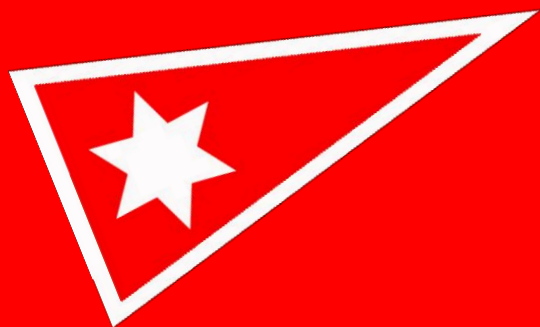


MEDLEMSBLAD FOR ROKLUBBEN ØRESUND



# STROKEN

NR. 3 - APRIL - 2017



**HUSK AT TILMELDE DIG ARRANGEMENTERNE PÅ  
OPSLAGSTAVLEN**

**Åbent hus & Instruktions, SPP,  
Struckmannparken, Pinsemorgentur**

## Nyttige informationer:

### Bestyrelse:

Formand Hanne Vinther

Tlf.: 40347535

Næstformand Birgitte Lundsteen

Tlf.: 22925171

Kasserer Kim Westphall

Tlf.: 23710102

Rochef Kurt Holm

Tlf.: 28616400

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: 100,- kr.

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

### Bank:

Vores konto hos BankNordik for indbetaling er:

Reg. Nr. 6507

Konto nr. 3050343579

### Redaktion:

Stig Riiber (Redaktør)

Hanne Vinther

Steffen Svalling

Lene Jacobsen

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 1. juni 2017.**

Bestyrelsen.

## Indholdsfortegnelse:

Nyttige informationer.....	2
Medlemsmøde.....	3
Ro-chefen informerer.....	4
Vandtemperaturen.....	5
Åbent Hus & Instruktion.....	6
Søndagsroning.....	6
Madpakketure.....	7
Struckmannparken.....	7
Rokort.....	8
Teater.....	8
Standerhejsning.....	9
DFfRs hovedgeneralforsamling.....	10
Styrmandens ansvarsforsikring.....	10
Tør-roning.....	11
Kalender.....	12

## Rotider:

**Tirsdag og torsdag kl. 17.30**

**Klubaften hver tirsdag ca. kl. 20.00.**

# Medlemsmøde i april

## Øresunds Ældreroere

Ældreroerne har sat hjertestarter skabet op. – Trygfonden har bevilget kr. 7.000 og Initiativpuljen kr. 5.000.

Ældreroerne deltager i Amagerregattaen på bådholdet over 70 år samt +60, hvis der er plads.

Ældreroerne har klubben hver onsdag ml. kl. 10 – 14 og vil gerne have den til kl. 16.00. Nogle skal instruere og kommer ikke ud. Derudover er der Idrætsmærket samt Amagerregattaen, hvorfor de gerne vil ro noget mere. Det har vi sagt ja til.

Det vil være begrænset, hvor mange ældreroere, der vil ro efter frokost, så der er både til såvel Øresunds Ældreroere som Roklubben Øresund.

Claus spørger, om der er basis for et kaninhold?

## Forsikring

Hanne orienterede nærmere om hvad vores forsikring dækker og ikke dækker – for yderlig information se andet sted i Stroken.

## Åbent Hus

Der er Åbent Hus tirsdag d. 25. april kl. 17.30 som er en ganske almindelig ro-aften, og søndag den 30. april kl. 14.00 og 1 time frem.

Vi overvejer at annoncere på facebook, Tårnby biograf mv. Roklubben var også på forsiden af Tårnby Bladet.

## Instruktion

Den 9. maj starter instruktionen. Der er møde for instruktører d. 2. maj.

Det er muligt at få en Instruktions brush up på et kursus den 26. april i Svanemøllen. Mogens kan varmt anbefale det.

Birgitte arrangerer **søndagsroning** kl. 10.00. Det bliver slået op på facebook. Man tilmelder sig ved Login på rokortet, hvor man noterer at man deltager. Deadline for tilmelding er om fredagen. Arrangøren får besked om man kommer eller har meldt afbud.

## Opslag

Der er kommet tilmeldingsliste op for KM jægerklubben 2017. Der bliver afregnet sidste fredag i januar 2018.

SPP – skriv på hvis man gerne vil ro SPP.

For de etablerede hold bekræft overfor Kurt, om holdet stiller op.

Klubben har fået nogle **nye lokalstyre**mænd – Carsten, Lars og Rikke.

