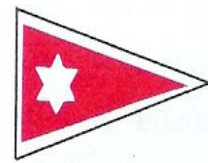


Strokkeren



Nr. 3

April

2011

**Åbent Hus 8. maj
14.00-16.00**

**Instruktion i weekenden
13-15. maj**



**Strategi 2011
tilmelding til arbejdsgrupper senest 26. april.**

ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP

Billedet på forsiden, samt billederne fra standerhejsningen er af Ivan Givskov.

Billederne fra forårsrengøringen er af Hanne Vinther

**Husk at sætte X
i din kalender**



Indhold

- 03 Strategi 2011
- 06 Madpakketur
- 07 Forårsrengøring
- 08 Standerhejsning
- 09 Klabaftermand
- 09 Nyt fra lokalfarvandet
- 10 Sved-På-Panden
- 10 Røsen Rundt
- 10 Struckmannsparken
- 11 Kalender

Redaktion

Lene Jacobsen (Redaktør)
Hanne Vinther
Wickie Gjesing Nielsen

Mail

stroken@roklubbenoeresund.dk

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
Stroke er den 24. Maj 2011**

ÅBENT HUS

Søndag d. 8. maj kl. 14.00 - 16.00 holder Roklubben Åbent Hus.

Formålet er at hverve nye medlemmer.

På denne dag er der brug for din hjælp. Ikke fordi der er en masse arbejde, men du skal være med til at repræsentere vores klub.

Tilmeld dig på listen over opgaver, som hænger på opslagstavlen.

Red.

Instruktion af nye medlemmer

13 - 15. maj 2011

Instruktionen finder sted over weekenden med start den

13. maj - fredag aften - hvor der vil være generel information om roning, samt "Godt Begyndt"

14./15. maj - lørdag eller søndag, afhængig af vejret, vil der være instruktion på vandet hele dagen

17. maj - tirsdag aften - instruktion på vandet.

Hvis du som instruktør brænder for at være en del af ovenstående, så tilmeld dig på listen, der hænger på opslagstavlen.

Red.



ROKLUBBEN ØRESUND

Strategi 2011

På "super" medlemsmøde den 5. april havde vi brainstorm omkring, hvordan vi tiltrækker nye - og gerne yngre medlemmer, samt hvordan vi får et attraktivt klubliv, så vi også kan fastholde medlemmerne.

Det blev et rigtig godt møde, og der kom rigtig mange gode idéer frem. I bestyrelsen har vi nu gennemgået idéerne, og valgt nogle ud, som vi vil satse på i denne sæson, mens vi har parkeret andre idéer til senere brug.

Buzz-ord

Umiddelbart blev vi på medlemsmødet enige om, at det vi som roere skal slå på er, at roning er sundt og giver god motion og kalorieforbrænding i frisk luft på vandet, samt at klubben tilbyder et godt socialt samvær.

Trivsel/Aktivitet

Vi skal stramme op om den daglige roning, så rotiderne kl. 17.00 og 18.00 tirsdag og torsdag betyder, at man er omklædt og klar på de tidspunkter, så vi ikke spilder en halv time med at blive klar, før vi kommer på vandet. Vi er rimelig gode til det nu (også mht. at ringe, hvis man er lidt forsinket, men gerne vil sættes på hold), men vi kan blive endnu bedre, så vi får et effektivt ro-koncept for de medlemmer, som kun ønsker at dyrke roning for motionens skyld.

Vi vil ikke "skræmme" nye medlemmer med at fortælle dem, at en rotur minimum tager 2½ time. De nye medlemmer må selv opleve, hvad roningen byder på, og derefter tage stilling til, om roning skal være deres sportsgren. Og når nogle medlemmer fravælger at spise og drikke kaffe efter roning, så skal vi acceptere det.

Når vi møder til roning og skriver os på listen, så der kan sættes hold, er det en god idé at skrive ud for sit navn, hvis man har særlige ønsker til turen, f.eks. en tur på 5, 10, 12 eller 14 km, til Lagunen, Amagerværket eller til Dragør, hyggeroning, motionsroning eller kaproningstræning.

Nyt tiltag: Roning 10 km lørdag kl. 08.00. Vi starter en ekstra rodag op udover tirsdag og torsdag aften. "Hit & Go" kunne man kalde det. Det skal være effektiv roning, så folk stadig kan nå ud og handle etc.

Nyt tiltag: Mini-roer Dag søndag den 14. august kl. 10.00, hvor nuværende og forhåbentlig mange nye mini-roere får muligheden for at komme ud i en robåd enten som passager eller roer. Hvornår er man mini-roer? Det er man når man er 0 til 25 år og ikke ror til daglig. Idéen er naturligvis at knytte de unge, som i forvejen har familie, der ror, endnu tættere til roklubben. På sigt kan dette måske blive starten på at tiltrække medlemmer under 25 år.

