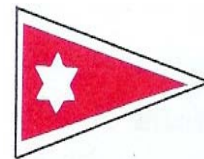


# Stroken



Nr. 7

November

2010



I Roklubben d. 14/12  
kl. ca 19:30

## Ledig post i bestyrelsen

Som det er nævnt i sidste udgave af Stroken, har formanden Anne Marie bekendtgjort, at hun ved næste års generalforsamling ikke genopstiller til formandsposten. Dvs. at denne post bliver ledig og skal besættes ved den kommende generalforsamling.

Bestyrelsen har endnu ikke et emne til posten. I opfordres derfor allerede nu til seriøst 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.

## 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. Foruden os selv, har vi også inviteret Dragør og SAS roklub til at være med.

Vi opfordrer alle sculler roerne til at forny deres svømmeprøve ved denne lejlighed.

Vi ses.  
Bestyrelsen

## Lokalstyrmandskursus

Vi opfordrer alle, der ønsker at komme på lokalstyrmandskursus om at sende en email til rochefen [rochef@roklubbenoeresund.dk](mailto:rochef@roklubbenoeresund.dk).

Ud fra behovet vil vi så vurdere, om det vil være muligt at afholde et kursus.

Rochefen

## 8GP - AFLYST

8GP er desværre aflyst, idet der ikke var nok tilmeldte, så der kunne dannes hold.

# Husk at sætte X i din kalender



## Juleroning

Kredsens årlige juleroning er lørdag den 11. december

## Julefrokost

Tirsdag den 14. december kl. ca 19:30 afholdes den årlige julefrokost

## Nytårsbad

Traditionen tro mødes vi i klubben den 31. december, kl. 13.00 for at gå i sauna, og dermed gå rene ind i det nye år.  
Alle kan deltage.

## Kilometerjægerfest

Lørdag den 22. januar 2011  
er der Kilometerjægerfest.

Det er senior roerne, der er værter/festudvalg. Hold øje med opslagstavlen for tilmelding. Idéer til tema, menu, etc. gives til Betina Lie.

## Generalforsamling

Der afholdes generalforsamling i Roklubben Øresund  
Tirsdag d. 8. februar 2011



## Medlemsmøde 2. november 2010

### Finanserne

Glædeligt at konstatere, at klubbens regnskab aktuelt udviser et overskud på 8.000 kr. imod et budgetteret underskud på 22.500 kr. Overskudet skyldes dels et større kommunalt tilskud til driften end forventet, dels at Amagerregattaen er kommet ud med en fint resultat!

### Amagerregatta

Apropos Amagerregatta holdes den i 2011 i Dragør, idet ARK, som skulle have været værter for den, er i gang med ombygning/udvidelse af deres klubhus på Islands Brygge. Et byggeprojekt til ca. 8 millioner kroner!

### Generalforsamling 8. februar 2011

Situationen blev kort skitseret.

Anne Marie Glennung går af som formand efter at have taget tjansen ét år som lovet. Anne Marie er startet en krævende efteruddannelse, så tiden strækker ikke til også at lede roklubben.

Poul Jahn er villig til at fortsætte som rochef, hvis ikke andre melder sig til posten.

Mogens Jørgensen og Allan Elgaard fortsætter med deres materialeudvalg, uden at nogen af dem sidder i bestyrelsen som materieforvalter.

Anne Gredsted står for huset, uden at sidde i bestyrelsen for husforvalter, og Mette Grau/Wickie Gjesing Nielsen (sidstnævnte har barselsorlov) står for udlejning af roklubben.

### Vedligeholdelsesarbejder

I samarbejde med bestyrelsen har Øresunds Ældreroere udarbejdet en "To-do" liste over vinterens sysler mht. hus og ro-materiel. På listen står bl.a. gennemgang/repairation af vandhaner og radiatorer, div. malerarbejder, opsætning af holdere til håndvægte og vægtskiver i kondirum, udskifte brædder i saunabænk, reparere låse på toilet-døre, rengøre køkken inden standerhejsning, fortsætte med lydisolering af klubstue - og male årer.

Desuden vil man forbedre opkørslerne under portene i bådehal/værksted, så de bliver lidt længere og knap så stejle. Med de bratte opkørsler, vi har i dag, støder bådene på det både, der ligger på 2. hylde, hvis man ikke passer på.

Og så bliver der etableret en vandhane til slangevinden i værkstedet, så man kan spule både der ifm. vinterklargøringen.

