelse af de nye medlemmer.

Med dette lille referat ønsker jeg "Øresund" en fin sæson med mange gode og vedholdende kaniner.

Mogens Jørgensen

Rokortet – Nu med foto?

Vi har nu afprøvet den digitale ro- og ankeprotokol www.Rokort.dk i en måneds tid, og det er gået rigtig godt!

Vi minder medlemmerne om at få opdateret jeres profil med adresse, tlf., email m.m. Indsæt MEGET GERNE ET FOTO af jer selv. Det gør det nemmere for nye – og gamle – roere at finde ud af hvem der er hvem.

Hvis dine rettigheder ikke er blevet overført til Rokort, f.eks. styrmandsret, så kontakt Hanne Vinther.

HUSK Rostatistikken kan ses på klubbens hjemmeside, så snart bådene er meldt tilbage i havn.

Tryk på menupunktet "**Rokort**" yderst til højre på hjemmesiden.

"Til roning klar!" - sæson 2016!

I en alder af "bare" 85 somre kan det måske, som menneske, være en udfordring at forberede sig til endnu en aktiv sæson på vandet med masser af skumsprøjt og mange kilometer i årene. Men for Roklubben Øresunds vedkommende har vi vinteren igennem netop fokuseret på den kommende sæson og traditionen tro gennemgået alle vores både for slidtage og mangler efter en grundig afvaskning. Heldigvis viste der sig ikke nogen ubehagelige overraskelser, som ikke kunne afhjælpes med lim, sandpapir og lak. Dog har vi lidt af en joker i vores ældste båd "Øresund", som de sidste par sæsoner har "drillet" med mange utætheder, der ikke umiddelbart var synlige og svære at gøre noget ved. Men det ansvarlige bådhold lavede en plan og udførte en meget dybdegående behandling langs kølen med en efterfølgende lakering, så nu krydser vi alt hvad der kan krydses for at indsatsen har båret frugt, når "Øresund" næste gang skal i vandet. (Vi skal huske vandfaste tusser til markering af evt. lække).

Som omtalt i en tidligere "Stroken" har vi i denne sæson også taget en ny type bådvoan i brug, som er blevet tildelt vores nye båd "Drogden" og efter et par justeringer ser dette match ud til at være vellykket.

Det er planen, at gennemgå vores beholdning af fiberårer, for at tilpasse disse med korrekt gearing til

alle både, således der er et fast sæt årer, navngivet, til hver båd. Vi vil bestræbe os på at flere både får mulighed for at kunne bruge både "Macon" årer og "Big Blades" med den rette gearing.

Maling af årer, som vil ske løbende efter behov, har vi med professionel hjælp fra Johnny Svendsen fået nedfældet i en beskrivelse med fremgangsmåde og de forskellige typer maling, der skal bruges, samt ikke mindst den rigtige recept på netop Roklubben Øresunds "røde" farve. Placeringen af stjernen på årebladet er også beskrevet i detaljer, således vores logo fremtræder ensartet.

Igen i år skal vi understrege vigtigheden af, og appellere til ALLE, om at indberette skader og uheld på vores materiel - Dette er ingen nyhed - MEN det nye er, at skader skal indberettes på vores nye "Ro Kort" system, hvor der er en facilitet til dette - Evt. læs brugervejledningen opslået på tavlen.

Kan skaden ikke umiddelbart udbedres, skal båden mærkes med "UDE AF DRIFT" skiltet, til vejledning for andre.

Altid kontakt en af os eller et andet bestyrelsesmedlem, vedr. uheld eller skader på materiel".

Med vores fælles indsats og disse ord ser vi frem til en god og sikker sæson 2016. "Til roning klar!"

Materialeudvalget, april 2016
Allan & Mogens

Se pinesolen danse søndag den 15. maj

SAS roklub inviterer til den traditionelle dans med pinesolen natten til pinesøndag.

