



# Stroken

Nr. 2

Marts

2004



*Standerhejsning  
lørdag  
den 27. marts 2004  
kl. 14.00.*

*Læs mere herom  
inde i bladet!*

## Forårsrensning

Da alle er glade for en pæn og ren klub. Er der forårsrensning den 20.marts. Vi mødes kl.9.00 til morgen kaffe. HUSK at skrive jer på listen, der er sat op i klubben.

Jeg vil samme forbindelse meddele, at vi har opsagt rengøringsfirmaet Hvide Rose pr.1.april.

Fra den 1. april kommer der en ung mand og gøre rent et par timer om ugen.

Hilsen husforvalteren  
Poul Jahn.



## Standerhejsning

Lørdag den 27. marts kl.14.00

I forbindelse med at standeren hejses, har vi to medlemmer som har været hos os i 25 år, dem vil vi fejre med en lille tale, samt overrække dem et bevis på at de har været medlem i 25 år. Efter standerhejsningen vil der være mulighed for at tage sig en ro tur (hvis vejret vil) og når man kommer hjem er der varme på saunaen, så man kan blive varmet op til kl. 18.00 hvor vi skal have noget at spise, enten noget man selv har taget med til at grille, eller hvis der skulle dukke et festudvalg, den menu som de tilbyder.

Der vil være mulighed for at købe øl, vand og vin.

Jan Palm

## Instuktørmøde

Kære Instruktører, nye som gamle.

Det vil gælde vores rochef uendeligt meget hvis du har lyst til at give et par timer af din tid til klubben, onsdag den 14. april kl. 19. På mødet er det meningen at vi skal have den kommende instruktion på plads. Som I har kunnet læse i sidste nummer af Stroken vil der være en lidt anden form for instruktion end vi kender det fra tidligere. Der vil som noget helt nyt være et robassin, og de første 2 gange instruktion vil foregå udelukkende på land.

På mødet skal vi også have fordelt instruktionerne imellem os. Så mød op og få indflydelse på instruktionen af ny medlem-mer og hvilken/hvilke dage du kan være instruktør – jo flere der melder sig – jo sjovere er det.

På vegne af rochefen

Redaktøren

## Ponton-roning

I det nye instruktionssystem instrueres de nye roere de første to gange i romaskine på land. Jan Palm har til det brug konstrueret en romaskine i metal, som sættes på pontonen. Ponton-romaskinen har årer, skinner, rosæder og spændholt til to styrbords-roere ad gangen. Den er testet og fundet i orden!

Specielt spændende var det at se, om swivlernes afstand til vandet og årens gang gennem vandet var OK. Og det var den!

Så efter kaninerne har prøvet ergometret og fået styr på, hvordan man bruger sine muskler optimalt, så har vi nu mulighed for også at lære dem at ro, skodde og skive årens samt lære dem årens gang i vandet, uden de behøver at sidde i en båd. Og så prøver de at ro i takt.

Netop instruktionen i båden kan være træls, idet det kun er det halve hold, som kan ro ad gangen. Det andet halve hold har måttet vente og/eller sidde kontravægt i båden, mens de andre er blevet instrueret.

Vi har nu også mulighed for at instruere kaniner „på vandet“, hvis det skulle være for dårligt vejr en dag til

at ro på instruktion udenfor havnen.

Det er naturligvis også meningen, at ponton-romaskinen skal være i brug ved vores åbent-hus-arrangement.

Endelig har børnene fået det aktivitetscenter, som roklubben alle dage har manglet!

Selve testen af ponton-romaskinen afstedkom naturligvis mange muntre bemærkninger som f.eks., hvorfor man ikke også satte nogle årer ud på den anden side af pontonen? Så kunne pontonen blive en sådan slags tysk barke med masser af plads til en serveringsgang i midten! Og parasoller kunne man slå op, så roerne kunne nyde deres kølige drinks i skygge!

Red.

## Åbent hus

Lørdag den 24. april fra kl. 10.00 til kl. 14.00.  
Formålet er at hverve nye medlemmer.