### Manglende bådvojn

I denne rosæson har vi manglet en bådvojn, idet én af vores bådvojn er tæret igennem efter mere end 25 års brug i saltvand. Materialeudvalget undersøger mulighederne for anskaffelse af en ny bådvojn. Hver båd bør have sin egen bådvojn med markering af, hvor båden skal ligge i gjordene, så der er ligevægt, når båd og bådvojn hejses på plads på 2. og 3. hylde. Ellers bliver det ét rod, hvor ingen båd ligger på sin egen bådvojn.

Hanne Vinther

## Vinteraktiviteter

### 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.

### Tirsdag og torsdag

Er der ergometerroning, løb, stavgang, almindelig gang.

### Svømning

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

Red.

# FORMAND søges

Til Generalforsamlingen d. 8. februar 2011 er posten som formand ledig i bestyrelsen.

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

Mange hilsner  
**Bestyrelsen**



## 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 afgår, 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.



---

## Bådklargøring til sæson 2011

Efter endnu en rosæson - vores jubilæumssæson nr. 80, er det igen blevet tid til at gennemgå vores både for eventuelle skader og give dem engang grundig forebyggende vedligeholdelse.

Listen med bådehold er nu opslået på tavlen i klubben, og vil ligeledes være tilgængelig på vores hjemmeside. Traditionen tro er listen udarbejdet på baggrund af tidligere års bådehold og tilpasset med den medlemsrokering, der har været i år.

Hver båd er tildelt en periode på værkstedet - skiftedage er alle på tirsdage, så der vil være hjælpende hænder til flytning af bådene. Det øverste understregede navn på hvert bådehold er "Bådformanden" for holdet, der er ansvarlig for ko-ordinering af indsatsen på båden, som holdet aftaler med materieludvalget ved skiftedagen.

Til hjælp for ko-ordineringen udsendes der en lille "husk på" note til holdet, 8-10 dage før skiftedagen, med telefonnumre på deltagerne, så der bliver mulighed for, at alle på holdet kan komme i kontakt på en nem måde, så vi får alle med.

I forhold til sidste års liste, har der været justeringer ved fire både, men hvis det allerede nu viser sig, at den tildelte periode er helt tosset for dig/et helt hold, er det ok at bytte periode med et andet hold - ændringer bedes meddelt til materialeudvalget.

Skulle nogle savne sit navn på et bådehold og/eller kunne afse tid til deltagelse i flere hold, hører vi gerne fra dig, ellers vil der blive lejlighed til at give en hånd med, umiddelbart før sæsonstart, hvor vi vil gennemgå glasfiber materialet, og evt. reparationer kan foregå udenfor, når luften forhåbentligt bliver lidt varmere til den slags arbejde.

Vel mødt til vintersæsonen 2010-2011!  
På Materieludvalgets vegne,

Mogens

Bådehold til klargøring af både – vintersæson 2010/11

<p><b>Saltholm - 9/11-16/11</b>  <u>Allan Elgaard</u>                  Grethe Andersen                  Jørn Elsgaard                  Christian Søe                  Vilhelm Jensen</p>	<p><b>Kongedybet II - 16/11-23/11</b>  <u>Alex Vestergaard</u>                  Hanne Kierkegaard                  Betina Lie                  Anne Marie Glennung                  Charlotte Bach                  Finn Hansen</p>	<p><b>Flinterenden II - 23/11-30/11</b>  <u>Poul Jahn</u>                  Hanne Vinther                  Anne Jahn                  Chris Elving                  Birgit Reuther                  Preben Henningsen</p>
<p><b>Hollænderdybet - 30/11-7/12</b>  <u>Palle Rivold</u>                  Lise Salling                  Claus Salling                  Lisbeth Ravnsborg Danris                  Birgit Kemp</p>	<p><b>Øresund - 07/12-14/12</b>  <u>Allan Elgaard</u>                  Irene Dahl                  Lene Jacobsen                  Birgit Østergaard                  Kirsten Bendiksen                  Jan Goltermann</p>	<p><b>Lynette - 14/12-11/1/2011</b>  <u>Mogens Jørgensen</u>                  Bente Rivold                  Freddy Bregendahl</p>
<p><b>Tårnby - 11/1-18/1</b>  <u>Ole Berg-Nielsen</u>                  Christian Zacho                  John Hansen                  Jacob Majvig</p>	<p><b>Lotte - 18/1-25/1</b>  <u>Mette Grau</u>                  Anne Gredsted                  Bodil Priskorn                  Jonas Palsmark</p>	<p><b>Middelgrund - 25/1-1/2</b>  <u>Ingolf Pedersen</u>                  Birgit Sonne Pedersen                  Per B. Jensen</p>
<p><b>Margrethholm - 1/2-8/2</b>  <u>Kurt Holm</u>                  Lena T. Juhl                  Ulla Lundbye                  Leif Nørredal</p>	<p><b>Peberholm - 8/2-15/2</b>  <u>Kim Westphall</u>                  Nonnie Westphall                  Mogens Jørgensen</p>	<p><b>Svaneklapperne - 15/2-22/2</b>  <u>Ingolf W. Pedersen</u>                  Birgit Sonne Pedersen</p>
<p><b>Kastrup - 22/2-1/3</b>  <u>Bent Jansen</u>                  Kurt Hiervagen                  Ole Jaensch                  Bjarne Knudsen</p>	<p><b>Ndr. Røse - 1/3-8/3</b>  <u>Mogens Jørgensen</u>                  xxxx                  xxxx</p>	<p><b>Tvilling - XX/X-XX/X</b>  <u>Freddy Thorsen</u></p>
<p><b>Åre</b>                  Ældreroerne</p>	<p><b>Bådvoerne</b>                  Efterses sammen med bådene</p>	<p><b>Scullere</b></p>

