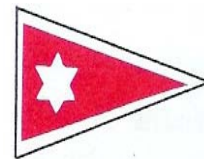


# Stroken



Nr. 6

September

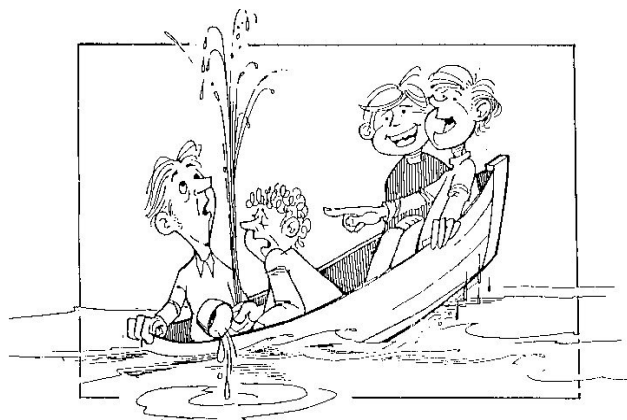
2010

## Standerstrygning

Lørdag d. 30. oktober



V I N T E R  
a k t i v i t e t e



og bådeklargøring til ro-sæson 2011

HA.HA.HA- DER ER ET ORDENLIGT HUL NEDE  
I DERES ENDE!!

## STANDERSTRYGNING

**LØRDAG den 30. oktober 2010**

Så er det atter tid til standerstrygning. Programmet for dagen er:

Kl. 13:00 mødes vi i klubben og ror sæsonens sidste tur

Kl. 15:00 stryges standeren med efterfølgende "knastelak".

Herefter vil der være COCKTAIL PARTY.

Hold øje med opslagstavlen for yderlig information og tilmelding.

Bestyrelsen

### Formandsvalg 2011

Som det forhåbentlig er de fleste bekendt, er der ordinært valg til formandsposten ved næste generalforsamling i februar 2011.

Derfor vil jeg allerede nu meddele, at jeg ikke genopstiller til denne post. Jeg gør det ikke, fordi de af jer som i sin tid lovede at hjælpe mig ikke har holdt ord - tværtimod.

Jeg gør det, fordi jeg ikke:

- Har de nødvendige "rofaglige" kompetencer, der skal til for at kunne stå i spidsen for en forening som vores
- De næste par år kan leve op til de forventninger, man med rette kan stille til en formand om at være til stede i klubben flere gange om ugen.

Anne Marie

### NYT FRA KASSEREREN

Ja, så er det lige straks, at sæsonen er slut, og vi overgår til vinteraktiviteterne.

Jeg vil gerne have lov til at takke for den forløbne tid, og medlemmernes formidable måde at overholde betalingsterminerne for kontingent. Det vil altså sige, at der er nogle få stykker, som er lidt bagud, men jeg har stærkt på fornemmelsen, at det bliver der lavet om på i løbet af kort tid, ikke sandt.

Når vi nu er ved det med kontingentet, så minder jeg lige om, at der på generalforsamlingen i februar blev vedtaget kontingentforhøjelser, der træder i kraft ved årsskiftet.

De nye beløb er:

Seniorer:	175,- kr. pr. måned.
Passive:	300,- kr. pr. år.
Mini:	100,- kr. pr. år.

Ellers skulle det øvrige køre efter hidtil gældende tariffer.

Som nævnt, så er der nogle få, der gerne må huske at få betalingen bragt "up to date".

Og så lige en lille reminder til alle. Jeg afgang, som kasserer næste gang jeg er på valg, altså til generalforsamlingen i 2012, så man må gerne huske på at finde en afløser, som jeg selvfølgelig hjælper i gang.

Med kammeratlig rohilsen,  
**Kurt, kasserer.**

## Vinteraktiviteter

Vi kan ikke komme uden om det, ro sæsonen nærmer sig sin afslutning men til gengæld træder nogle andre aktiviteter i stedet.

### Cykling

Igen i år vil der hver søndag kl. 10.00 efter standerstrygningen være mulighed for at komme ud og cykle og få pulsen op. Mødestedet er ved de røde porte på Finderupvej.