På denne dag har Roklubben Øresund meget brug for din hjælp. Ikke fordi du skal lave en masse arbejde, men du skal være med til at repræsentere vores klub. Det er vigtigt, at der er nogle at tale med, når vi „selvfølgelig“ får besøg af hele Kastrup og omegn. Det er planen, at vi lægger en båd i vandet. Vi skal ikke ud og ro, men der skal være mulighed for at prøve at sidde i en båd. Og så vil vi sætte ro-stativet op ude på pontonen, sådan at vores gæster kan prøve et rotag. Oppe ved klubhuset vil vi sælge fadøl og grill-pølser. Og så sætter vi et ergometer op, hvor vi afvikler en løbende konkurrence, hvor man ror 500 meter, og den bedste tid hver time giver en øl og grill-pølse. (Det er ikke meningen, at de meget øvede roere skal deltage. Det skal være for vores gæster.)

Jeg håber på godt vejr og meget stor opbakning fra jer alle sammen.

Jan Palm

## Medlemsmøde 020304

### Aktiviteter

Lørdag den 27. marts er der standerhejsning kl. 14, og kl. 18 vil der være spisning. ( I skrivende stund vides ikke, om der har meldt sig et festudvalg, eller det er grill på torsdagsmetoden. Red.)

Onsdag den 14. april er der instruktørmøde i klubben kl. 19. Her vil rochefen informere om, hvordan denne sæsons instruktion skal forløbe.

24. april holder vi åbent hus i klubben fra kl. 10 -14. Bestyrelsen håber på, at så mange som muligt af klubbens medlemmer vil bakke op om denne dag.

### Bestyrelse

Kurt Holm vil fremover være kontaktperson til ældreterne, og Anne W. vil fremover stå for salget af vores klubtøj.

### Husforvalter

Lørdag den 20. marts er der forårsrensning. Pr. 1. april 2004 har klubben opsagt sin aftale med Hvide Rose om rengøring af klubben. I stedet vil der komme en ung mand en gang om uge og gøre rent. (Årsagen til opsigelse af Hvide Rose er ikke utilfredshed med deres arbejde, men at klubben fattes penge, og har derfor ikke længere råd til at betale omkring kr. 30.000 om året for rengøringen. Red.)

### Både

Mogens kunne fortælle, at klargøring af bådene forløber efter planen, og at vi er klar til den kommende rosæson.

I forlængelse af Michael Hansens forslag på generalforsamlingen om at gå vores bådpark igennem med en kædesav, har bestyrelsen set på bådene. Dette mundede ud i at vores gamle træsculler - (jeg har aldrig set træsculleren på vandet i de sidste 10 år. Møf) – nu bliver hugget op og anvendt til bl.a. vores nye robassin.

### Generalforsamlinger

Jan P., Kurt og Mogens har været til generalforsamling i København Kredsen. Anne Marie Hein fra SAS blev valgt til sekretær, og der blev valgt en ny ungdomsleder. Den røde mappe er udkommet, kan ses på København Kredens hjemmeside [www.roningkbh.dk](http://www.roningkbh.dk)

Årets roer blev Stella Haagenen fra LDR

På DFfR hovedgeneralforsamling deltager Jan P. og Anne W.

### 8-GP

Sidste runde af 8-GP blev afviklet lørdag den 28. feb. Der var 2 hold, der dystede om at ro de 42 km hurtigst

muligt – et hold fra Dragør og så os selv. Men der var endnu et hold – hvis man kan kalde en person et hold – og det var Hans Jørgen. Han havde fået den vanvittige ide selv at ro alle 42 km i stedet for at dele turen med 8 andre. Efter endt roning var der fælles hygge og spisning.

Dette referat er efter min hukommelse, da jeg har forlagt min lille notesblok. Så jeg håber, det meste er med.

Møffe

## Kontingentbetaling

Kære venner.