Det påtænkes at købe nyt rotrøje. Kurt viste 2 forskellige slags trøjer, som også hænger i garderoben, så medlemmerne kan vurdere dem. Der kommer kun til at være et lille logo på forsiden – ingen rygmærker.

Medlemmerne opfordres til at komme med deres vurdering. Skal vi have en ny trøje, eller skal vi beholde vores bomuldstrøje? Prismæssigt vil trøjen koste det samme som i dag.

Drogden – Vi kom til at betale kr. 1.689,50 for transport og brobizz for at få den repareret.

Lene

# Ro-chefen informerer

Ja, så er vi kommet godt i gang med rosæsonen, nogen lidt bedre end andre. Her tænker jeg specielt på min egen situation, hvor sygdom har sat mig lidt tilbage, men jeg håber da på at komme stærkt tilbage. Så dukker jo alle de forskellige tilbud og gøremål op. Jeg vil forsøge at omtale de fleste.

## **KILOMETERJÆGERKLUBBEN:**

Det er definitivt slut med at melde sig ind i klubben den 1. maj.

Reglerne er kort, at man satser det antal kilometer, som man regner med at ro/blive roet i løbet af sæsonen.

Det er et krav, at man skal have været på vandet. Betalingen er så: 50,- kr. i indmeldelse, samt 1 kr. pr. kilometer, som man skyder forkert (både over og under), dog max. 250,- kr.

Beløbet erlægges ved den efterfølgende fest, som afholdes den sidste fredag i januar, og man betaler selv om man evt. bliver forhindret i deltagelse.

## **KLABAUTERMANDEN:**

Nu er det tid til at klabaütermanden vågner af sin vintersøvn i Dragør. Han vil så med garanti komme til vores klub. Det gælder nu om, at han bliver indskrevet i protokollen, når han hensættes i bådhallen, og han skrives ud igen, når han atter drager til Dragør. Det skulle jo gerne være sådan, at han overnatter så få gange i klubben som muligt, da det koster klubben 1 øl pr. overnatning.

Han bringes atter til vintersøvn (og helst i Dragør) den 30. september ved midnat.

## **SPP (sved på panden):**

Der er ophængt liste til at skrive sig på, når man ønsker at deltage i SPP, men det haster med tilmeldingen, da 1. runde løber af stablen 10. maj. De øvrige datoer fremgår på opslagstavlen ved siden af tilmeldingslisten, og de har også været nævnt i forrige nummer af Stroken.

## **KRISTI HIMMELFARTSRONING:**

Det er en meget gammel tradition, at roere mødes i Struckmannsparken på Kr. Himmelfartsdag. Det bliver arrangeret af Københavnskredsen med Skjold som "praktiske gris".

Man mødes i parken kl. 1200, hvor man spiser medbragt mad med tilhørende drikke. Derefter plejer der at være lidt sportslig aktivitet i form af tovtrækning. Så ror man hjemad igen omkring kl. 1430, alt efter hvor langt man skal.

Vi plejer at mødes i Skjold, hvor vi sammen med SAS låner både og ror nordpå. Der er ophængt tilmeldingsliste på tavlen, med angivelse af mere detaljeret tidsplan.

## **PINSERONING:**

Vi går ud fra, at SAS som sædvanligt inviterer til Pinsemorgenrotur. Det bliver noget med meget tidligt op (eller ikke gå i seng) pinse morgen.

Der vil tilgå yderligere information via opslagstavlen. Skulle det, mod forventning, ske, at SAS ikke inviterer, så vil jeg overveje at lave en egen rotur.

Det er altså bare at holde øje med opslagstavlen for mere info.

I øvrigt kan jeg kun opfordre til at holde skarpt øje med opslagstavlen og "Rokortet", hvor der vil blive bekendtgjort om yderligere tiltag for trivsel og aktivitet i klubben.

Med håb om en god og aktiv rosæson for alle.

Stor rohilsen Kurt, rochef.



# Lave vandtemperaturer – det er kulden, der dræber

Den 10. oktober 2016 skrev Dansk Forening for Rospport:

*"10 grader koldt vand er smertegrænsen i mange klubbers reglementer for, hvornår roere skal bære redningsvest"*

Små 14 dage med kold vind fra nordøst har fået vandtemperaturen til at rasle ned i et leje, der nok kommer bag på mange.

I Isefjorden er den 10 grader og i Grønsund er vandet endnu koldere. Og netop de 10 grader er en magisk grænse. I mange klub reglementer står det defineret, at når vandet er under 10 grader skal alle roere benytte en redningsvest under hele roturen.