Man møder blot op og så går turen derudaf.

Turen plejer at være mellem 30 og 50 km, og for dem som ikke har været med før, så er det ikke en traditionel søndagstur, der bliver arbejdet for sagen og pulsen kommer op.

### 8GP

Igen i år er der mulighed for at stille hold til 8GP. 8GP er vintersæsonens svar på sommerens Sved-På-Panden. En global holdturnering hvor man stiller op for sin roklub i konkurrence mod roere fra hele verden.

Et hold består af 8 personer, som sammen ror en given distance eller periode på et enkelt ergometer.

Vinterturnering udgøres af 5 runder, som afvikles i de 5 vintermåneder (november-marts).

Har du lyst til at deltage så hold øje med opslagstavlen for tilmelding.

### Tirsdag og torsdag

Er der ergometerroning, løb, stavgang, almindelig gang.

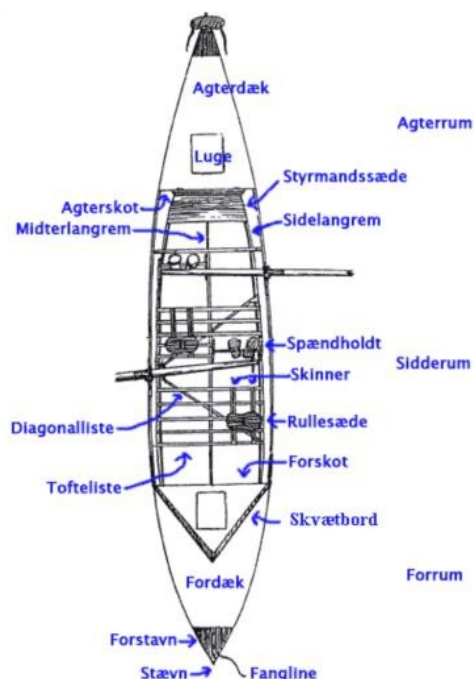
### Svømning

Mellem Kl. 18.00 - 20.00 er der svømning i Korsvejens Skoles hal.

### Bådeklargøring

Så er efteråret og de korte dage igen ved at indfinde sig. Det betyder bl.a. for os roere, at det nu er tid til klargøring af vores både, således at de kan være i tip top shape til foråret, når vi igen skal på vandet.

En liste over bådehold vil senere i oktober blive hængt op på opslagstavlen og komme i næste udgave af Stroken.



Red.

## **Teateraften i Roklubben Øresund**

"Den indbildt syge".

Lørdag den 5. februar 2011 kl. 17.00

Folketeatret i Nørregade.

31 personer er tilmeldt på opslagstavlen.

Hvis ikke du har tilmeldt dig, så husk tilmelding på opslagstavle og betaling af billet á 270 kr. til konto i Nordea 2141 8909812519 senest til standerstrygningen den 30. oktober.

Middagen i roklubben efter forestillingen plejer at ligge omkring 125 kr. Betales på dagen.

**Else Marie Kristensen & Hanne Vinther**



## **Svømmeprøve**

**Fredag d. 12. november, kl. 18.00**

Vil der være mulighed for at aflægge svømmeprøve samt forny forældede prøver i svømmehallen på Korsvej Skole.

Vi tager nogle årer med, så der vil være mulighed for at svømme mellem 2 årer og ved selvsyn konstatere, hvor meget de egentlig kan holde oppe. Derudover vil der også være redningsveste, så I kan prøve at tage vesten på i vandet.

Vi ser frem til stort fremmøde.

Vi ses.

Bestyrelsen.

## **Ledig post i bestyrelsen**

Som det er nævnt i denne udgave af Stroken, er det allerede bekendtgjort, at der ved næste års generalforsamling vil være en ledig post i bestyrelsen - nemlig formandsposten.

I opfordres derfor allerede nu til at overveje, om det dog ikke er en post, I gerne vil overtage.

Interesserede kan henvende sig til Anne Marie, Nonnie, Kurt, Poul eller Lene.

Red.