Jeg tror at jeg har været skyld i at en del af jer ikke har haft chance for at betale rettidigt kontingentet til rokklubben, idet I ikke har fået den nødvendige information om, hvorledes I kan overføre penge til klubben.

I kan betale jeres kontingent på én af følgende måder:

- Betaling ved at overføre pengene til Øresunds bankkonto: pengene skal overføres til reg. nr. 5205 konto nr. 7014296. Husk at anføre navn og medlems nr.

- Betaling på Øresunds Girokort: Kortene findes i klubben i skabet under skrivepulten i bådehallen (i „kassererens“ brevbakke)

- Betaling på girokort som i selv udfylder på posthuset. Vores gironummer ( der står anført i Stroken) er 7046804. Husk også her at anføre navn m.v.

Hvis I er i tvivl, er I altid velkomne til at maile ( [ole.berg.nielsen@mail.dk](mailto:ole.berg.nielsen@mail.dk)) eller ringe (32533233) til mig, så vi kan finde en løsning.

Hilsen Ole

## Weekendtur

### Karlebo Roklub

Jeg synes det er længe siden, at der har været en fælles week-endtur. Derfor tager jeg initiativ til en tur med overnatning til Karlebo Roklub.

Turen til Karlebo Roklub tager sin begyndelse den 12. juni hvor vi ror, med fuldt pakkede både, nordpå

til Nivå Havn. På vejen dertil gør vi holdt for at spise frokost og ikke mindst drikke eftermiddags kaffe og måske se på badenymfer m/k. Efter en rotur på omkring 40 km lægger vi bådene op for natten ved Karlebo Roklub. Inden vi går til køjs, har vi selvfølgelig indtaget et formidabelt måltid frembragt på bedste lejrturnsmanér. Uden mad og drikke, duer helten ikke. Næste dag pakker vi sammen og ror retur til hjemligt farvand.

Tilmelding til turen vil blive sat op på tavlen i klubben efter påske, og sidste frist for tilmelding til turen er tirsdag den. 8. juni.

Annemette

## Teateraften 2004

### Klokkeren fra Notre Dame

33 forventningsfulde medlemmer mødtes lørdag, den 6. marts kl. 14.00 ved Folketeatret. Der var dog en enkelt der kendte forestillingen så godt, at han kun ønskede at se anden halvdel. Når man sidder i salen og venter og filosoferer lidt over livet, er man glad for at man ikke skal gøre lysekronen rent – det er et frygteligt pillearbejde. Hele salen var spændt, og slikposerne knitrede allerede lystigt – det skulle dog blive endnu værre senere når der en gang i mellem var **helt** stille i salen.

Inden lyset blev helt slukket øvede orkesteret sig – jeg tror de på Det kgl. Teater kalder det en ouver-ture. Det viste sig at Sebastian selvfølgelig havde komponeret noget pragtfuldt musik med nogle dejlige iørefaldende sange. Så kom skuespillerne ind og vandrede hvileløst rundt på scenen. Jeg syntes nu nok at de kunne have klædt om inden forestillingen begyndte – men synge kunne de.

Handlingen er kort: Esmeralda er en underskøn dansktalende sigøjner med svenk accent iført lavtsiddende cowboybukser der senere bliver forelsket i en officer- altså ikke bukserne men indholdet Esmeralda - der skal giftes i et arrangeret ægteskab med sin kusine. Se Victor Hugo var forudseende: Han vidste at fætter/kusineægteskaber ville gribe om sig. Et andet punkt han også kunne spå om var, at hun næsten lige var trådt ind på scenen – så ønskede hun politisk asyl i kirken. Der er også en kardinal og

en præst med i forestillingen og en hel del mere eller mindre soignerede mennesker. Det er meget rodet, men Esmeralda bliver anklaget for et have myrdet officeren hun elskede, hvilket naturligvis er helt forkert, men som kardinalen det fromme og kloge menneske bekendtgjorde: „Ret skal ske fyldest“. Og så hænger de hende. Alle med-virkende jubler undtagen en lille gnom – nej Arne var ikke med i forestillingen – med pukkel på ryggen. Jeg havde lidt svært ved at skelne om han græd eller altid talte sådan. Det lød ligesom når Leif snorker.