Altså er det ikke længere nok blot at medbringe redningsvesten under roturen. I de sidste to uger af den officielle ro-sæson skal redningsvesten på fra start til slut.

Tjek vandtemperaturen i dit lokale rofarvand hos DMI. Når vandet allerede nu er så koldt – er det også en god ide, at du tilpasser din beklædning. Du kan finde råd og vejledning i Søsportens Sikkerhedsråd folder "Værd at vide om kulde og beklædning til søs" samt DFfRs vejledning til vinterroning."

I Roklubben Øresund tog vi denne melding til efterretning og tilføjede i vores roreglement, at vi skal være iført redningsvest i båden, når vandet er under 10 grader 1 meter nede.

Det er jo kulden, der dræber ... Falder du overbord i 5 grader koldt vand, har du ca. 30 minutter, inden du

bliver bevidstløs og drukner, hvis du ikke har redningsvest på med en krave, som holder hovedet oven vande. Når vandet er 10 grader varmt fordobles denne kritiske tid til 1-1,5 time i vandet, før du bliver bevidstløs.

Til standerhejsningen så vi flere roere, som iførte sig svømmevest. Det duer ikke. Den kan ikke fastholde dig i en position på ryggen, og på grund af den manglende krave kan den heller ikke holde dit hoved højt i vandet.

## Hvis du falder i vandet, så husk:

- Undgå at sluge vand ved første gisp. Sluger man bare en teskefuld koldt vand og får et hosteanfald, sluger man let yderligere vand, som kommer ned i lungerne, og drukneprocessen er i gang
- Undgå at svømme før vejtrækningen er under rimelig kontrol
- Bliv ved båden og kravl op i den igen
- Kan du ikke komme op af vandet, så lig stille og luk alle tøjets åbninger så tæt som muligt. Ved afkøling i vand spiller vandets bevægelse henover huden en stor rolle. Ligesom man kan tale om isolationsevnen af stillestående luft, kan man også tale om isolationsevnen af stillestående vand. Det er det princip, der udnyttes i våddragter, hvor et meget tyndt lag vand lukkes ind, opvarmes til kropstemperatur og derved isolerer kroppen fra kulden udefra.

Husk også at ro tæt på land. Vores reglementet for vinterroning siger, at man maksimalt må befinde sig 150 meter fra kysten. En god regel, så længe vandet er under 10 grader.

Dette forår har været utroligt koldt, så perioden med redningsvest er blevet irriterende lang.

Hanne Vinther

Annonce



Bestil din egen private CE mærkede redningsvest, Secumar i blå/orange farve med refleks. Vesten er kort, og giver meget stor bevægelsesfrihed.

Perfekt til roning – også med to årer. Vesten er både til automatisk og manuel udløsning.

Prisen på [www.eurow.dk](http://www.eurow.dk) er 1.195 kr. pr. stk. ved levering af minimum 5 stk.

Tilmelding på opslagstavlen hurtigst muligt.  
Kontaktperson: Lars Kayser, tlf. 27336589

**NYE MEDLEMMER**

# Åbent Hus & Instruktions

Nedenstående annonce er sat på vores hjemmeside og på Facebook, og mange medlemmer var været flinke at dele nyheden på Facebook, så budskabet når ud over vores egen lille kreds, og vi forhåbentlig kan tiltrække nye medlemmer.

Annoncen kører også på infoskærmene i Kastrup Bio, bibliotekerne og på Tårnby Rådhus.

Tårnby Bladet bragte i aprilnummeret en fin artikel med fotos i anledning standerhejsning og båddåb.

Så nu bliver det spændende, hvor mange interesserede der kommer til åbent hus arrangementerne tirsdag den 25. april fra kl. 17.30 til 18.30 og søndag den 30. april kl. 14.00 til 15.00.

Der er møde for instruktørerne tirsdag den 2. maj efter medlemsmøde med fordeling af vagter.

Instruktionen starter tirsdag den 9. maj, og foregår herefter tirsdage og torsdage kl. 17.30.

Forhåbentlig kan instruktionen afsluttes midt i juni måned.