## Standerstrygning 2010

Kurt havde lagt fire poster ud i Lagunen, som vi skulle finde og besvare spørgsmålene derpå. To 2-åres og en 4-åres var begunstiget af fint solskinsvejr og en let vind fra sydvest, så det var en fornøjelse at ro årets sidste tur. Vi var dog presset for tid, da vi først startede lidt over kl. 13.00, og skulle være i havn igen senest 14.30, så vi var klar til standerstrygningen kl. 15.00.

Alle hold klarede nemt at finde posterne, men kunne ikke svare rigtigt på spørgsmålene: f.eks.  
Hvor mange roklubber er der i Københavnskredsen?  
Hvor mange kilometer er der Saltholm rundt?  
Hvilke bestyrelsesmedlemmer er på valg til næste generalforsamling?  
Hvad hedder vores ældste båd?

Vindende hold bestod af formand, materialeudvalgsformand og undertegnede, som hver fik en pose Piratos i præmie! Tak for det! Og tak for godt initiativ mht. orienteringsroning.

Standeren blev taget ned af Betina Lie i anerkendelse af, at hun havde roet sig til sin første guldåre med 1467 km - altså langt over kravet på 1200 km for en guldåre. Birgit og Ingolf havde igen roet til en guldåre med over 1600 km hver, og Kurt havde igen roet over 800 km og får en sølvåre.

Ca. 35 var mødt op til standerstrygningen og nød efterfølgende en kop kaffe, lun kringle og knastelak. Vi prøvede i hvert fald at gøre kål på alle mulige ropræmier (Baily, En Enkelt, Dr. Nielsen, etc.), vundet igennem årene ved andenpladser til Amagerregattaen.

Så var det tid at tilberede tapas og gøre cocktailbaren klar. Det gik fint med at få tilberedt de mange lækre småretter ved fælles hjælp i køkkenet. Vi fik bla. Mejillones en vinagreta (blåmuslinger) og Devil on a horseback (svedsker i baconsvøb). Der kom gang i cocktailshakeren til fremstilling af eksotiske cocktails efter et drinks leksikon.

Det blev en rigtig hyggelig middag i løftet stemning, hvor flere bød ind med vittigheder og historier fra det virkelige roer-liv.

Vi blev enige om at gå hjem, da vi fik serveret kold kaffe (fordi vi ikke kunne finde ud af at betjene kaffemaskinen), og så Anne Jahns sidste drink, som havde en hidsig grøn farve efter et mix af blå Bols og orange juice.

Tak for denne rosæson!  
**Hanne Vinther**



## En sailor går i land/7402 takker af

Efter 36 år på søen har jeg besluttet mig for at søge nye udfordringer på land, og jeg vil gerne benytte lejligheden til at sende mine varmeste hilsner til søens folk.

Tak til alle dem der har slæbt mig rundt på langture i ind og udland.

Tak til alle dem der har slæbt mig hjem efter en munter aften i klubben.

Tak til alle dem der har arbejdet sammen med mig i bestyrelsen.

Tak til alle roklubbens menige medlemmer, uden dem ville festen ikke være forsat til den lyse morgen.

Tak til anarkistisk sangforening og alle der lige som mig ikke mener, at en god fest er noget med sangbøger og træk harmonika.

Tak til alle dem der var ungdoms roer sammen med mig.