Det var rent tidsmæssigt en noget rodet forestilling, alt fra årstallet 1533 til dags dato var blandet sammen. F.eks. sad officeren i sin fine uniform som kaptajn i kongens bueskytter og hørte transisterradio. Meget vanskeligt at holde rede på. Der var da også nogle at klubbens medlemmer der havde opgivet at følge med. Bente gabte i hvert fald voldsomt under anden halvleg. Jeg synte nu godt du kunne beherske dig. Du er dog vant til at kigge og høre på Palle.

Forstillingen slutter med at Klokkeren forsvinder, og at man først mange år efter finder en grav i kirken med knoglerne af en svensk kvinde og en mand hvis knogler lignede Palles. Frisuren var i hvert fald den samme.

Arne og jeres udsendte talte om at opsætningen måtte have været ganske billig, idet det var stilladsarbejderforbundet der havde lavet scenografien.

Der blev konstant flyttet rundt med nogle stilladser. Det var tale om håndholdt teater – altså dogme-teater.

Jeg har set forestillingen i Cirkusbygningen for nogle år siden, og jeg må sige, at når man ikke kan få Charles Laughton på film, kunne jeg godt tænke mig en forestilling med opsætningen fra Cirkusbygningen og med-virkende fra Folketeateret de spillede og sang nemlig praffuldt.

Herefter kørte vi hjem til klubben for at indtage et måltid som Hanne og Else Marie havde tryllet frem.

Det havde rygtes, for nu var vi 35 til spisning, og vi ventede forventningsfulde ved de tre veldækkede borde.

Først fik vi serveret champagne medens Else Marie gik rundt og opkrævede for maden. Tænk sig, de tillod sig at stikke åren frem og udbede sig kr. 60,00. Ja – ja foreløbig var der kun stillet et buffetbord frem med en dug og to fade med tomatbrød, som Lena havde bagt, så jeg synes nu nok det var noget dyrt. Hun hen-stillede endda til at man betalte lidt mere. Det ville så tilgå bådedefonden.

Vi blev bedt om at sætte os, og i mellemtiden var maden dumpet ned fra himlen:

Pastasalat med tun, rejer, salat, peberfrugter, tomater m.m.

Kyllingelår

Frikadeller med hvidløg

Tzatziki

Tærte

En superskøn salat med broccoli, appelsiner, hvidkål m.m.

Ost med vindruer

Else Marie kunne proklamere, at der var et overskud på kr. 849,25 til bådedefonden – godt gået. Jeg foreslog Arne at han lige kunne runde op ved at indbetale 75 øre. Han mente imidlertid ikke at han skulle betale mere - han havde allerede indbetalt kr. 60,25 for traktementet.

Så kunne vi, efter at have spist os godt mætte, bevæge os over til et andet bord hvor der var opstillet melon, kager bagt af Hanne dertil is lavet af Frisko.

Må man også i år have lov til at takke Hanne og Else-Marie for - endnu engang - at have stablet en fantastisk teateraften på benene. Jeg ved ikke hvordan I bærer jer ad, men jeg håber virkelig at i gentager succesen næste år.

Erik Weichardt

## Solo ERG marathon

Det er en sejr over mig selv“, siger Hans Jørgen Hetebrügge (38) efter at have fuldført en marathon i Roklubben Øresunds ergometer.

„I sommer var jeg på en uges rolangtur på Gardasøen, og i et anfald af overmod sagde jeg til holdet, at jeg godt mente, jeg kunne ro en marathon i



sluttede på 2 timer og 59 minutter på distancen. Tidsforskellen skyldes mest, at Hans Jørgen havde indlagt pause for hver 6. kilometer for at indtage væske (3 liter), mens otteren jo kunne ro uafbrudt ved at skifte roerne ud.