Hanne Vinther



God motion i sol og frisk luft – hyggeligt samvær  
fælles roning og spisning – billig sport at dyrke  
klubhus med motionsrum – gode P-forhold



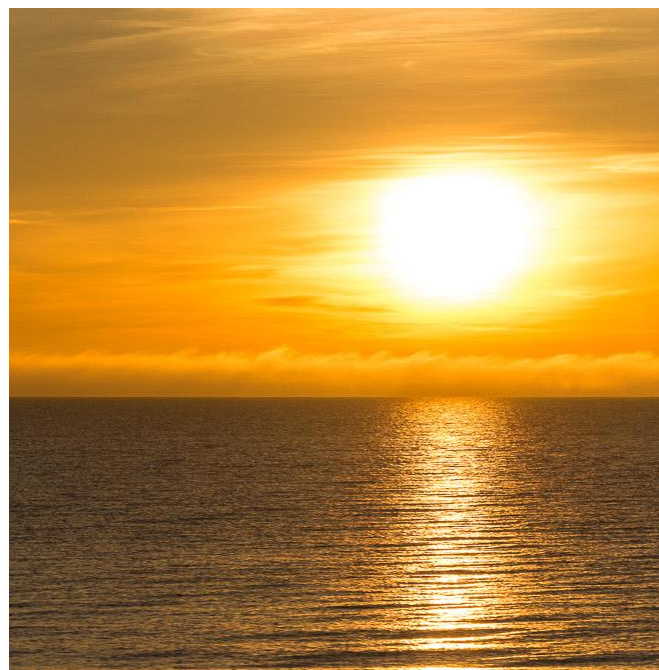
Vi har plads til flere medlemmer  
i Roklubben Øresund, Kastrup Gl. Lystbådehavn  
Amager Strandvej 413, 2770 Kastrup  
[www.roklubbenoeresund.dk](http://www.roklubbenoeresund.dk)

## Morgenstund har guld i mund – kom selv og se!

Nu er der mulighed for en rotur søndag formiddag kl. 10. Vi startede søndag d. 9. april, hvor 6 morgenfriske roere mødte op til en dejlig tur til Dragør. Det er jo meget rart at vide om turen bliver til noget og antallet passer så alle kan komme på vandet, inden man letter sig fra sengen på en søndag morgen.

Derfor skal man tilmelde sig på rokort. Vil man gerne ud at ro, og der endnu ikke er oprettet en tur, ja så opretter man bare en og tilmelder sig. De tilmeldte må så selv holde øje med om antallet passer til bådehold. Skulle det ikke være tilfældet, kan man jo altid ringe rundt og høre om man kan skaffe en ekstra mand.

God fornøjelse til de morgenfriske.  
Birgitte Lundsteen



# Madpakketure første søndag i måneden

## Madpakketur 7. maj - Københavns Havn/ Trekronerfortet

Jeg skal først beklage, at jeg har bragt forkert dato for madpakketuren i maj. Datoen er søndag den 7. maj.

Turen er på ca. 25 km. Vi ror fra Roklubben SAS, Rundholtsvej 95, 2300 København S, og rundt i Københavns havn, hvor vi spiser frokost på Trekroner Fortet. Start kl. 10.00. Slut ca. kl. 17.00.

Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 4. maj.

## Madpakketur 11. juni – Saltholm Rundt

På grund af pinsen skydes madpakketuren fra første søndag i juni til den anden søndag. Hvis vejret tillader,

ror vi rundt om Saltholm. Turen er på godt 30 km. Vi mødes kl. 10.00 i Roklubben Øresund og er tilbage i Kastrup ca. kl. 17.00. Vi spiser frokost ved Saltholm Havn.

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 8. juni.

Hanne V.

---

## En ældgammel tradition skal holdes i hævd "ROERNES ÅRLIGE SKOVTUR" Københavnskredsens Kristi Himmelfartstur til Struckmannparken

En ældgammel tradition, så vidt vides blev det roet første gang i 1904, og år efter år, dvs. i år 113 gange, har Kristi Himmelfartsdag været mærkedagen for en af kredsens gamle traditioner.

Kristi Himmelfartsdag, torsdag den 25. maj, afvikles en af de allerældste traditioner inden for dansk roning.

Det er turen til Struckmannparken i Skodsborg, hvor roerne mødes til fælles frokost kl. 12.00, som man selv medbringer, traditionelle konkurrencer, som tovtrækning (vinderne af hver disciplin får et langtursflag), og nogle herlige timer sammen i det grønne, inden turen går tilbage til klubberne igen.

Godt 100 roere var med i Kristi Himmelfartsturen i 2016. Lad os se, om vi kan komme højere op i år. Alle klubber er velkomne her - også dem uden for København. Lån en båd i en af sundklubberne eller københavnerklubberne og kom ud og oplev noget andet, end det sædvanlige rofarvand.