## **Grill i Lagunen tirsdag den 24. august**

Igen i år tog Jytte, Jøns og Bent initiativ til at grille pølser i lagunen tirsdag den 24. august til Øresunderne.

Desværre tillod vejret ikke roning, så det blev til træning i ro-ergometrene med henblik på Amagerregattaen og en rask gåtur i Strandparken inkl. besigtigelse af den nye Café-båd der.

Men grill-menuen måtte indtages i Roklubben Øresund.

Red.

## Amagerregatta 2010

- eller "- husk nu, der skal være rigeligt med mad, roere spiser meget"

En aften i februar kom jeg til at sige ja til at være formand for roklubben, kun valgt for 1 år. "Husk nu", sagde Allan, som sad ved siden af mig, "der er Amagerregatta i år. Jeg vil gerne hjælpe jer i bestyrelsen, for ingen af jer har jo prøvet det før." - og det gjorde han så. Svarede beredvilligt, når det samme spørgsmål blev stillet for jeg ved ikke hvilken gang, bare på en anden måde for at være sikker på, at alle sider af denne opgave blev belyst. Og ikke at forglemme den romæssige del i ugen op til regattaen - præmier, udlægning af bøger, opmåling af baner osv.

Mange tak for hjælpen skal også lyde til Øresunds Ældreroere, som greb udfordringen med at stå for "Kaffe-kage-boden" på havnen. Det var en stor hjælp at kunne "udlicitere" hele denne opgave.

Ligeledes mange tak for hjælpen til alle de medlemmer, seniorer som ældreroere, der selv om de ikke skulle deltage i enten regatta eller aftenfesten gav en hånd med både før under og efter festen.

Kajakklubben Røsen skal have tak fordi vi kunne låne deres hyggelige klublokale til styrmøder, dommermøder og anke møder lørdag eftermiddag.

En tak skal ligeledes lyde til Kastrup Sejlklub og SAS-Roklub for lån af motorbåde og andet grej.

I ugen op til regattaen blæste det en del, faktisk så meget, at vi tirsdag begyndte at tale om vi evt. kunne nå at lave en nødplan i Lagunen.

Heldigvis lagde vinden sig om lørdagen. Trods en kraftig regnbyge ved 13-tiden blev regattaen afviklet i sol og nogen blæst, men ikke mere end det var forsvarligt. Tidsplanen - ja den blev overholdt. Ingen løb blev hverken afkortet eller aflyst pga. vejret eller strømforholdene.

Kl. 19.00 begyndte middagen. Vi var 61 - alle sad inden for i klubstuen, hvor der var plads til en buffet i midten af lokalet. Baren stod i gårdhaven.

Amagerregattaens formand havde meldt afbud, så opgaven med at byde velkommen fik jeg. Lise stod for præmieuddelingen. Lise, du har skjulte evner som konferencier....

Snakken gik og der blev gået til "makronerne", ingen gik vist hverken sultne eller tørstige hjem fra den fest.

Det virkede, som om alle deltagere både roere og officials havde en god aften og fra flere sider har vi fået ros for den gode afvikling og organisering.

Eftersom vi alle i bestyrelsen var novicer på regattaområdet, lavede vi temmelig tidligt en detaljeret drejebog over arrangementet. Dette var en stor hjælp og mit indtryk er, at den også var med til, at vi kunne bevare overblikket.

Det eneste vi havde glemt var 2 megafoner og et båthorn. Det må vel siges, at være "vel roet".

Pbv. Anne Marie



2-åres damer i mål og 4-åres herre 1500 m på vej til start til Amagerregatta.



vores eneste  
førsteplads til  
Amagerregatta

## Amagerregatta - resultatliste

fra årets Amagerregattaen, afholdt af os lørdag d. 28. august:

1. løb. kl. 13:15. Singlesculler - drenge (ikke fyldt 18 år). 750 m . - Vinder: Dragør
2. løb. kl. 13:30. 60+, blandet 4-åres (fyldt 60 år). 750 m - **Vinder: ØRESUND**
3. løb. kl. 13:45. Singlesculler - damer. 750 m - Vinder: SAS
4. løb. kl. 14:00. Ungdomsroere, blandet 4-åres (ikke fyldt 18 år). 1000 m - Vinder: ARK
5. løb kl. 14:15. Senior 2-åres, herre. 1000 m - Vinder: ARK
6. løb. kl. 14:30. Old-girls 4-åres, damer (fyldt 35 år). 1000 m - Vinder: Dragør
7. løb. kl. 14:45. singlesculler, piger (ikke fyldt 18 år). 750 m - Vinder: SAS
8. løb. kl. 15:00 Kaniner 2-åres, herre. 750 m - Vinder: ARK
9. løb. kl. 15:15 Senior 4-åres, damer. 1000 m - Vinder: ARK
10. løb. kl. 15:30. Singlesculler, herre. 1000 m - Vinder: ARK
11. løb. kl. 14:45. Kanin 2-åres, damer. 750 m - Vinder: ARK
12. løb. kl. 16:00. Grand Old Boys, 4-åres (fyldt 50 år). 750 m - Vinder: ARK
13. løb. kl. 13:45. Grand Old Girls, 2-åres (fyldt 50 år). 750 m - Vinder: SAS
14. løb.. kl. 16:30. Old-Boys 4-åres, herre (fyldt 35 år). 1000 m - Vinder: ARK
15. løb. kl. 16:45. Senior 2-åres, damer. 750 m - Vinder: ARK
16. løb. kl. 17:00. Senior 4-åres, herre. 1500 m - Vinder: ARK

Det giver følgende points:

1. ARK med 1.078 points
2. Dragør med 855 points
3. SAS med 787 points
- 4. Øresund med 504 points**
5. B&W med 186 points

## Sved-På-Panden roning 2010

Årets sidste SPP motionslangdistancekaproning blev afviklet 10. september 2010. Vandet var fint, men måske var der ikke så meget af det. I hvert fald var vendebøjen ved statuen af Knud Rasmussen drevet så langt ind mod land, at det var umuligt at vende omkring den.

29 af 47 hold startede, og aftenens vinder blev HR/KR. Seks af holdene opnåede forbedring af deres tider denne gang. To nye kaninhold dukkede op, så kaninkonkurrencen nåede op på 5 deltagende hold.

Samlet vinder af kaninkonkurrencen blev ARK 8, "Kanintøserne", med 57 points foran 804 "Gefions gæve kaniner".

Forbedringskonkurrencen blev vundet af Skovshoved Roklub 1050 med en samlet tidsforbedring på 5:17.

Pointkonkurrencen blev vundet af 399 HR/KR, som scorede max points alle de 6 løb, de deltog i. På de næste placeringer var det et opgør mellem hold 6 "ARKs Flyvende Tøser" og hold 850 fra SAS. Hvis ikke der skulle have været fratrukket et løb, ville de to hold have sluttet på samme pointtal, men det er jo kun de 6 bedste, som tæller, og det gav et enkelt points forskel, og til SAS-holdets fordel. Dvs 850 SAS nr. 2 og "ARKs Flyvende Tøser" nr. 3.

Sammenlagt har ca 740 roere været med, i alderen 21-78 år. Aldersgennemsnittet er 46,4 år.

Mht. Roklubben Øresunds indsats, så synes jeg det er FLOT, at vi har hele fire hold med - godt nok med god hjælp fra Dragør Roklub.

2-åres med Allan, Palle, Mogens og Kim har klareret sig bedst med en aktuel roetid på 00:59:54 for de 10 kilometre. Bedste tid af de to fire-åres er på 0:58:14.

De vindende hold ror ca. 10 minutter stærkere end os. Så vi må henholde os til det er vigtigere at være med end at vinde. Til næste år skal vi måske satse mere målrettet på forbedringskonkurrencen?

Det blev en dejlig afslutningsfest i Skovshoved Roklubs nye lokaler. Det var en fornøjelse at gå rundt med et glas champagne og besigtige bådehal, omklædning/badefaciliteter, etc. Dertil kommer, at Skovshoved Roklub havde tryllet en græsk menu frem i deres kæmpe køkken - jeg tror det er på 30 m<sup>2</sup>; lige noget for os madører i Roklubben Øresund.