Tak til alle de ungdoms roer, der tog mig med som leder på deres ture (håber ikke at I har taget for meget skade af det radioaktive nedfald I fik på Bornholms turen)

Undskyld til alle dem der var ungdomsleder.

Tak til alle jer der hylede som en stukken gris, da jeg slæbte jer gennem kanindåben, det var en sand fornøjelse.

Jeg vil stadig med spænding følge jeres liv på de 7 verdens have, og hvem ved, måske sidder jeg en dag med en pilsner i snor og vinker til jer fra min plads på bolværket.

Med varme ro hilsner og med håbet om, at roklubben igen en dag vil oprette en ungdoms afdeling, så nutidens ungdom også kan få sig en oplevelse og kammerat skab for livet

Michael Hansen  
7402

## Fiskekonkurrence

Tilsyneladende er der ikke mange, der har forstået, hvad vinterens fiskekonkurrence går ud på. Derfor gentages indlægget fra septembers Stroke.

Jo, vores to nye ro-ergometre tilbyder et FISKEPIL. Det er REN KONDITIONSTRÆNING!

På display'et vælger du under menu "Fiskespil". Så starter computerspillet, som varer 4 minutter, svarende til ca. 1000 meters roning!

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 f.eks. 10 stærke tag, 5 almindelige, 2 svage, 10 stærke, etc. - og pulsen kommer op!

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 har sat en liste op i kondirummet, hvor du kan notere dit fiske-resultat. P.t. fører Chris Elving med over 1200 points.

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

Hanne Vinther





## Julefrokost

**Tirsdag den 14. december ca. kl. 19.30** afholdes årets julefrokost med gode hjemmelavede retter. Flæskesteg og ris a la mande (inkl. mandelgave) er selvfølgelig at finde på buffet'en.

Tilmeldingsliste kommer op på opslagstavlen, og prisen er ca. 100 kr. pr. person.

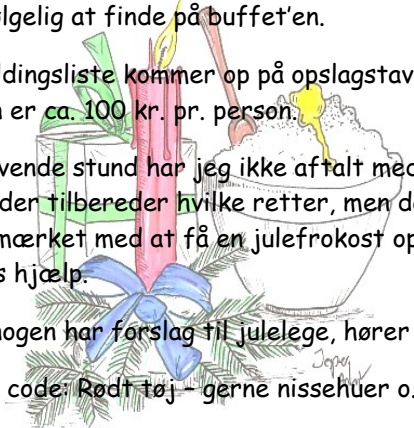
I skrivende stund har jeg ikke aftalt med nogen om, hvem der tilbereder hvilke retter, men det plejer at gå udmærket med at få en julefrokost op at stå ved fælles hjælp.

Hvis nogen har forslag til julelege, hører jeg gerne.

Dress code: Rødt tøj - gerne nissehuer o.lign.

**Seneste tilmelding er tirsdag den 7. december.**

Hanne Vinther



## Juleroning

Kredsens julegave til klubberne.

**Lørdag d. 11. december 2010**

MTU inviterer hermed Kredsens julerøere til hygge i B&W roklub i Lystbådehavnen.

Slip væk fra det sædvanlige juleræs for en stund og mød op fra kl. 12.30 til gløgg, æbleskiver og andet guf.

Arrangementet i B&W varer 1½ time.

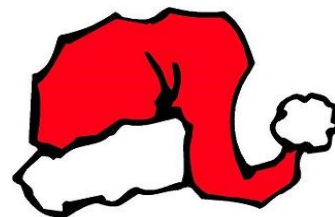
Vi plejer at låne både hos SAS.

Ikke-roende er også velkomne.

Hold øje med opslagstavlen for tilmelding.

Red.

PS: HUSK nissehuen



## Landsmotionsstævne i Skive

**17. - 19. juni 2010**

DFfR inviterer alle klubber til at deltage i Landsmotionsstævnet i juni måned.

Der er ankomst fredag d. 17. juni, hvor der vil være hyggeaften i festteltet.

Lørdag lægger Skive Fjord vand til begivenheden med roture på henholdsvis 10 - 20 - 25 og 40 kilometer.

Der kan roes i 2 eller 4 årers inriggere og kajak.

Søndag er hjemrejsedag.

Se opslaget for Landsmotionsstævnet på opslagstavlen.

## Tutten

Vi kører nu med **fast menu-pris tirsdage på 30,- kr.**

Tutvagterne er fastlagt indtil 16. november. Herefter skal ny plan for de næste 3 måneder udarbejdes.