Det er Roklubben Skjold, der i et samarbejde med Københavnskredsen står for arrangementet.

Mange rohilsener  
På Københavnskredsens vegne  
Eva Guld  
Hellerup Dameroklub

Vi håber at låne både i Roklubben Skjold i Svanemøllen. Vi mødes med Roklubben SAS kl. 09.00 i Skjold og ror nordpå til Struckmannsparken ved Skodsborg, hvor vi gør landgang på åben strand. Vi spiser frokost på græsplænen med de andre klubber fra København kl. 12.00.

Turen er på ca. 15 km hver vej. Hjemkomst omkring kl. 17.00. **Se tilmeldingsliste på opslagstavlen.**

Husk! Vadesko, madpakke & drikkevarer samt evt. tæppe.

Yderligere info. Kurt Holm, tlf. 2861 6400



# Rokortet

Undrer du dig over, at du får mails fra Rokort med annoncering af roture?

Det gør du, fordi du i din profil på Rokort er sat op til at modtage email om aktiviteter, du kan tilmelde dig. Som noget nyt bruger vi Rokort til at oprette aktiviteter. Det kan alle medlemmer gøre. Man går bare ind på [www.rokort.dk](http://www.rokort.dk) under Roklubben Øresund og logger sig ind. Trykker på ny aktivitet og opretter en rotur.

Man skriver, hvor turen går hen, hvor mange kilometer turen er på, hvilken dato og tidsrum samt seneste tidspunkt for at tilmelde sig turen.

Arrangøren af roturen får en mail, når nogen har tilmeldt eller frmeldt sig turen.

Ønsker du ikke at modtage disse mails om aktiviteter, så gå ind på din profil og fjern fluebenet ud for denne service.

Hanne Vinther

## Teateraften

# Livsens Ondskab

Årets teateraften fandt sted d. 4. marts på Nørrebro Teater, hvor vi skulle se en moderne fortolkning af Livsens Ondskab.

Jeg kan kun huske stykket fra TV år tilbage, hvor jeg synes stykket var tung og dyster, så jeg var noget spændt på om jeg ville opleve det på samme måde.

Det gjorde jeg heldigvis ikke. Sceneopsætningen og kostymerne var meget simple,

men ikke desto mindre virkningsfuld. Det var imponerende at se Thummelumsen fare rundt i første agt. Det krævede en god kondi, man blev helt forpustet på hans vegne. Humor var stykket også præget af selv om den var på den morbide side.

Herefter gik turen til roklubben, hvor vi alle skulle have noget godt at spise. Selv om vi havde været vidne til Ædedolkenes klub, så gik det da ikke så galt.

En stor tak til Else Marie og Hanne for årets teateraften.

Lene

# Standerhejsning



Rosæsonen 2017 indledtes lørdag d. 25/3 og forløb i fint vejr. Ældre medlemmer husker med gru på dengang, hvor havnen var dækket af is ved standerhejsningen, men i år fik vi både den nye coastal, der til lejligheden var blevet døbt, samt en 2- og en 4-åres på vandet.

Hanne indledte med at sige: Velkommen til standerhejsning. Specielt velkommen til Jørgen Jørgensen fra Kastrup Tårnby Idrætssammenslutning, som vil døbe vores båd, når Birgit Sonne, som 25 års jubilar, har hejst standeren.

Vi har haft en aktiv vintersæson med godt fremmøde til klubaften tirsdag. Mange træner i romaskinerne, og

vi har haft et +35 mix hold med i den landsdækkende Firer Vinter Grand Prix, hvor de kom ind på en 7. plads ud af 13 hold. Der er jo ikke mange sekunder, der adskiller holdene, så godt roet!

Vi har også været kulturelle med personlige beretninger fra Grønland, teateraften og vinsmagning.

Vi har gjort vores både klar, så vi har en fin bådpark, og huset er blevet gjort hovedrent. Så vi er klar til sommersæsonen.

På generalforsamlingen bad vi medlemmerne "komme ind i kampen" ved selv at tage ansvar for nogle aktiviteter og også bakke op om andres initiativer. Det håber jeg vil ske. Så hold øje med opslagstavler og meld jer til ledige jobs, når de bliver annonceret på medlemsmøde.

Forhåbentlig får vi mange nye medlemmer i år. Så tag godt imod dem – som I plejer. Der er åbent hus 2 gan-





ge: tirsdag 25.4 kl. 17.30 og søndag 30.4 kl. 14.00.  
Roskolen starter tirsdag den 9. maj.