For de morgenfriske eller natteravnene så tag ned i Roklubben SAS, ro ud af den tomme Københavns Havn ved Lynetteløbet og ud på Øresund for at se solen stå op (og måske danse) og ikke mindst få en "lille én".

Hvis man timer det rigtig, så skulle bageren på Christianshavn være åben, når man ror hjem igen, hvor den står på lidt fælles morgenmad tilbage i Roklubben SAS.

Ifølge almanakken står solen op kl. 5:08, så der mødes i Roklubben SAS kl. 3:30!

Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag d. 12. maj.

Lene



Sved På Panden (SPP)

Vi nærmer os starten på dette års SPP.

Der er foreløbig "kun" 2 bådehold. Hvis I har lyst så skriv jer på listen, der hænger på opslagstavlen, så vi ved hvor mange der er interesseret og vi kan danne yderlig et hold eller flere.

Mange af jer har allerede ytret, at I gerne vil ro, så skriv jer endelig på listen hurtigst muligt.

De første datoer er:

12/5 - Hellerup

23/5 - Sydhavnen (SAS)

2/6 - Hellerup



Ændringer i forhold til sidste år er, at banen ved Hellerup er ændret således, at turen går fra Hellerup Havn til lige syd for Skovshoved Havn, tilbage til vendeboje ved Badeanstalten ved Charlottenlund Fort, op til vendebojen ved Skovshoved Havn og derefter i mål ved Hellerup Havn. Så tre vendinger i alt ligesom på banen i Sydhavnen.

Lene

Struckmannsparken

Traditionen tro vil der atter i år være et fællesarrangement, hvor roere fra Københavnskredsen mødes.

Det sker torsdag d. 5. maj – Kristi Himmelfartsdag. Vi låner både i Skjold Roklub i Svanemøllehavnen, hvor vi mødes kl. 10:00. Vi ror så til Struckmannsparken, hvor vi spiser vores medbragte mad og drikke, og forhåbentlig nyder det gode vejr.

Der vil også være mulighed for en sportslig aktivitet i form af tovtrækningskonkurrence klubberne imellem. Vi vender herefter næsen mod Skjold, hvor vi vil ankomme ca. kl. 16:30.

Tilmeldingslisten hænger på opslagstavlen med seneste tilmelding tirsdag d. 3. maj.

Lene

Kilometerjægerklub

Vær med i årets kilometerjægerklub. Sæt dig et mål for sæsonen – hvor mange kilometre du vil ro og skriv det på tilmeldingslisten, som hænger på opslagstavlen.

Tilmelding til deltagelse i Kilometerjægerfesten, kan ske nu og til og med 1. maj, hvor listen vil blive taget ned. Når man har skrevet sig på listen, så er den bindende.

Det koster 50 kr. at være med og 1 kr. pr kilometer, du ikke når eller ror for meget. Pengene går til en kanon fælles fest med Øresunds Ældreroere.

Så skriv jer på.

Lene

Reglement for deltagelse i Kilometerjægerklubben

Tilmelding til deltagelse i Kilometerjægerfesten skal ske på ophængt liste i Roklubben i perioden fra Standerhejsning og til 1. maj.

Tilmelding er bindende og koster kr. 50.00, der betales til festudvalget senest 1. december. Ved tilmelding er mindste "SATS" 50 kilometer, det koster 1.00 kr. pr. kilometer man "rammer" ved siden af. Dette afregnes til festen.

Tilmeldte, der ikke kommer til festen, vil blive opkrævet grundbeløb kr. 50.00, samt beløb for det de har ramt ved siden af.

For at kunne deltage i kilometerjagten/ -festen, SKAL man på vandet og ro eller roes.

Kilometerjægerfesten afholdes sidste fredag i januar måned, festudvalget i Øresunds Ældreroere står for arrangementet.

Evt. overskud ved festen indbetales til BÅDFONDEN. Til festen kan kun deltagere i kilometerjagten deltage.

