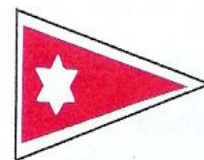


# Stroken



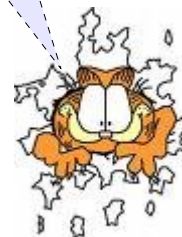
Nr. 3

Maj

2010



Røsen Rundt  
Lørdag d. 19. juni



Sankt Hans

## Kortfattet referat fra hovedgeneralforsamlingen i DFfR.

Poul og jeg deltog fra Øresund, skønt vi kun har 1 stemme på generalforsamlingen.

Det var et ganske udmærket møde, men der kom ikke rigtigt noget ud af det. Det skyldes, at der ikke var mødt stemmer nok op til at vedtægtsændringerne kunne vedtages.

En anden væsentlig tid af generalforsamlingen gik med at drøfte en ny struktur indenfor DFfR. Det skulle være noget uden kredse, men med interessegrupper i stedet. Det har vi jo i københavnskredsen praktiseret i mange år, så jeg kan ikke rigtigt se, hvorfor der skal en ny struktur til. Nogle fremførte, at det ville skaffe flere medlemmer. Jeg er af den opfattelse, at det ikke er strukturen, der er skyld i den lave medlemstilgang. Noget andet er, at det måske kunne være godt med lidt nytænkning i forbundet og klubberne generelt.

Der var også en snak om "costalboats", som er ved at vinde indpas i roklubberne. De skulle være mere sødygtige end inriggere. Jeg har mine tvivl. Det blev oplyst, at man i Sverige ville indføre kaproning for bådtypen.

Ellers forløb mødet på en fin og god måde, men blev noget langtrukket. Vi måtte til sidst rømme lokalerne, da de skulle bruges til andre formål. Mødet blev så afsluttet i nogle mindre rum.

Det var som jeg opfattede mødet.

## Bidrag til Stroken

En ny sæson står for døren med mange arrangementer og oplevelser.

Det betyder også, at der vil blive udgivet yderligere 4 udgaver af Stroken, som vi gerne vil fylde med sjove, interessante historier, sladder, referater fra fantastiske ro-ferier eller oplevelser.

Jeg vil derfor gerne opfordre ALLE til at bidrage med ovenstående, og være med til at sætte jeres præg på indholdet i Stroken.

På forhånd tak.

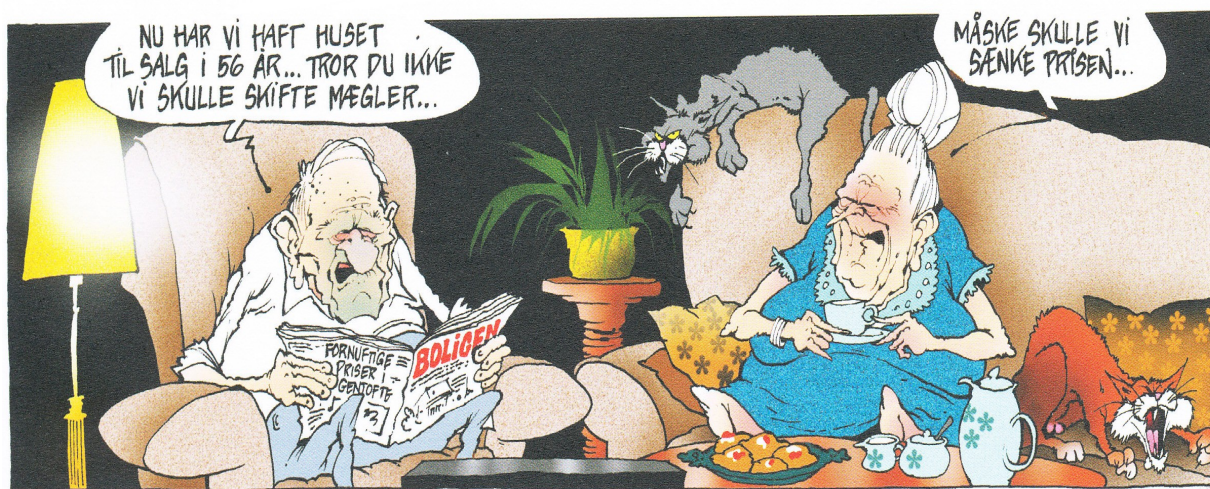
### Redaktøren



Kurt.