I dag starter sommersæsonen, og vi er alle spændte på, om vores nye initiativ med anskaffelse af coastal båden bliver en succes, og måske kan tiltrække nogle yngre medlemmer. Efter bådåb og boblevand, sættes båden i vandet. Vi har jo lidt problemer med styringen af båden, men forhåbentlig kommer den ud af havnehullet.

Jeg skal gøre opmærksom på, at vandet er under 10 grader varmt, dvs. dem, der vil ud at ro i dag, skal have redningsvest på.

Og så til Birgit. Birgit er jo en af vores mest aktive roere. I løbet af de 25 år i Roklubben Øresund har Birgit fået 5 sølvåre og 20 guldåre. For at få en sølvåre, skal man have roet 800 km på en sæson, og guld kræver 1200 km. I alt har Birgit roet 29.990 km, hvilket svarer til at have roet rundt om ækvator. Jeg vil gerne bede Birgit hejse standen i anledning af sit 25 års jubilæum i klubben.

Så vil jeg gerne bede Jørgen Jørgensen døbe vores

første coastal båd. Jørgen har jo været formand for Karstrup Tårnby Idrætssammenslutning i mange år og har kæmpet idrættens sag. Senest har Jørgen hjulpet os med ansøgninger til Tårnby Kommunes Initiativpulje, hvorfra Roklubben Øresund har modtaget 13.800 kr. til coastal bådens otte årer, og Øresunds Ældreroere har modtaget 5.000 kr. i støtte til hjertestarterskabet. Så tak for din indsats for sporten i Tårnby Kommune, Jørgen. Ordet er dit.

Jørgen Jørgensen sagde blandt andet: Tak for den store ære det er at døbe en båd. Det er jo dyrt materiale, så nyanskaffelser er sjældne. Det er flot, at I kan spare så mange penge sammen – det kunne de andre sportsklubber i Tårnby Kommune godt lære lidt af. Jeg håber, den nye bådtype Coastal båden bliver en succes i jeres klub, og at den også kan være med til at tiltrække nogle yngre medlemmer. Jeg døber dig "Kronløbet" efter det løb, som ligger nord for Trekroner fortet og leder ind i Københavns Havn. Held og lykke på din færd.

Da roerne kom tilbage, blev der vanen tro serveret kaffe og en lille skarp, hvorefter medlemmerne så småt begyndte at glæde sig til middag og fest. Irene havde i år indhentet tilbud på Tapas, der bestod af 17 forskellige "happer". Alle var yderst velsmagende og de fleste lignede små kunstværker, som man næsten ikke nænnede at spise. Meget delikat.

Aftenen blev til nat, inden de sidste medlemmer forlod klubben efter et dejligt arrangement.

Vi takker Irene og hendes hjælpere for indsatsen, og skal lige minde om, at man meget gerne må melde sig til at hjælpe ved klubbens diverse arrangementer fremover.

Med håbet om en god, solrig og vindsvag sæson.

/Stig



# DFfRs hovedgeneralforsamling

Det var godt, jeg kørte til Middelfart til hovedgeneralforsamling i Dansk Forening for Rosport, ellers havde forsamlingen ikke været beslutningsdygtig. Der havde været nogle afbud for nogle deltagere, så vi var kun akkurat de 145 stemmeberettigede, det krævede for at vedtage ændringer i vedtægterne.

Og vedtægtsændringer var der mange af. Et udvalg havde i et helt år arbejdet med at gennemgå DFfRs vedtægter samt kapronings- og ergometerreglementer. Der var for det meste kun tale om redaktionelle ændringer, så vi ved, hvad vi mener, når vi siger hovedgeneralforsamling, medlemsklubber, klubmedlemmer, osv.

DFfR trak sit forslag om, at der skal være redningsveste ombord i alle både, hvilket jo ville gøre det vanskeligt at træne i outriggermateriel f.eks. på Bagsværd Sø. Medlemsklubberne fastsætter fortsat selv deres retningslinjer for anvendelse af CE godkendte redningsveste inden for dagligt rofarvand.

Nogle nordjyske roklubber havde stillet et forslag om midlertidig dispensation til svømmekravet på 300 m for medlemmer, der i en kortere periode ikke kunne indfri kravet. Forslaget faldt, selvom vi alle kender problematikken, når man har et fast rohold, og en roer f.eks. brækker lårbenet. Så kan holdet ikke komme på vandet, og man synes den tilskadekomne jo bare kan sidde på styrmandssædet. Det går altså ikke. Alle ombord i en robåd skal kunne svømme.

