

MEDLEMSBLAD FOR ROKLUBBEN ØRESUND



STROKEN

NR. 4 - JUNI - 2016



Sådan får du en båd på land

...10 STÆRKE - RO VÆK

HUSK AT TILMELDE DIG ARRANGEMENTERNE
PÅ OPSLAGSTAVLEN

**Madpakketure, Sankt Hans,
Regatta og alt det andet...**

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 4. august 2016.

Bestyrelsen.

Indholdsfortegnelse:

Nyttige informationer.....	2
Tirsdagsspecial.....	2
Nye rotider.....	2
Amager Regatte 2016.....	3
Grill i Lagunen.....	4
Festkoordinatoren har ordet.....	4
Indskrivningsblanket.....	5
Kom i form.....	5
Inspiration til rooplevelser.....	5
Mini-roer-dag.....	6
Vi ses igen.....	6
Madpakketure i juli og august.....	7
Revolution.....	8
Sved-på-panden.....	9
Struckmannsparken.....	10
1. maj madpakketur.....	11
www.rokort.....	12
Kalender.....	12

Tirsdagsspecial

Vi havde planlagt have to tirsdagsspecial ture i løbet af sommeren, som går ud på at vi vil ro til et nærmere bestemt sted og spise vor medbragte mad. Disse dage vil der ikke være mad i Tutten.

Desværre blev Tirsdagsspecial til Dragør Sydstrand aflyst pga. dårligt vejr, og vi måtte spise sandwich i klubben i stedet.

12. juli er der rotur til Saltholm Havn med medbragt mad.

Tilmelding til arrangementet hænger på opslagstavlen.

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

Amager Regatta 2016

Lørdag d. 27. august 2016 hos ARK

Vi nærmer os med raske skridt årets kaproning mellem roklubberne på Amager.

Kaproningen foregår som sædvanlig den sidste lørdag i august, dvs. den 27. august 2016. Arrangementet afholdes af ARK.

Der vil blive sat en tilmelding op på opslagstavlen for hold, hvor I bedes skrive jer på, hvis I har samlet et hold eller bare gerne vil deltage.

Når vi nærmer os august vil der også komme tilmelding til festen om aftenen. Højdepunktet efter en slidsom, adrenalin- og succesfuldt dag.

Da I allerede har reserveret denne dag i kalenderen, drejer det sig kun om, at I allerede nu tænker på at danne et båd hold og starte træningen.

Lene

Løbsrækkefølgen til Amagerregattaen er:

Løb 00.	Bestyrelses løb 4-årers- Nyt løb udenfor pointgivning	
Løb 01.	Drenge/piger, single sculler,	750 m
Løb 02.	Blandet senior (max. 2 herrer), 4-åres,	1000 m
Løb 03.	Damer, single sculler,	750 m
Løb 04.	Blandet ungdom, 4-åres,	1000 m
Løb 05.	Senior herre, 2-åres,	1000 m
Løb 06.	Old girls (+35 år), 4-åres,	1000 m
Løb 07.	Kanin herre, 2-åres,	750 m
Løb 08.	Herre, single sculler	1000 m
Løb 09.	Senior dame, 4-åres,	1000 m

Pause

Løb 10.	Blandet +60, 4-åres,	750 m
Løb 11.	Kanin dame, 2-åres,	750 m
Løb 12.	Old Boys (+35), 4-åres,	1000 m
Løb 13.	Grand old girls (+50), 2-åres,	750 m
Løb 14.	Grand old boys (+50), 4-åres,	750 m
Løb 15.	Senior dame, 2-åres,	750 m
Løb 16.	Senior herre, 4-åres,	1500 m

HUSK KLUBTRØJER

Red.

PS: der tages forbehold for ændring i løbsrækkefølgen.



Grill i Lagunen



Atter i år vil der være grill på stranden.

Det sker tirsdag den 28. juni 2016, hvor Jytte og Bent med evt. hjælpere står for arrangementet.

Grill i lagunen er i stedet for den sædvanlige spising i klubben. Vi går i land på stranden ovre i lagunen (ved siden af slæbestedet), hvor grillteamet så har sørget for pølser med tilbehør.

Det bliver de sædvanlige TUT priser for mad og drikke.

Hvis man ikke ønsker at ro, så mød op ved slæbestedet omkring kl. 18:30.

Vel mødt.

Red.

Festkoordinatoren har ordet:

SANKT HANS TORSDAG DEN 23. JUNI

Tilmelding for Roklubben Øresund og Øresunds Ældreroere, samt venner og familie på opslaget i klubben

Program

Kl. 17.00 10 km's roning

Kl. 19.30 spising

Kl. 21.30 Bål, båltale & midsommersang

Menu består af

En forret

Grillet oksesteg á la Kurt med tilbehør

Grillede bananer med tilbehør á la Roklubben

Øresund

Pris per person kr. 150,00.