## Deadlines for Stroken 2010

- 02. juni.
- 03. august.
- 21. september.
- 02. november.



BOLIGMARKEDET

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

## Medlemsmøder i april & maj

### Broløb 12. juni

Egentlig havde vi stillet os til rådighed for Broløbet den 12. juni med 10 mand til at hjælpe med arrangementet mod at tjene 100 kr. pr. M/K pr. time til klubben. I skrivende stund ser det imidlertid ud til at Roklubben Øresund går glip af de ca. 10.000 kr., da løbsarrangøren Sparta har valgt at entrere udelukkende med de store klubber i kommunen, som kan stille flere mand.

### Tårnby Kommune midler

Vi har søgt Initiativpuljen om 10.000 kr. til opgradering af vores ro-ergometre, så de får nye ure med flere faciliteter (fiskespil, kaproningsbaner, m.m.) – eller evt. udskifter to af de gamle ro-ergometre med den nyeste model D eller E. Sidstnævnte har 16 cm højere sædehøjde. Alle fitness centre har disse nye ergometer modeller, så man kan vist godt sige, det er på tide, at vi også kan tilbyde dem i Roklubben.

Vi har søgt Tårnby Kommune om at ændre tilskudsreglerne, så medlemmer over 60, 62 eller 65 år ikke tæller med i medlemsopgørelserne, og således heller ikke trækker i negativ retning, når vi taler om driftstilskud fra kommunen. Vores forslag er blevet positivt modtaget, og hvis/når det går igennem, åbner det mulighed for at vores Ældre-roere kan indgå som en almindelig medlemsgruppe i lighed med miniroere, ungdomsroere og seniorroere.

Vi har søgt Tårnby Kommune om at få etableret cykelstativer med flisebelægning ved vores flagstang i lighed med de cykelstativer Røse Kajakklub har. Det er jo ikke rimeligt at vores medlemmer benytter Røses cykelstativer. Samtidig hører man også, om man kan få et skraldestativ ved vores flaskecontainer, idet der er brug for et sted at gøre af emballage (poser, kasser, etc.) ifm. aflevering af tomme flasker.

Husk for øvrigt at aflevere dine og dine naboers tomme vinflasker i rokubbens container på parkeringspladsen, idet vi får penge for dem af flaskegenbrugsen til klubben.



### Rocheff-seminar

Så vidt vi forstod på rocheff-seminar, støtter Jens Kramer fra Havn & By nu roernes ønske om at få gravet en kanal mellem Nordhavn og Svanemøllen, da vi ellers ikke vil kunne passere nordover forbi "Tippen", når den udvides med jord fra Metro-byggeriet til krydstogtskibshavn og boliger.

Der er planer om Øresundsbro-roning i 2012, når DFfR fylder 125 år.

### Rettelse til marts måneds medlemsmøde

På medlemsmøde i marts måned talte vi om, at klubben skulle åbnes for evt. andre aktiviteter mod differentieret betaling. I den anledning syntes man det var rimeligt, at "Gang-i-Ældre" betalte en femmer for kaffen, når de benyttede klubben. Det er blevet oplyst, at man hele tiden har betalt 1.000 kr. om året for at benytte klubben en gang imellem som udgangspunkt for gåture langs Amager Strand.

**Hanne Vinther**

---

### **Forårsrengøring**

Lørdag d. 13. marts stod den på forårsrengøring. På denne solskinsdag var der mødt 14-15 roere op for at give den en ordentlig skalle med kost og spand, og der blev gået til den med krum hals, så roklubben stod klar til standerhejsningen.

**Red.**

### **Standerhejsning**

Vi havde i år standerhejsning søndag d. 28. marts kl. 11.00. Efter formandens tale var det tid til at få hejst standeren. Desværre var hverken Freddy Thorsen eller Freddy Bregendahl – de to 50 års jubilarer – til stede denne dag, hvorfor æren faldt på ældreroernes formand Finn Andersen. Efterfølgende var det tid til at få den indre varme med lidt knastelak, hvorefter det var tid til at begive sig ud på sæsonens første rotur. Efter endt tur og et dejlig varmt bad var der for de tilmeldte arrangeret frokost med sildemadder, snaps, højt belagt smørrebrød og ost. En rigtig hyggelig dag og en god start på sæsonen.