På hovedgeneralforsamlingen blev den nye rammeaftale med First. A/S præsenteret. En aftale der betyder,

at klubberne under DFfR kan tegne en ansvarsforsikring som dækker klubbernes styrmænd. Se andet steds her i Stroken.

## DFfRs fem strategiske spor blev præsenteret:

- 1 DFfR ønsker at støtte de roklubber, der vil gøre en særlig indsats for at udvikle ungdomsafdelinger, hvor unge trives og dygtiggør sig.
- 2 DFfR vil fastholde flere voksne roere med organiserede træningstilbud i klubberne.
- 3 DFfR vil samle og styrke organisationen, så den afspejler og understøtter DFfRs strategi
- 4 DFfR ønsker at styrke og påvirke vores internationale interesser
- 5 DFfR ønsker i en tværforbundsafnede med Dansk Kano & Kajak at skabe bedre ro, kano og kajak faciliteter og en endnu bedre adgang til vand for den organiserede idræt.

Totalt set over de sidste 5 år er medlemsantallet i DFfR faldet med 6,54%. Det samlede medlemsantal er gået fra 16.350 medlemmer i 2011 til 15.281 medlemmer i 2015.

## De gode historier:

- DFfR har fået 12% flere junior drenge under 12 år
- Der er kommet 4,4% flere kvinder mellem 19 og 24 år. Antallet af herrer er stabilt
- Roning er velegnet til 60+. Området er i markant vækst. Der er 15,3% flere herrer i 60+. Der er 24% flere kvinder i 60+

## Alarm vedr. gruppen af erhvervsaktive roere:

- DFfR har 23% færre herrer mellem 25 og 59 år
- DFfR har 17,7% færre kvinder mellem 25 og 59 år

Hanne Vinther

## Styrmandens ansvarsforsikring

Dansk Forening for Rosport har indgået en rammeaftale med First. A/S, så klubberne under DFfR kan tegne en ansvarsforsikring, som dækker klubbernes robåde.

Alle roklubber, der er medlem af DFfR er dækket af Idrættens Kollektive Forsikringer, men denne fælles forsikringsordning dækker ikke alle tænkelige forhold.

Der har desværre haft en episode, hvor et mandskab på 4 med styrmand er kollideret med et andet fartøj, og ansvaret for ulykken var uden tvivl i robåden. Der skete kun materielle skader, men Idrættens Kollektive Forsikringer dækker ikke den slags uheld, idet de kun dækker det erstatningsansvar, som klubber, de ansatte og medlemmerne kan pådrage sig, når de arbejder for klubben. Styrmandens rolle er ikke at betragte som "arbejde for klubben", men som menigt medlem.

Når medlemmer af en roklub deltager i klubbens akti-

viteter, vil skader, som et medlem forvolder, som udgangspunkt skulle anmeldes til medlemmets private ansvarsforsikring. En privat forsikring dækker imidlertid kun normalt både op til 3,5 meter, så den dækker ikke til en robåd, som er 10-14 meter lange.

Mogens og Hanne V. deltager i et informationsmøde med First A/S om forsikring den 24. april, hvor vi kan blive klogere på vores muligheder. På DFfRs hovedgeneralforsamling fik jeg et uforpligtende tilbud på 150 kr. pr. båd pr. år i kasko og ansvarsforsikring. Vi har 16 både, dvs. 2.400 kr. om året.

First. A/S kan give roklubberne et tilbud, som tager højde for den dækning, som vi allerede har via Idrættens Kollektive Forsikringer.

Uhyggeligt .... Forhåbentlig finder vi hurtigt en løsning.

Hanne Vinther, formand

# De 3 - måske 4 - til 8GP

*Dette er fortællingen om "de tre" til 8GP. Rosæsonen var på hæld i oktober, og hvad skulle der så ske . . .*

Hanne havde nævnt, at der fandtes en "tør" rokonkurrence, hvor båden ikke flytter sig under én og hvor man ikke skulle skifte plads i en vippende båd. Nå, hvorfor var det så lige, at vi kastede os ud i det. Hanne sagde, at det var god motion og med en stor præmie i udsigt, måtte vi jo bare i gang. Rikke hoppede ind med 1 uge til konkurrencestart, så med 38 meter i sekundet (s/m), var vi flyvende.