Vi skal bruge et antal medhjælpere til borddækning og til lettere køkkenarbejde samt til efterfølgende oprydning.

ROKLUBBEN ØRESUNDS FØDELSDAG SØNDAG DEN 10. JULI

Tilmelding for Roklubben Øresund og Øresunds Ældreroere på opslaget i klubben.

I anledning af klubbens 86 års fødselsdag afholder vi lagkagekonkurrence.

4 STROKEN

Vi skal bruge 8 lagkage entusiaster til at producere en lagkage hver. (I får jeres udgifter dækket op til et nærmere fastsat beløb)

Kagerne vil blive bedømt af et udvalgt smagepanel og bedste kage bliver præmieret.

Tilmelding til konkurrencen sker på den opslåede liste.

Program for dagen:

Kl. 13.00 Roning for alle tilmeldte

Kl. 15.00 Smagning og bedømmelse af lagkager

Kl. 15.30 Kaffe og lagkage til alle.

Med festhilsen, Irene



Indskrivningsblanketter

Til orientering så vil der i midten af juni måned efter instruktionen blive hængt en ny indskrivningsblanket op.

I den vil det være muligt at indskrive sig på en kort, lang eller kom-i-form roning.

Hensigten med Kom-i-form roning er ikke, at det kun skal være det, man ror ud fra, når man tager ud, men et "krydderi" på den almindelige rotur, hvor man lige giver den en skalle og får pulsen op.

Denne indskrivningsblanket vil i august måned blive erstattet af en ny, som giver mulighed for at indskrive sig til træning ifm. Amagerregatta.

Lene



Opvarmning:

Ro 180 sekunder i tempo 22 eller et let tempo efterfulgt af 30 sekunder i tempo 26 eller et friskt tempo. Gentag i alt 3 gange.

Teknik:

5-10 minutters let roning: I fremkørslen spilles klaver med fingrene. Træner ikke at kramme åren for hårdt og at strække håndleddene umiddelbart efter afviklingen.

Træning:

5 blokke på 3 minutter med 2 minutters pause i mellem. Samlet tid: 23 minutter. Hver blok består af:

- 3 minutters moderat til hård roning
- 2 minutters pause (rolig roning eller skift)

Programmerne kan også benyttes indendørs i romaskine i tilfælde af dårligt vejr.

Inspiration til rooplevelser



Sidste år udarbejdede vi "10 turs klippekort" med inspiration til rooplevelser. Formålet var at prøve nogle andre ruter og destinationer end at ro rundt inde i Lagunen. Initiativet lykkedes ikke, men vi prøver igen i år.

To af rooplevelserne er allerede er på programmet, nemlig tirsdagstur til Dragør Søbad den 14. juni og til Saltholm Havn 12. juli. Landgang på åben strand kan prøves til Grill i Lagunen den 28. juni.

1. Rotur til Dragør Søbad (evt. bade), 15 km
2. Rotur til Lynette/Margretheholm havn, 15 km

3. Rotur til Dragør (sight seeing i by + is), 12 km
4. Rotur rundt om Lagunens sandø, 8 km
5. Rotur til Saltholm Havn, 14 km
6. Løfteteknik, landgang på åben strand
7. Madpakketur til Ishøj fra Islands brygge første søndag i august, 35 km
8. Rotur Benzinøen rundt, 13 km
9. Besøg til Københavns Yachtklub (bagved Benzinøen), 13 km
10. Kaproningstræning til Amagerregatta sidste lørdag i august

Ja, men er tur 8 og 9 ikke den samme? Nej, ikke helt. Hvis man ror helt ind til Københavns Yachtklub skal man følge sejltredden nøje, og da der er tale om landgang og evt. drikke en øl, så tager turen ca. 1 time længere, end når vi ikke går i land.

Tur 3 til Dragør adskiller sig fra de almindelige ture til Dragør ved at vi tager os tid til at gå en tur rundt i hele byen og spiser en is og/eller drikker en øl.

Mht. 10. Kaproningstræning, lancerer vi i år "Kom-i-form-roning", dvs. man kan tage et træningsprogram med på turen, sætte kadancen op og få pulsen op.

Hanne Vinther

Mini-roer-dag

Søndag d. 14. august holder vi en familiedag.

Den dag inviterer vi alle vore miniroere og andre "roerbørn" til at hygge sig i klubben og på vandet sammen med deres forældre/bedsteforældre. Så de kan opleve, hvorfor far, mor, bedstemor og bedstefar tilbringer så megen tid i roklubben.