**Lene**

### **Tillykke til jubilarerne**

Freddy Thorsen og Freddy Bregendahl ønskes hjertelig tillykke med deres 50 års jubilæum i Roklubben Øresund.

Da det ikke var muligt at udlevere deres 50-års nål til standerhejsningen, vil disse blive udleveret på Roklubbens 80 års fødselsdag lørdag d. 10. juli.



**Red.**

### **Klaubautermand**

1. maj er passeret, hvilket betyder at starten på Klaubautermands ræsset er gået i gang.

Så hold øje med den lille gule fyr, han trives ikke i roklubben. Han vil meget hellere være hos Dragør.

**Red.**

## Åbent Hus

Lørdag d. 24. april havde roklubben Åbent Hus ml. kl. 13 - 16.

Det var en fantastisk dag. Solen skinnede, og lidt lunt var det da også. Roklubben tog sig ud til det bedste med vejende Dannebrog og både der stod på rad og række. Hvem ville ikke blive betaget af dette. Der mødte da også ca. 8 op, hvor hovedparten blev skrevet op til instruktion eller som nyt medlem. Alt i alt en god dag.

Red.

## 80 års fødselsdag

Lørdag d. 10. juli har Roklubben fødselsdag.

Grillen vil blive tændt kl. 18.00.

Der vil komme flere informationer og tilmeldingsliste, når vi nærmer os dagen.



## Amagerregatta

Lørdag d. 28. august 2010

Det er Roklubben Øresunds tur til at arrangere Amagerregattaen.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til dette arrangement.

Da det er et stort arrangement, vil der være brug for hjælpende hænder.

Der vil derfor snarest blive sat en liste op, hvor man kan melde sig til forskellige opgaver før, under og efter regattaen.

Red.

## Struckmannsparken

**Kr. Himmelfartsdag – 13. maj** – er der roertræf i Struckmannsparken. Roere fra hele Københavnskredsen kommer roende til Struckmannsparken for at nyde hinandens selskab i et par timer. Vi roer normalt fra Roklubben Øresund omkring kl. 8.00, hvis man vil/kan ro hele vejen.

Hvis man ikke vil/kan ro hele turen skal man selv træffe de nødvendige aftaler, om at ro fra en anden klub eller "kun" ro den ene vej.

Hele turen er på 53 km.

Hold øje med opslagstavlen for tilmelding.

Red.

## Lagkageroning

Tirsdag d. 15. juni 2010.

Ingen sommer uden spisning af lagkager i Gefion. En af rosæsonens traditioner finder sted i Gefion, hvor et overdådigt lagkagebord står klar til os, når vi ankommer efter vores rotur på Øresund.

Pris: kr. 50,- pr. person, som dækker lagkage, kaffe/the ad libitum.



Hold øje med opslagstavlen for yderlig information og tilmelding.

Red.

---

## Sakset fra DFfRs hjemmeside 19.4.2010

Ridderkors til roeren Eskild Ebbesen

Det er ikke hver dag, at en roer modtager en af landets fornemmeste ordener.

Men nu kan Danmarks mest kendte roer, Eskild Ebbesen, bryste sig af at have fået et cadeau fra øverste sted. Således har Hendes Majestæt Dronning Margrethe II, netop hædret Eskild med ridderkorset af Dannebrogordenen.

I forbindelse med Dronningens 70-års fødselsdag den 16. april 2010, er en lang række af landets mest kendte personer, heraf flere indenfor den kulturelle elite, blevet tildelt ridderkorset.

Eskild Ebbesen er med på listen, som nævner direktører, professorer, komponister, skuespillere og sangere. Fra sportens verden ses også: Wilson Kipketer, og landstrænerne indenfor boldverdenen, Morten Olsen og Ulrik Wilbek.

Dannebrogordenen er en dansk ridderorden indstiftet af Christian 5. i 1671.

Ordenen anvendes til dekorering af fortjente danske statsborgere, og beslutningen om tildeling er udelukkende regentens. Ordenstegnet består af et

hvidemaljeret guld- eller sølvkors med en rød kant og en kongekrone over den regerende monarks monogram. Forsiden bærer indskriften "Gud og Kongen" og Christian 5.s monogram.

Af Dannebrogordenens statutter fra 1693 fremgår det, at ordenen er en udmærkelse til dem, "som ved Dyd, tro Tieniste og Mandige bedrifter have gjort sig frem for andre berømmelig".