*Det var et rigtig flot resultat?* „Ja, jeg er selv vældig godt tilfreds! Jeg har hele tiden satset på jeg kunne nå under de 3 timer, og det gjorde jeg så!

De første 6 km var trælse, inden jeg fandt rytmen. Da jeg nåede de 20 km, så kunne jeg lige som se hjem. Krisen kom, da jeg manglede 6-12 km. Her havde jeg ondt i både arme og ben, men mest i bagdelen!“

„Jeg havde lagt den taktik, at jeg skulle finde en god rytme omkring de 28 tag i minuttet og en gennemsnitstid på 1:58 pr. 500 m. Planen lykkedes! Jeg havde endda kræfter til en spurt de sidste 300 meter, hvor gennemsnitstiden for 500 m kom ned på 1:40.“



ergometer selv. Efter så at have deltaget i Dansk Forening for Rosports Otter Grand Prix (8GP) i ergometer her i vinter fik jeg blod på tanden, og startede en målrettet træning mod de 42.195 m.

I alt har jeg roet ca. 800 km i ergometer her i vinter, men det længste, jeg har roet på én gang, har været 36 km.“

Vinterens 8GP består af 5 runder, hvor distancerne bliver længere og længere, sluttende med et marathon. Man er 8 roere på et hold, som skifter lige som i et stafetløb. Men i den sidste runde besluttede Hans Jørgen altså at ro hele distancen selv.

Roklubben Øresunds senior mix-hold roede marathonen på 2 timer og 47 minutter. Hans Jørgen



*Hvad er så de næste planer?* „Jeg har lagt to „grand cru“ belgiske øl på køl til i aften. Dem synes jeg, jeg har fortjent! Jeg har ikke drukket en øl siden nytårsaften. Jeg skal i hvert fald ikke ro ergometer den næste uge, men måske man skulle prøve at ro en marathon på vandet til sommer?“ slutter en glad Hans Jørgen Hetebrügge.

Udover interviewet med Hans Jørgen om hans marathon i ergometret, kunne følgende læses i Tårnby Bladet i marts udgaven:

Ergometret bruges ikke kun til konkurrencer. Roerne Birgit og Ingolf træner i ergometer for at komme i form til deres forestående rolangtur på Elben.



„Sammen med nogle tyske rokammerater skal vi på en rotur på Elben - fra den tjekkiske grænse, igennem det gamle Dresden og til Berlin. Vi skal ro 60-80 km om dagen i fire dage i Påsken! Det er tidligt på rosæsonen, så vi træner i ergometer for at komme i form, så vi kan klare de lange distancer.“ lyder det fra Ingolf.

*Det er jo ikke første gang, I er på sådan en lang tur?* „Nej, i oktober sidste år roede vi ca. 400 km på en uge, også på Elben. Der roede vi fra Berlin til Hamburg. Desværre var vi lidt uheldige med vejret og havde

både kraftig modvind og modsø. Nu her i Påsken kunne vi jo håbe på lidt forårsvejr med 15-20 grader og ikke mindst medstrøm på floden“, siger Ingolf.

*Er det ikke hårdt at ro så langt?* „Nej, vi har jo hele dagen til at ro i, så der bliver både tid til kaffepauser, frokostpauser og sight-seeing undervejs. Det giver nogle fantastiske naturoplevelser i en uspoleret natur.“

„Det er jo i det hele taget en fantastisk mulighed, vi har som roere: at vi kan holde ferie pr. robåd i Danmark eller udlandet. Vi kan enten låne bådene i andre roklubber, eller selv tage dem med. Det er en dejlig og billig form for ferie, og roere i alle aldre kan deltage“. „Fra vugge til krukke“ som Ingolf ynder at udtrykke det.

## Nyt fra cykelfronten

Nu må vi så erkende, at vintersæsonen er ved at gå på hæld, og vi skal til at opgive de kære sysler, som vi har haft.

Således også cykelturene. Det bliver nu trist.