Vi starter kl. 10.00 med roning og slutter af med grillpølser og is.

Er man lille af statur og f.eks. under 8 år, så får man en plads hos styrmanden på styrmandssædet. Ellers får man et ro-sæde og en åre i en 4-åres. Husk endelig redningsveste til de små.

Tilbuddet gælder også alle de voksne "børn". Flere af vores roere har jo børn omkring de 20 år. Tag dem med i roklubben denne dag – så laver vi nogle super hold med de unge mennesker.

Har du lyst at hjælpe – evt. også med at være "flåabe"; altså hjælpe med at sikre at bådene har styrefart – så tilmeld dig på listen, som bliver hængt op på opslagstavlen.

Vi garanterer alle en super ro-oplevelse. Og forhåbentlig rekrutteres nye mini-roere til afdelingen.

Hold øje med opslagstavlen for yderlig for tilmelding.

Bestyrelsen



"Vi ses igen"

Tilbage fra sommerferien vil vi torsdag d. 11. august samle alle nye roere.

Vi vil denne aften sætte "Godt Begyndt" ned på pontonen, der vil være video af den enkeltes roeteknik, og en rotur skulle der også være mulighed for at få.

Vi slutter af med at grille.

Vi ses. Lene



Madpakketure i juli og august

Søndag den 3. juli - Amager Rundt



Madpakketur Amager rundt er en laaang tur på ca. 45 km – en tur for de seje roere! Man kan ro hele vejen, eller man kan aftale med en anden roer om at dele turen, så én ror fra SAS til Dragør (24 km), og én ror fra Dragør til SAS (21 km).

Vi ror fra Roklubben SAS, Rundholtvej 95, kl. 09.00 for at komme igennem slusen i åbningstiden. Efter ca. 10 km roning gør vi landgang ved Kongelunden og drikker formiddagskaffe og får strukket benene. Der er dejlig sandstrand, så vadesko er ikke nødvendige. Frokosten indtages i Dragør, efter vi har været langt til havs syd om Amager for at undgå stenene der.

Efter frokost går turen tilbage til SAS, hvor vi passerer Kastrup lystbådehavne, strandparken, Benzinøen, Trekronefortet, og ror hele vejen ned igennem Københavns Havn til Sydhavnen, hvor vi slutter ved 18.00-tiden.

Tilmelding til turen sker på opslagstavlen senest torsdag den 30. juni.

Søndag 7. august – Ishøj

Forhåbentlig har årets nye roere lyst at tage med på denne langtur. Turen er på 35 km, og er delt op i etaper af 5-10 km, så vi

kommer i land undervejs og holder pause samt får strukket benene.

Vi mødes i Roklubben SAS, Rundholtvej 95, 2300 København S, kl. 09.00, for at ro igennem slusen i Sydhavnen inden kl. 10.00.

Formiddagskaffen indtages i Brøndby, og vi spiser frokost i Ishøj Roklub, hvor vi holder lang pause, går en tur, spiser is og ser på Færøbåde.

Dem, der vil besøge kunstmuseum Arken, kan se spændende tekstilkunst fra Mali og Gerda Wegner malerier (måske du har set filmen i år?). Entré 110,- kr. Men man kan jo også bare gå en tur på "Kunstens Ø".

Hjemturen går fra Ishøj til Hvidovre Roklub, hvor vi spiser resterne af den kage og kaffe, der måtte være tilbage. Slusen åbner kl. 17.00,

så vi afpasser afgang fra Hvidovre derefter. Efter spuling af både i Roklubben SAS er vi klar til at tage hjem ca. 18.00.

Medbring drikkevarer, frokost, kaffe/kage.

Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 4. august.

Hanne Vinther
Tlf. 4034 7535



Revolution

Hold fast, der sker drastiske ting:

Første: Jydeskift

I juli måned forsøger vi os med "jydeskift" – altså måden hvorpå vi skifter i bådene.

I dag går styrmanden på Stroke-pladsen, og de øvrige roere rykker baglæns ved at sætte hænderne på rælingen og trække sig tilbage i armene. Fordelen ved det er, at man hele tiden har en frisk tagåre/stroke.

Ved jydeskift går styrmanden ned gennem båden og sætter sig bag etteren. Alle øvrige roere går fremad i båden. Fordelen er, at det er nemmere at gå fremad end at hæve sig tilbage i armene, og der er mere stabilitet i båden frem for når tre roere (stroke, ny og gammel styrmand) alle er i agter ved styrmandssædet og alle årerne er langs.