Et stort tillykke til Eskild Ebbesen med den velfortjente orden.

Mette Bacher  
Formand for Københavnskredsen

## Sakset fra DFfRs hjemmeside 19.4.2010

Verdensrekorder i Lemvig

Jesper Jensen fra Lemvig Roklub, har igen gjort sig bemærket i ergometer. Denne gang har han roet i 24 timer i træk, og igen slået verdensrekorden. Rekorden lød på 307,683 km. Og det lykkedes ham at ro 313,112 km.

Sidst satte han verdensrekord på 100 km i tiden 6:15:45,2 og maraton i sin klasse.

## Sæson 2010 – "Til roning klar!"

Så er starten gået for vores "firsenstyvende" sæson i Roklubben Øresund og ovenstående kommando er i denne artikel til vore både, som traditionen tro, på nær et par undtagelser, har været igennem det årlige vintereftersyn på vores værksted.

Vi har igen i år kunne glæde os over, at de fleste bådehold har mødt talstærkt op til den planlagte aften for at rengøre og reparere den båd som man var tilsagt til. Helt konkret var der tale om 5.032 km slidtage af vores både, som skulle bringes tilbage i topform – tak til alle, som har deltaget aktivt i klargøringen, inkl. ældreroerne, som har gennemgået og repareret årene.

Vi blev heldigvis skånet for de helt store ubehagelige overraskelser af skader, som ikke var indberettet i Ankeprotokollen. Dog måtte vi konstatere, at vores relative nye glasfiber toer "**Peberholm**" (årgang 2005) havde nogle krakeleringer i gel-coaten (det yderste finish lag), som var opstået hvor bundbrædderne hviler på klædningen. Det blev aftalt med bådbyggeren, at den skulle tilbage til fabrikanten for at få lavet forstærkninger, indvendigt i båden, ved de omtalte bundbrædders bæreflader. Derudover var der et par lange ridser fra tidligere sæsoner, som også blev repareret. Krakeleringerne og forstærkningerne påtog bådbyggeren sig at udbedre uden beregning, således vi "kun" skal betale for transport, forsikring og reparation af de gamle ridser. Båden kom retur "St. bededag" og fremstår igen som ny.

"Øresund" er desværre stadig ude af drift, da sidste års reparation ikke var tilstrækkelig – vi prøver igen i år om vi kan få bugt med de mange små utætheder, som viste sig ved søsætningen.

"Kastrup", som gennem de sidste år har været meget utæt og svær at reparere, har siden marts måned været i hænderne på vores "Trolldmand" Johnny, som har arbejdet hårdt på et "face lift" projekt a'la det, som "Lotte" gennemgik sidste år. "Kastrup" er nu ved at være klar og ligner også en smuk hvid svane, som vi glæder os til at ro meget i.

Det er et fantastisk stort og flot stykke arbejde, som Johnny igen har præsteret med sit professionelle håndelag og energiske gå på mod – Rigtig mange tak til Johnny for indsatsen!!!

Vi har en bådovgn ("Saltholm"), som i skrivende stund er ude af drift. Der overvejes den bedst mulige reparation, som vanskeliggøres af mange tæring. Det er besluttet at vores 8 "big blade" årer, i den nærmeste fremtid, skal have udskiftet lommerne med den nye "Concept II" type, så disse årer vil være borte fra klubben i en kortere periode.

Jeg håber, vi får en god og sikker rosæson med materiale, der holder "hele vejen", men skulle uheldet være ude og vi får skader på vores både, som ikke umiddelbart kan udbedres, SKAL dette indskrives i "ANKEPROTOKOLLEN" og kommunikeres hurtigt og hensigtsmæssigt til Allan eller undertegnede, alternativt et bestyrelsesmedlem.

Min sidste lille bøn til alle styrmænd er: Lad os alle gøre en dyd ud af, IKKE at ramme pontonen, broer eller andre objekter, når vi styrer rundt på vandet.

På materieludvalgets vegne,  
Mogens Jørgensen

---

### Lena Juhl fylder 60 år

"Reception" 15. juni i klubben

I anledning af at Lena Juhl fylder 60 år tirsdag den 15. juni – og har Tutvagt! Holder hun en slags reception i roklubben med noget mad og lagkage.

Det bliver en almindelig roklubaften med roning kl. 17.00 og 18.00, men af hensyn til Lenas familie, som kigger forbi, vil der være noget at spise allerede fra kl. 18.30.