Jeg er lige kommet hjem fra en sådan cykeltur, hvor vi alle 3 var enige om, at vi IKKE skulle køre til Roskilde. Vi startede som sædvanligt ud kl. 10 formiddag. Det kan nu godt være lidt hårdt efter atter en glimrende fest i klubben. Denne gang efter en teatertur.

Nå, - men det var cyklingen. Det blev så til den efterhånden så kendte tur rundt om vindmøllerne i Avedøre, således, at det eneste sted på Amager, hvor der kan forekomme lidt „bjergkørsel“, var indlagt 2 gange. Jeg bliver nok heller aldrig rigtig godt til det. Nå, men vi kom rundt og ifølge vor „regnskabschef“ har vi så indtil nu kørt omkring 370 km i vinter, og alle har nok „snydt“ mindst 2 gange. Vi håber dog på at kunne gennemføre resten af vintersæsonen uden problemer. Der er også plads til flere, og vi skal nok vente på jer. Jeg ved, at Jan og Michael er vældig gode til det.

Fra den udsendte og forpustede medarbejder  
Kurt



## Svaneklapperne

### Hvordan booker jeg Svaneklapperne

- Man kan kun bestille en tid, ad gangen.
- Man kan bestille den næste tid når man kommer hjem fra en tur.
- Hvis der ikke er bestilt nogle tider er båden til fri afbenyttelse.
- Hvis man ikke er mødt op til den bestilte tid er båden fri
- Man skal være hjemme til den tid man har skrevet på bestilingslisten.
- Der er ingen begrænsninger i hvor lang tid man kan have båden den aktuelle dag. ( Prøv at være realistisk )

Jan P.

### Langtursstyrmand

Hanne Kierkegaard er blevet langtursstyrmand. Vi siger tillykke med titlen.

Red.

### Sladder

Mogens har suppleret sit ergo-roudstyr med brystholder og bedetæppe.

Opmuntring fra Mogens til Hans Jørgen under ergometer marathont:

Man kan da vist godt sige, at du er på røven?

Flere kække bemærkninger i samme anledning:

Hans Jørgen, hvis du ser hvide pletter foran øjnene, er det fordi det sner udenfor!

Har du hørt, at Ekild Ebbesen fra guld-fireren ror på en gennemsnitstid på 1:30?

Hvorfor gider vi samle otte mennesker for at ro, når vi kan nøjes med én?

Rygterne vil vide, at der nu står på Hans Jørgens CV, at han ikke har drukket øl i 2 måneder!

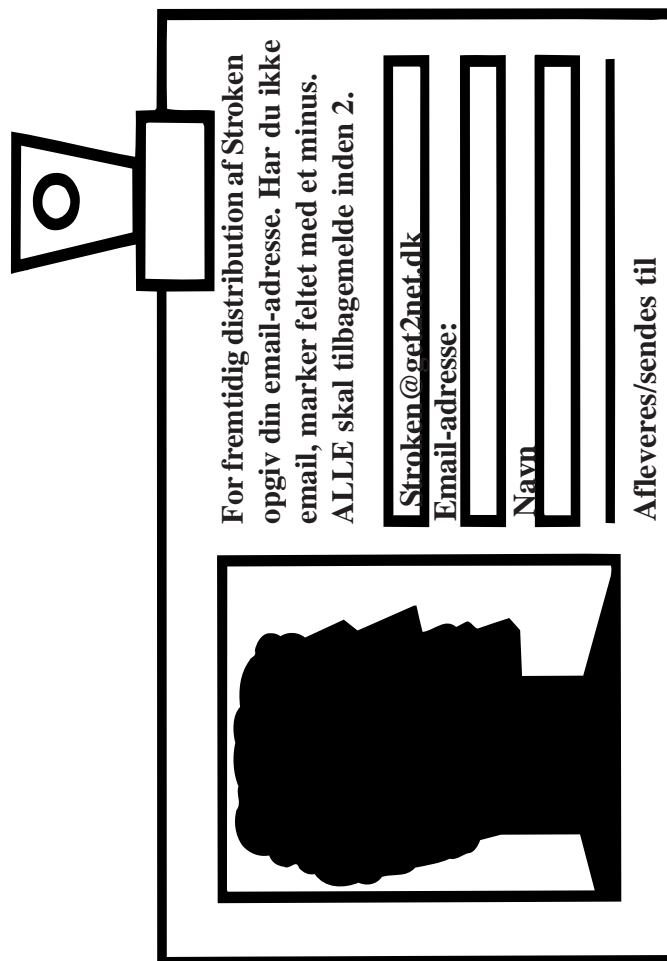
Hørt ved Glitterfesten.