Vi var rigtig mange udplacerede Øresundere til afslutningsfesten på SPP for at fejre vinderne med fine håndklæder med broderet SPP-logo og pokal. Man kan undre sig over, at ARK, som både vandt det ene og det andet, syntes vejen til Skovshoved var for lang til at deltage ...

Tak for i år. Vi ses næste år med målet om at blive bedre til at ro og komme i bedre form! - samt få nogle gode rooplevelser!



Hanne Vinther



## Fiskekonkurrence

### Hvad er nu det?

Jo, vores to nye ro-ergometre tilbyder et fiskespil. Det er ren konditionstræning!

På display'et vælger du under menu "Fiskespil". Så starter computerspillet!

Du er en mellemstor fisk, der svømmer fra venstre til højre på displayet. Alle andre fisk svømmer fra højre mod venstre. Der er STORE fisk - dem bliver du spist af! Og det giver minus 45 points i spillet. Og så er der mellemstore og små fisk - dem spiser du! - og får points.



Dvs. du svinger hele tiden mellem 10 stærke tag, 5 almindelige, 2 svage, 10 stærke, etc.

Spillet varer 4 minutter. Hvis du vil undgå at blive spist, så RO!

Hvis du vil spise andre fisk, så RO afhængig af, hvor på skærmen dit bytte befinder sig!

Jeg sætter en liste op i kondirummet, hvor du kan notere dit fiske-resultat.

Om denne fiskekonkurrence ender op i en fiskemenu en dag inden standerhejsning, skulle ikke undre mig?

Hanne Vinther

## Juleroning

Det er måske tidlig nok at nævne juleroning, når vi ikke har sluttet sæsonen endnu. Men da vi jo nærmer os med raske skridt, og I skal have mulighed for at reservere dagen allerede nu, så finder den årlige begivenhed sted

**Lørdag d. 11. december 2010**

hos B&W roklub i Lystbådehavnen ved Langelinie.



Red.

PS: HUSK nissehuen

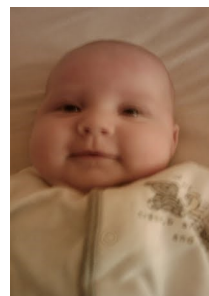
---

### TAK til Alle

Mange tak til Alle i Roklubben Øresund for jeres hilsner .

Vores lille datter har fået navnet - Freja.  
Hun har det godt og sover ikke sin tid væk. :-)

Med venlig hilsen  
Thomas & Wickie





# Husk at sætte X i din kalender



## Teateraften i Roklubben Øresund

Lørdag den 5. februar 2011 kl. 17.00 går vi i Folketeatret i Nørregade og ser Molières skuespil "Den indbildt syge". Efter forestillingen er der som sædvanligt middag i Roklubben Øresund. En årlig Øresunds begivenhed! Rigtig hyggeligt plejer det at være!



Om forestillingen: En tidsløs komedie om en håbløs hypokonder og en pengeglad lægestand samt den til alle tider besværlige kærlighed. Forviklinger, forklædninger og intriger er recepten; Molière bruger i denne veloplagte komedie, hvor han stiller skarpt på

selvbedragets anatomi. Hvem, der narrer hvem, vil vise sig, når tæppet går for denne sprudlende og evigt aktuelle klassiker.

Det er dyrt at være hypokonder!

Medvirkende er blandt andet de kendte skuespillere/komikere: Kristian Halken, Ditte Hansen, Charlotte Fich og Gordon Kennedy.

Billetprisen er 270 kr. Middagen i roklubben plejer at ligge omkring 125 kr. Evt. overskud går i bådfonden.

Seneste tilmelding på opslagstavlen til standerstrygningen den 30. oktober 2010.

/Else Marie Kristensen & Hanne Vinther

## Kalender 2010



### Oktober:

30. Standerstrygning

### November:

02. Medlemsmøde  
12. Svømmeprøve

### December:

07. Medlemsmøde.  
11. Juleroning.  
14. Julefrokost

**Deadline for indlæg til næste Stroke er den 2. november 2010**