Lenas fødselsdag skal ikke hindre nogen i at ro til Gefion og spise lagkage. Se indlæg om Lagkageroning andet steds i Stroken.



Red.

### Tutten

Der er udarbejdet en plan for besættelse af Tutvagter hver tirsdag til efter sommerferien. Du finder den på døren ind til Tutten.

En Tutvagt går ud på at lave mad til 10-15 medlemmer efter roning tirsdag aften klar til spisning kl. 20.30 i sommerperioden. Salgspris pr. portion mad er 25 kr., så portionerne bliver i sagens natur ikke så store. Pris for et glas vin er 10 kr. Almindelig øl sælges er også for 10 kr., special øl for 12 kr. og ½ liters sodavand for 12 kr.

Da det kan være vanskeligt at vide, hvor mange medlemmer der spiser om tirsdagen i sommerferien, opsættes en liste, hvor man bedes skrive på, om man regner med at blive og spise efter roning i juli måned.

Og så har vi sendt Wickie på barselsorlov og Anne Marie på "formands"-orlov fra Tutten, så vi mangler et par friske medlemmer til at tage et par Tutvagter i kvartalet. Glæder mig til at høre fra dig.

Hanne Vinther

## Årets første langtur

Madpakkerne var blevet smurt hjemmefra af 11 roere, der deltog i den årlige madpakketur til Ishøj Roklub.

En enkelt Dragør-dreng, Bo, der ikke ville kaldes Kim, 3 SAS'ere og 7 Øresundere, tog af sted kl. godt 9 den første søndag i maj måned. Vores turarrangør Hanne Vinther havde haft en god forbindelse i nattens løb – der var strålende sol, så ingen sure miner var at spore.

Og da Hanne så også havde sørget for rygvind på turen mod syd, ja det hjalp endnu mere på humøret. Af sted vi kom – og også slusemesteren fik sin "løn" – 2 kolde dåser!!

Vi så et par mærkelige fundamenter ude ved Avedøre Værket, det ene var der rejst en høj mast på, mens den andet stod meget tæt på stensætningen og snart kom vi også til havneindløbet i Brøndby, hvor vi roede de 700 m hen til roklubben, hvor kaffen skulle indtages. An English Gentlemen, der skulle ud at ro i sin havkajak, tilbød at tage vore familiebilleder fra ikke mindre end 3 forskellige kameraer. Et par bænke blev sat sammen og vi satte os på Sportsdykkerklubbens terrasse, og kaffen og Hannes medbragte chokoladecake blev indtaget.

Snart tog vi af sted igen og roede de godt 4 km til Ishøj – 1,6 km fra indsejlingen ved Vallensbæk og til Ishøj Roklub – solen skinnede fortsat lystigt og vinden var stadig med os. 17 km var roet i magsvejr. Igen satte vi et par bænke sammen og nød madpakkerne og den dejlige sol. Kaffe og kage indgik som dessert. Pia havde forsøgt sig som citronmånecakebager – Og den smagte noget bedre end Nettos.

Snakken gik lystigt – og pludselig kom der endnu en robåd. Den var fra Greve Roklub, og besætningen var ude på en lille træningstur, da de om kort tid skal deltage i Jysk Marathon i Aalborg.

Vi besigtigede de færøske både hos Neystid – underligt hvordan de sætter fødderne fast – hvis de gør!! Og så lå der nogle mærkelige træklodser med bolte i, i bådene, hvad bruges de til – os 11 inriggerroere vidste det i hvert fald ikke.

Vi kunne nu gøre klar til hjemturen. Men hvad var nu det?? Vinden havde vendt sig – den var nu sydlig, så der var noget der tydede på overvejende medvind på hjemturen!! Og ganske rigtigt!! Hanne havde fortsat god kontakt med vejrguderne!!

Næste stop var indlagt i Hvidovre Roklub (300 m fra indsejlingen) Da der var privat fest i klubbens lokaler satte og lagde vi os til rette på kanten af slæbestedet. Den sidste kaffe og kage, blev indtaget og vi gjorde os klar til de små 40 min. roning til Slusen. Denne blev åbnet kl. 16:59 og kl. 17:20 lagde vi bådene på land igen hjemme i Roklubben SAS.

I løbet af de godt 5 timer, hvor vi var på vandet fik vi roet 34 km og ifølge GPS'en brugt 1.296 kal!!