Når vi har testet den nye måde at skifte på, må vi se, om vi overgiver os til "jydeskiftet".

Andet: Gasgrill

Vi har besluttet at anskaffe en gasgrill. Det er specielt om torsdagen, vi griller efter roning. Her skal det gå stærkt, og vi har ikke tid at vente på 45 minutters opvarmning af kulgrillen. Når kulgrillen er varm, benytter vi den kun 10

minutter, hvilket er spild af kul. De to kul-kuglegrill bibeholdes til større arrangementer, f.eks. Sankt Hans, hvor vi skal stege nogle store stege.

Tredje: Coastal Boat

Vi undersøger i øjeblikket muligheden for at anskaffe en firer Coastal Boat, så vi kan få gang i at ro med to årer, som jo er bedre for ryggen, idet man trækker lige meget med hver hånd og ikke skævt som i en inrigger. Og så er det en sjov bådtype at ro, da den kan tage store bølger og vender på en femøre. Desværre ser det ud til, at båden først kan leveres i eftersommeren, men måske har vi mulighed for at købe en brugt båd og få leveret hurtigere.

Bestyrelsen





Sved-på-panden-roning (SPP)

Det gamle 999-to-åres-hold med Mette, Lena og Hanne V. har desværre måtte stoppe efter mere end 20 års deltagelse i Sved-på-panden-roning, da Lena har fået nyt knæ og ikke kan ro fuld distance i en toer.



I stedet har vi dannet et 4-åres hold, og det har åbnet op for, at nye roere prøver at ro de 10 km motionskaproning. Holdet har nummer 950, og roede første gang i Sydhavnen på 1:02:46.

Hold 960 med Allan, Mogens, Kim og Palle har haft problemer med at stille hold pga. ferier i udlandet og skader. I Hellerup roede holdet på under 1 time, nemlig 0:59:44 – og det er jo helt fantastisk så tidligt på året.

Hold 970 med Steffen, Stig og Henrik arbejder på at forbedre deres tid. I anden runde fik de mere styr på deres skift, og roede på 1:13:57. Hvis de bliver ved på den måde, vinder de måske forbedringskonkurrencen?

I år er der rekordstor deltagelse i SPP, idet 45 hold indtil videre har været til start.

Nu må vi se, om vi får et kanin-hold med til SPP efter sommerferien. Årets nye roere i Københavnskredsen har jo deres egen konkurrence med 4 runder.

Hanne Vinther

PS: Følg med i resultaterne på www.sppkbh.dk og se flere billeder på www.roinfo.dk

Struckmannsparken

Kr. Himmelfart

Det var en skøn forårsdag – sol og minimal vind. Ideelt for en tur til Struckmannsparken denne torsdag morgen.

Vi var mødtes i Skjold roklub i Svanemøllen for der at låne både. Vi var 3 2-årsers fordelt med roere fra SAS roklub og Øresund.

Da bådholdene var fordelt tog vi afsted. Der var trængsel i Skjold, for vi var ikke de eneste der skulle til træf.

Turen gik nordpå ud af Svanemøllen, forbi Hellerup, Bellevue, Tårnbæk mv.

Ved Tuborg Havn så vi, at der var stillet an det et stævne af katamaraner. En kæmpe skærm var sat op så tilskuerne kunne følge med, og der var godt fyldt op af både i den lille havn.

Vi havde ikke tid til at dvæle for meget ved det for vi skulle jo videre.

Vel ankommet til Stuckmannsparken var der allerede stort fremmøde fra de forskellige roklubber. Det var et flot skue med den ene båd efter den anden, som var trukket på land.

Vi var nogle af de sidste der ankom, så vi var lidt bagud med at få spist, da alle andre allerede var færdige. Ups – var vi så lang tid om at ro derop!

Da alle havde spist skulle den årlige tovtræknings konkurrence foregå. Vi var for en gangs skyld med, uden den store succes :)

Herefter var det tid til at ro tilbage til Svanemøllen. Vel ankommet til Skjold fik vi rigget af og vendte herefter hjem. Godt tilfredse efter en rigtig god dag på vandet.

Lene



Madpakketuren 1. maj

Mads, Roklubben SAS



Havnen rundt Så blev det endelig forår og 1. madpakketur havnen rundt med udgangspunkt i SAS skulle konkurrere med 1. maj taler i Fælledparken. Turen havde alligevel 18 tilmeldte, 11 fra SAS og 7 fra Øresund. Dog valgte kun 17 at møde op, så Hanne måtte i hast sætte nye bådhold.