I øjeblikket er vi ca. 10 medlemmer, som skiftes til at tage en tirsdags tutvagt. Det giver ca. 2 Tutvagter til hver i løbet af 3 måneder. Så det skulle være til at overkomme.

Har du lyst til at tage en enkelt eller to tutvagter og lave mad til 10-15 mennesker, så kontakt mig.

Hanne Vinther



## Ro-statistik for sæson 2010

### Senior roere

1.	Ingolf W. Pedersen	1616 km
2.	Birgit Sonne Pedersen	1598 km
3.	Betina Lie	1467 km
4.	Kurt Holm	875 km
5.	Hanne Vinther	665 km
6.	Birgit Østergaard	614 km
7.	Allan Elgaard Nielsen	596 km
8.	Freddy Bregendahl	520 km
9.	Mogens Jørgensen	478 km
10.	Mette Grau Hansen	406 km
11.	Freddy Thorsen	332 km
12.	Poul Jahn	319 km
13.	Anne Marie Glennung	314 km
14.	Lena T. Juhl	299 km
15.	Lene Jacobsen	287 km
16.	Kim Westphall	227 km
17.	Charlotte Back	226 km
18.	Anne Gredsted	225 km
19.	Irene Dahl	208 km
20.	Alex Vestergaard	205 km
21.	Anne Jahn	194 km
22.	Kirsten Bendiksen	170 km
23.	Claus Salling	147 km
24.	Nonnie Westphall	143 km
25.	Jytte Holm	140 km
26.	Johnny Svendsen	139 km
27.	Preben Henningsen	139 km
28.	Hanne Kirkegaard	124 km
29.	Lise Salling	117 km
30.	Palle Rivold	112 km
31.	Chris Elving	78 km
32.	Christian Zacho	78 km
33.	Bente Rivold	75 km
34.	Flemming Sandbæk	72 km
35.	Erik Nielsen	71 km
36.	Jacob Majvig	30 km
37.	Gitte Sandbæk	20 km
38.	John Hansen	20 km
39.	Lisbeth Darris	20 km
40.	Bent Jansen	12 km
41.	Jeannie Elgaard Jensen	10 km

### Ældre roere

1.	Finn Andersen	281 km
2.	Jørn Elsgaard	260 km
3.	Bjarne W. Jensen	249 km
4.	Bent Jensen	234 km
5.	Hans Frederiksen	232 km
6.	Jan Goldermann	231 km
7.	Finn Hansen	223 km
8.	Anni Frederiksen	218 km
9.	Mogens Larsen	214 km
10.	Grethe Andersen	209 km
11.	Thorkild Hansen	205 km
12.	John Robinson	178 km
13.	Adda Nielsen	177 km
14.	Lissie Christensen	177 km
15.	Leif Nørredal	176 km
16.	Ebbe S. Møller	175 km
17.	Ulla Lundsteen	173 km
18.	Kurt Hiervagen	156 km
19.	Eva Nielsen	155 km
20.	Elly Jørgensen	154 km
21.	Betty Woller	150 km
22.	Bodil R. Jensen	148 km
23.	Toeben Jørgensen	144 km
24.	Wilhelm Jensen	144 km
25.	Jørn Lippert	143 km
26.	Mary Andersen	129 km
27.	Henrik H. Petersen	127 km
28.	Anna Margrethe Jensen	118 km
29.	Rudy Jønsson	112 km
30.	Hanne M. Jensen	95 km
31.	Peer B. Jensen	87 km
32.	Inger-Lise Jønsson	86 km
33.	Ole Jaensch	77 km
34.	Ruth Bank	61 km
35.	Ejgil Solkær	55 km
36.	Signe Legaard	46 km
37.	Bjarne Knudsen	39 km
38.	John H. Frederiksen	37 km
39.	Sv. Ole Lassen	37 km
40.	Hidda Bille	33 km
41.	Bengt Petersen	12 km

### Nye roere

1.	Birgit Reuther	214 km
2.	Karin Hjort	52 km
3.	Nicolai Hansen	42 km
4.	Xenia Mortensen	42 km
5.	Kim Andersen	10 km

# Kalender 2010

## November:

12. Svømmeprøve

## December:

07. Medlemsmøde.

11. Juleroning.

14. Julefrokost

31. Nytårsbad

# Kalender 2011

## Januar:

04. Medlemsmøde.

22. Kilometerjægerfest.

## Februar:

01. Medlemmernes.

05. Teateraften.

08. Generalforsamling.

**Deadline for indlæg til næste Stroke er den 12. Januar 2011**

*Glædelig Jul  
&  
Godt Nytår*