1.000 tak for særdeles godt selskab, godt hjulpet af Hannes gode forbindelser!!

Søren U.  
Roklubben SAS

PS. Undskyld til Bo for navneforbistringen – Kim må være stolt af at være din navnebror!! ;-)

---

### Idrætspriser i Tårnby Kommune 2009

Vicki Thorius fra Amager Vikings Soft Ball Club har modtaget Tårnby Kommunes idrætslederpris for lederskab af klubben samt for at have arrangeret bl.a. et flot europamesterskab på banerne Ved Diget.

Tårnby Kommunes Æresmedalje for Idræt gik til Kvik Tri Team. Klubben har øget medlemstallet fra 14 til ca. 80 aktive medlemmer, og er den klub i Danmark med flest Ironmen.

Årets fund blev den 14 årige Jimmi Petersen fra vægtløfterklubben AK Viking. Han var startet som 11 årig, og havde nået imponerende resultater også i ældre aldersklasser, end hans alder berettiger til. Vi kommer helt sikkert til at høre mere fra den unge vægtløfter, som i dag ligger få kg fra de danske rekorder i hhv. stød og træk.

Hanne Vinther

### DFFRs Motionsturnering

Roklubben Øresund er tilmeldt Dansk Forening for Rosport Motionsturnering, som har til formål at sætte fokus på de mange motionsroere, der ror for fornøjelsens og sundhedens skyld.

Hver måned indberetter vi til Motions- & Turudvalget (MTU), hvor mange Øresunderne der har roet, hvor mange km de har roet, og hvor mange km de har roet i gennemsnit. Det vil bringe os i én af fire divisioner.

Der udsættes præmier til nummer et, to og tre i Supermotionsligaen. Desuden præmieres nummer et i første, anden, tredje og fjerde division, så selvom man er et godt stykke fra Supermotionsligaen, så har man måske chancen for at vinde tredje division.

Måske Roklubben Øresund kan vinde 4. division??

Red.

# Husk at sætte X i din kalender



## Madpakketur søndag den 6. juni

Saltholm rundt er en tur på ca. 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 sejltrengen på betryggende vis. Der går jo nogle store skibe derude, som vi ikke skal komme i vejen for.

Vi mødes med roerne fra Roklubben SAS i Roklubben Øresund og er klar til at ro kl. 10.00. Afhængig af vindretningen, går turen sydover mod Dragør, over den smalle sejltreng ved SAS nødhavn og syd om Peberholm. Når vi har passeret Øresundsbron og ligger ud for Svaneklapperne på Saltholm, holder vi en lille kaffepause i bådene og kigger efter sæler.

Herefter ror vi op langs Saltholm på svenskesiden og nordom øen for at gøre landgang ved Saltholm Havn ved klinten, så husk vadesko. Frokosten spises ved Saltholm museum.

Efter et besøg til øens museum, ror vi de resterende 7 km tilbage til Kastrup. Vi passerer den brede sejltreng ved Røse fyret.

Hvis vejret ikke tillader at ro Saltholm rundt, ror vi en tur til Dragør og drikker formiddagskaffe, hvorefter turen går nordover til Lynette havnen, hvor vi spiser frokost.

Vi er retur i Kastrup ca. kl. 17.00. Så husk en STOR madpakke og drikkevarer. Alt ferskvand på Saltholm sejles til øen, så husk at medbringe vand til hele roturen.

Hanne Vinther

## Røsen rundt med Dragør Roklub

Lørdag den 19. juni kl. 13.00

Som noget nyt inviterer Dragør Roklub os til fælles arrangement lørdag den 19. juni.

Vi mødes i Dragør Roklub kl. 13.00, hvor der trækkes lod om bådehold og både, hvorefter vi ror om kap rundt om Røse fyret. Ca. 10 km. Kaproningen er mest for sjov, og den karismatiske Henrik vil træffe de nødvendige retfærdige og uretfærdige dommerafgørelser. Så man kan aldrig vide, hvem der vinder.

Der er altså lagt op til en sjov dag på vandet med efterfølgende fælles spisning kl. 18.00 i Dragør Roklub med medbragt mad.

Tilmelding på opslagstavlen.

## Sankt Hans i Roklubben Øresund

Onsdag den 23. juni

Traditionen tro fejrer vi Sankt Hans aften i roklubben med fælles spisning, bål, båltale og midsommersang.