To både gik ud og satte en sydlig kurs mod slusen selvom målet var nordpå mod Trekroner – mon der skulle et par ekstra kilometer på statistikken, eller havde de bare misforstået noget. Alle både fik dog vendt snuden den rigtige vej, sidste båd kom dog lidt sent afsted, da en glemt madpakke lige skulle hentes – man kan jo ikke tage på madpakketur uden madpakke.

Vejret passede endelig med datoen, så solen skinnede fra en skyfri himmel. Turen gik gennem Frederiksholmskanal og rundt om Holmen, hvorefter vi samledes på Trekroner. Skønt at være der igen og se at mange havde valgt en dag på vandet. Der var rigtigt mange sejlbåde derude, og en masse børn som var på skattejagt på øen.

Vi spiste frokost og nød det skønne vejr. Bitter, kaffe og småkager gik på omgang, og vi hyggede os i solen inden vi gik i bådene igen.

Vi startede hjemturen med at krydse sejlrenden mod vest med kig til 4 store krydstogtskibe - vi blev enige om at de havde nok travlt i Royal Copenhagen på strøget med alle de krydstogtskæster. Vi roede ind i

Nordbassinet for lige at tjekke, hvor Svanemølle klubberne har nogle både liggende i containere.

Af en eller anden grund valgte 1. båd dog lige at ro gemmen en lille kanal og ind i Orientbassinet - så vi fik et kig på Unicef bygningerne – for hurtigt at vende om og ro tilbage igen. Alle vi andre fulgte dog troligt trop. Svanemølle klubbernes lyseblå containere lå fint med en god rampe i et område som er lige så præget af byggerod som Bryggen. Det var nu interessant at se Nordhavnen fra vandsiden – der bliver virkelig bygget alle steder i København i disse år.

Herfra roede vi rundt om en speciel stjerneformet bygning, som viste sig at være FN Byen, forbi Mellembassinet, hvor DFDS's Crown Seaways lå og tårnede sig op. Derfra bagom Langelinie for lige at tjekke, om havfruerne var, hvor de plejer at være.

Ud i havnen igen, hvor kursen blev sat direkte på SAS i medvind, kun med en lille detour gennem Christianshavns kanal, som bar præg af, at vi er først på sæsonen med trafik i begge retninger i begge sider af kanalen, men vi kom da helskindet igennem.

Vel hjemme i SAS nød vi en velfortjent øl på terrassen i det stadig skønne vejr. Det blev til 18/21 roede km.

Tak til alle for en dejlig tur. Vi glæder os allerede til næste madpakketur som er rundt om Saltholm fra Øresund - kryds fingre for stille vejr den 5. juni. Speciel tak til Alice for de air-dropeede billeder.



KALENDER FOR ROSÆSON 2016

- | | | | |
|-------|--|-------|---|
| 23.06 | Sankt Hans aften med middag, bål og båltale | 14.08 | Mini-roning |
| 28.06 | Tirsdagsspecial - Grill i Lagunen | 18.08 | Sved-på-panden roning i Hellerup |
| 03.07 | Madpakketur Amager Rundt fra Rokl. SAS | 27.08 | Amagerregatta. Vært: Amager Ro- & Kajakklub |
| 05.07 | Medlemsmøde kl. 20.30 | 06.09 | Medlemsmøde kl. 20.30 |
| 10.07 | Roklubben Øresunds 86 års fødselsdag. Roning 13.00. Lagkage 15.00. | 01.09 | Sved-på-panden roning i Hellerup |
| 12.07 | Tirsdagsspecial – Rotur til Saltholm Havn med medbragt mad | 08-11 | World Rowing Masters Regatta på Bagsværd Sø |
| 02.08 | Medlemsmøde kl. 20.30 | 16.09 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen. Afslutningsfest. |
| 07.08 | Madpakketur til Ishøj fra Rokl. SAS | 04.10 | Medlemsmøde kl. 20.30 |
| 10.08 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen | 23.10 | Løvfaldstur på Esrum Sø |
| 11.08 | Velkommen tilbage, teknikroning | 29.10 | Standerstrygning |

www.rokort.dk

Hvem er hvem? Indsæt gerne foto af dig selv på din profil, så man nemt kan se, hvem der er hvem, når man f.eks. indskriver roholdene.

Husk også at opdatere dine detaljer på www.rokort.dk: adresse, telefonnummer, e-mail, brugernavn og kodeord.

For at logge ind skal du i feltet "Klub" vælge Roklubben Øresund

I feltet "Brugernavn" angiver du dit medlemsnummer (Det skal være det fulde nummer f.eks. 201412).

I feltet "Kodeord" skriver du: sommer2016 (hvis du da ikke allerede har ændret det)

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".