### Træningsprogrammer blev sat op og hurtigt blev nr. 3 favorit.

Det viste sig at være en sandhed med modifikation, at vi ikke skulle skifte. Erik hjalp os i gang, både med at lære os at skifte i flyvende fart og strømpesokker, og som 4. mand i de første 2 runder. Det gik strygende og vi tog til intervaltræning/spinning i SAS. Lars havde inden opstart printet træningsprogrammer til os – se væggen i træningslokalet, så vi var vant til forskellige intervaller. Til spinning i SAS roede vi med max stroke 26-28 og vi tænkte, at det var da en fin opvarmning, og hvornår mon vi skulle i gang, og det blev alvor – det blev det ikke rigtigt, men det var dejligt med musik til roningen. Hos os selv var vi blevet beriget med radioprogrammer om udvikling af børns hjerner, trafikradio og meget andet godt. Til sidst tog Carsten af fære og havde AC/DC og Lady GaGa med, og så var der gang i butikken. Stakkels Kurt troede, at vi skændtes, men nej, det var bare AC/DC!

Og Hanne forsøgte undervejs med lovlig doping, via direkte sukkerindsprøjtning med spandauer, men virkningen var ikke til at tage fejl af, ergometrene måtte rengøres 2 gange i løbet af sæsonen.

Til de sidste 3 runder trådte Palle til; uha, han meddelte, at Rigshospitalets trapper var løbet op og ned flere gange 2 dage forinden, hvordan skulle det ikke gå? Nå, men Palle gjorde en super indsats, ingen tvivl om det.

Som et kuriosum kunne vi flere gange under vores ergometer-træninger iagttage og diskutere frekvensen af svenske biler, der bruger vores P-plads bag klubhuset til omlæsning af drikkevarer fra en bil til flere biler inden deres videre færd over broen. Vi måtte konkludere, at de holder nogle meget store fester på den anden side.

Nå, men resultatet af vores anstrengelser i 8GP-turneringen var en hæderlig 7. plads ud af 13 deltagende hold. Turneringen er en god aktivitet, der sikrer, at man holder grundformen vinteren over inden næste sæsonstart.

Sidst men ikke mindst skal lyde stor tak til Hanne, Palle og Erik for deltagelse af enhver art - uden jer var det ikke muligt.

Vi glæder os (næsten) til næste sæson og hvem ved måske en deltagelse i Amager-ergometer-mesterskabet 2018...



Lars, Carsten og Rikke

# Kalender for rosæson 2017

- |       |   |       |                                      |
|-------|---|-------|--------------------------------------|
| 30.04 | Åbent husk l. 14.00-15.00                           | 24.08 | Sved-på-panden roning i Hellerup     |
| 02.05 | Medlemsmøde   | 26.08 | Amagerregatta i Dragør               |
| 02.05 | Instruktørmøde efter medlemsmøde                    | 05.09 | Medlemsmøde                          |
| 07.05 | Trekronerfortet i Københavns Havn fra Roklubben SAS | 06.09 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen    |
| 09.05 | Instruktionsstart kl. 17.30                         | 10.09 | Furesø tur i Københavnskredsen       |
| 10.05 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen                   | 15.09 | Sved-på-panden afslutning i Hellerup |
| 18.05 | Sved-på-panden roning i Hellerup                    | 14.10 | Copenhagen Harbour Race              |
| 25.05 | Kr. Himmelfartstur til Struckmansparken             |       |                                      |
| 29.05 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen                   |       |                                      |
| 06.06 | Medlemsmøde   |       |                                      |
| 08.06 | Sved-på-panden roning i Hellerup                    |       |                                      |
| 11.06 | Saltholm rundt fra Roklubben Øresund                |       |                                      |
| 13.06 | Lagkageaften i Gefion, Svanemøllen                  |       |                                      |
| 23.06 | Sankt Hans aften med middag og bål                  |       |                                      |
| 27.06 | Grill på stranden                                   |       |                                      |
| 02.07 | Amager rundt fra Roklubben SAS                      |       |                                      |
| 04.07 | Medlemsmøde   |       |                                      |
| 01.08 | Medlemsmøde   |       |                                      |
| 06.08 | Ishøj fra Roklubben SAS                             |       |                                      |
| 12.08 | Port of Copenhagen, langdistancekaproning           |       |                                      |
| 13.08 | Mini-roer dag                                       |       |                                      |
| 14.08 | Sved-på-panden roning i Sydhavnen                   |       |                                      |

---

## Synkroniser din kalender med roklubbens kalender

Du finder altid en opdateret kalender på roklubbens hjemmeside [www.roklubbnoeresund.dk](http://www.roklubbnoeresund.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".