Menuen er som altid en forret, grillkød og salat samt grillet banan med is, puddersukker og rom til dessert.

Vi satser på, at Tutternaserne og/eller andre medlemmer stiller op til salatsnitning, borddækning, etc.

Henvendelse Hanne Vinther.

Der kommer opslag op med tilmelding efter 1. juni.

Hanne V.

## Kilometerjægerklubben

For at styrke aktiviteten og for at få en fest ud af det **lørdag den 22. januar 2011** er vi ved at danne en kilometerjægerklub, hvor man sætter sig et mål for sæsonen for, hvor mange kilometre man vil ro.

Skriv dit kilometermål på tilmeldingslisten på opslagstavlen senest 1. juni. Det koster et startgebyr på 50 kr. og herefter betales 1 kr. for hver km, du ror for lidt eller for meget i 2010. Dog kan du maksimalt komme til at betale 250 kr.

Beløbet afregnes til kilometerjægerfesten og gælden plejer at dække mad og drikke ad libitum. Festen holdes sammen med Ældre-roerne, og det er i år senior-roerne, som står for festen, hvor Ældre-roerne har stået for den de seneste år. Betina Lie, som fik sin første sølvvare for 800 roede kilometre i 2009, er udnævnt til festudvalgsformand.

Ved tilmelding til Kilometerjægerklubben er du automatisk tilmeldt festen, så hvis du bliver forhindret i at deltage, så husk at melde afbud.

Forhåbentlig melder rigtig mange senior-roere sig til denne kilometer-dyst og får måske roet lidt mere end sidste år. Det er kun sjovt med en Kilometerjægerklub, hvis vi er mange kilometerjægere.

Hanne Vinther

Red.

## Sved-På-Panden

10 km motions-kaproming, cirka hver anden uge på Øresund og i Havnen

Kunne du tænke dig at få motion og komme i træning, samt møde andre roere fra Københavnskredsens andre roklubber? Så find et hold og være med i de ialt 7 gange 10 km motionsroning i løbet af sæsonen

### Arrangements datoer er:

<b>Mandag</b>	<b>d. 10. maj</b>	<b>Roklubben SAS</b>
<b>Onsdag</b>	<b>d. 26. maj</b>	<b>Hellerup Dame Roklub</b>
<b>Onsdag</b>	<b>d. 09. juni</b>	<b>Roklubben SAS</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>d. 22. juni</b>	<b>Hellerup Dame Roklub</b>
<b>Onsdag</b>	<b>d. 11. august</b>	<b>Roklubben SAS (Nu med Kaniner)</b>
<b>Onsdag</b>	<b>d. 25. august</b>	<b>Roklubben SAS</b>
<b>Fredag</b>	<b>d. 10. september</b>	<b>Hellerup Dame Roklub – Afslutning i Skovshoved</b>

- Mål: at få motion og komme i træning.
  - Distance: 10 km
  - Bådtype: 2- og 4- års inrigger
- 2-års må max. deltage med 5 personer pr. Hold  
4-års må max. deltage med 8 personer pr. Hold

Der kan ros i 2 heats, således at to hold kan benytte samme båd. Første start går kl. 17:30. Dommerbordet lukker kl 20:00, så de hold, der starter i anden heats, skal starte tidligt nok til at de kan nå i mål inden kl 20:00.

Efter roning er der mulighed for at hygge sig sammen, alle sammen. I Roklubben SAS og Hellerup Dame Roklub er der buffe til 25,- kr og kaffe ad libitum til 5,- kr Drikkevarer kan ligeledes købes i roklubberne.

Red

# Kalender 2010



## Maj:

11. Instruktion.
13. Struckmannparken.
18. Instruktion.
26. Sved-På-Panden i Hellerup Dame Roklub.

## Juni:

01. Medlemsmøde.
06. Madpakketur – Saltholm rundt fra Roklubben Øresund.
09. Sved-På-Panden i Roklubben SAS.
15. Lagkageroning – Roklubben Gefion
19. Røsen Rundt
22. Sved-På-Panden i Hellerup Dame Roklub.
23. Sankt Hans

## Juli:

04. Madpakketur – Amager Rundt fra Roklubben SAS.
10. Roklubben Øresunds fødselsdag 80 år.



EN FLYVERFIS..!

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

**Deadline for indlæg til næste Stroke er den 02. juni 2010**