Vilhelm G.
Øresunds Ældreroere
Øresund

Hanne Vinther
Roklubben



Standerhejsning 2016

Lørdag d. 2. april begyndte udendørs sæsonen 2016 i et rimeligt blandet vejr. Mange aktive og passive medlemmer fra Øresund og Øresunds Ældreroere var mødt frem for at hilse på hinanden og i fællesskab lykønske de 2 50 års jubilarer, Ole og Helge, der efter Hannes anekdotefyldte tale om de herres meritter gennem et langt roliv, hejste standeren.

Efter at der var udbragt et leve for Roklubben Øresund trak man ind i klubstuen til kaffen og det tilhørende mundgodt.

Til enhver standerhejsning hører naturligvis, at de mest kåde roere må en tur på vandet. Det er et festligt syn, når både og roere tager ud første gang i den nye sæson med klubstander og flag. I år blev det til 5 både.

Da vi ikke har mulighed for balkonroning i Øresund, må denne disciplin i stedet dyrkes på kajen og pontonen. Udfordringen i år var den noget lave vandstand i havnen som i kombination med et noget fedtet slæbested medførte visse akrobatiske øvelser for ikke at få en våd sok eller risikere, at bådvognen kørte af slæbestedet og satte sig fast. Der kom flere muntre kommentarer til de vårkåde roere fra tilskuerne, måske var de alligevel en smule ærgerlige over, at de ikke havde besluttet sig for at skifte tøj betids til at være med.

Anne Marie Glennung



KALENDER FOR ROSÆSON 2016

- | | | | |
|-------|--|--------|--|
| 26.04 | Åbent hus kl. 17.30-18.30 | 03.07 | Madpakketur Amager Rundt fra Rokl. SAS |
| 01.05 | Madpakketur i Københavns Havn fra Rokl. SAS | 10.07 | Roklubben Øresunds 86 års fødselsdag. Roning 13.00. Lagkage 15.00. |
| 03.05 | Instuktørmøde kl. 20.30 | 12.07 | Tirsdagsspecial – Rotur til Saltholm Havn med medbragt mad |
| 05.05 | Kr. Himmelfartstur til Struckmannsparken fra Svanemøllen | 07.08 | Madpakketur til Ishøj fra Rokl. SAS |
| 10.05 | Instruktionsstart. Herefter instruktion tirs- og torsdage kl. 17.30. | 10.08 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen |
| 12.05 | Sved-på-panden roning i Hellerup | 14.08 | Mini-roning |
| 15.05 | Pinseroning tidligt søndag morgen fra Roklubben SAS | 18.08 | Sved-på-panden roning i Hellerup |
| 23.05 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen | 27.08 | Amagerregatta. Vært: Amager Ro- & Kajakklub |
| 02.06 | Sved-på-panden roning i Hellerup | 01.09 | Sved-på-panden roning i Hellerup |
| 05.06 | Madpakketur Saltholm Rundt fra Rokl. Øresund | 08-11. | 09 World Rowing Masters Regatta på Bagsværd Sø |
| 13.06 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen | 16.09 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen. Afslutningsfest. |
| 14.06 | Tirsdagsspecial – Rotur til Dragør Sydstrand med medbragt mad | 23.10 | Løvfaldstur på Esrum Sø |
| 23.06 | Sankt Hans aften med middag, bål og båltale | 29.10 | Standerstrygning |
| 28.06 | Tirsdagsspecial - Grill i Lagunen | | |

Synkroniser din kalender med roklubbens kalender

Du finder altid en opdateret kalender på roklubbens hjemmeside www.roklubbenoeresund.dk.

Under Kalender kan du se, hvordan du synkroniserer roklubbens kalender med din google account, så har du altid roklubbens info på din pc-, smartphone og tablet. Trykker du under Kalender på "Agenda" får du en mere detaljeret kalender. Det samme kan du gøre på din smartphone ved at trykke "Plan".