Hvorfor har du ikke din guldmedalje på?

Jeg pudsede den, og så var det pludselig ingen guldmedalje mere!

Klubbens cd afspiller afgik ved døden til km jæger festen da et medlem fulgte opskriften der var skrevet på skiven. Cd'en var musikken fra filmen Grease (den med John og Olivia) så medlemmet fandt det helt naturligt at påføre cd'en et tykt lag Stryhn's leverpostej han (m/k) må dog ha haft en mistanke om at der var noget galt med cd'en da han(m/k) stadig ikke kunne få den til at virke måske var der kommet så meget fedt på, at alt musikken var gledet ned i det ene hjørne af skiven? Så han(m/k) har prøvet at få musikken på plads igen ved at danse tango på skiven.

Dette lille forsøg har kostet klubben 750 kr. til ny afspiller.



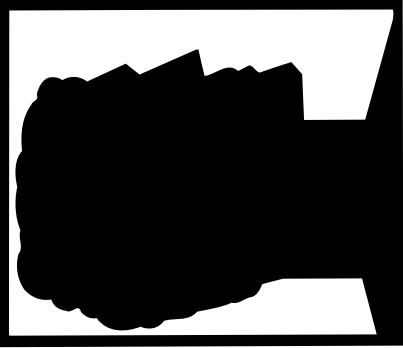
For fremtidig distribution af Stroken opgiv din email-adresse. Har du ikke email, marker feltet med et minus. ALLE skal tilbagemelde inden 2.

Stroken@get2net.dk

Email-adresse:

Navn

Afleveres/sendes til





## Bestyrelse

**Formand:** Jan Palm  
Mobil: 40 31 07 42  
Tlf: 32 53 07 42  
E-mail:formand@roklubbenoeresund.dk

**Næstformand:** Anne Weichardt  
Tlf: 32 51 23 94  
E-mail:naestformand@roklubbenoeresund.dk

**Kasserer:** Ole Berg  
Tlf: 32 53 32 33  
E-mail:kasserer@roklubbenoeresund.dk

**Rocheff:** Allan Elgaard  
Mobil: 40 76 74 72  
E-mail:rochef@roklubbenoeresund.dk

**Matrialeforvalter:** Mogens Jørgensen  
Tlf: 32 58 49 90  
E-mail::matrialeforvalter@roklubbenoeresund.dk

**Huseforvalter:** Poul Jahn  
Tlf: 32 51 03 24  
E-mail:husforvalter@roklubbenoeresund.dk

## Stroken

**Redaktør:** Annemette Mahler  
Tlf.: 32 54 82 50  
E-mail: stroken@roklubbenoeresund.dk

Redaktion: Hanne Vinther  
Tlf: 32 52 01 06  
Redaktion: Birgit Iven  
Tlf: 32 51 71 11

## Kalender

### Marts

6. Teater

### April

24. Åbent hus  
27. Instruktion  
29. Instruktion

### Maj

10. SPP - SAS  
11. Instruktion  
13. Instruktion/fejlfinding  
16. Frigivelsestur  
20. Struckmann Parken  
25. SPP - Hellerup

### Juni

6. Københavns Havn  
9. SPP- SAS  
12. -13. Weekendtur til Karlebo Roklub  
15. Lagkageroning  
23. Skt. Hans  
24. SPP - Hellerup

### Juli

4. Saltholm rundt

**Stroken udgives af Roklubben Øresund**