Muligt nyt tiltag: I forbindelse med etablering af ny hjemmeside ultimo april håber vi at få mulighed for at give alle medlemmer adgang til et lukket område kun for medlemmer med en email distributionsliste. På den måde sikrer vi, at alle medlemmer får al information fra roklubben (f.eks. klubbladet Stroken, indkaldelse til generalforsamling, etc.) samt information fra medlemmerne om spontant arrangerede roture og arrangementer, som ikke kan nå at blive annonceret i Stroken. Vedligeholdelse af medlemsdatabasen af email-adresser påhviler det enkelte medlem.

Instruktion

Der er instruktion i weekenden 13-15. maj. Fredag aften er der generel information om roning samt instruktion i "Godt Begyndt" romaskinen og ergometrene samt undervisning i sikkerhed til søs.

Afhængig af vejret, er der instruktion på vandet enten lørdag eller søndag.

Tirsdag den 17. maj ros en længere instruktionstur f.eks. til Dragør.

10 af roklubbens instruktører forventes at tage del i selve instruktionen, men vi har også brug for nogle tutorer - altså medlemmer som ikke nødvendigvis er instruktører, men som gerne vil støtte op om de nye medlemmer og give dem den tryghed, det er, at de kender nogen i roklubben.

I maj og juni måned fortsætter instruktionen af de nye medlemmer ved at de kommer ud at ro med instruktører, tutorer og øvrige medlemmer, som hjælper med at få rostilen hos de nye roere på plads.

Nyt tiltag: Lørdag den 18. juni er der så afpudsning af rostil hos de nye - og de gamle for den sags skyld. Desuden er der introduktion til outriggerroning i gigbåde og scullere. Om aftenen "Velkommen til klubben" fest i stedet for Kanindåb.

Nyt tiltag: Rokort med 10 forslag til ture/oplevelser. Hver ny roer får et "klippekort" med 10 forslag til aktiviteter, de kan prøve f.eks. en tur til Dragør, Lagunen rundt, Amagerværket, Havnen/Trekroner, kaproningstræning, Røsen Rundt, Sved-På-Panden roning, Outriggerroning, etc. Formålet med rokortet er at inspirere nye roere til forskellige ro-oplevelser, og huske os andre på, at de nye roere får prøvet de forskellige muligheder. På rokortet skal der også være plads til at skrive navn og telefonnummer på instruktør/tutor.

PR

Fremfor annoncer i lokalbladene profilerer vi os med oplysende artikler/fotos, som fortæller hvem vi er, hvad vi laver, og hvad folk får ud af at ro. Indtil videre har vi været i 2770, Amager Bladet og Tårnby Bladet.

Målgruppen er de 30-50 årige, da vi mener det er den aldersgruppe vi bedst kan integrere, og da vi p.t. ikke har ressourcer til at starte evt. ungdomsafdeling. Ifølge undersøgelser tiltrækkes folk under 30 år af tilbudene fra fitness centrene. De 30-50 årige går også i fitness centre, men er mere åbne for andre tilbud.

Der opsættes bogstaver på den røde gavl på bådehallen så der står "Roklubben" Øresund. Tusindvis af biler passerer hver dag forbi vores hus uden at vide, at Øresund er en roklub.

Der opsættes et A-skilt på Amager Strandvej ved busstoppestedet med information om Åbent Hus dag.

Flyer ifm. Åbent Hus til nye roere er udarbejdet med henblik på trykning i 3.000 eksemplarer og uddeling med Politiken/Ekstra Bladet påskesøndag 24. april i 2770. Denne løsning vil koste klubben ca. 6.375 kr. for trykning og omdeling af flyers.

Uddeling af 500 flyers på Tårnby Torv, i Skottegården og på Bredager Torv og evt. Amager Centret lørdag 7. maj - dagen før Åbent Hus. "Jeg er roer - Hvad er du?" bruges som slogan.

Generelt

For at lykkes med ovenstående, kræver det at alle medlemmer er med til at skabe og fastholde et godt klima og en god tone i roklubben. Alle medlemmer (også de nye) skal inddrages i fællesskabet og klubarbejdet og må påtage sig ansvar for strategiplanen eller dele deraf.

Bestyrelsen kan ikke drive med alle disse projekter alene. Desværre lykkedes det ikke til mødet at få nedsat udvalg til at varetage diverse opgaver, og derfor opfordres alle medlemmer til at tilmelde sig opgaverne senest 26. april, som er slået op på opslagstavlen:

- Søndag 8. maj Åbent Hus kl. 14.00-16.00. Plus forudgående PR-arbejde.
- Weekend 13/14/15 + tirsdag 17. maj Instruktion + tutorgruppe maj/juni måned
- Lørdagsroning kl. 08.00. "Hit & Go"
- Lørdag 18. juni. Kl. 15.00 outrigger-roning og finjustering af rostil i inrigger. Kl. 18.00 Fest for nye og gamle medlemmer. Velkommen til roklubben.
- Torsdag 23. juni. Sankt Hans aften med spisning, bål og båtale
- Søndag den 14. august. Miniroerday. Roning kl. 10.00. Grillpølser og is kl. 12.00
- Lørdag 10. september kl. 10.00. Madlavning ifm. Sved-På-Panden afslutning i Roklubben SAS
- Lørdag den 29. oktober. Standerstrygning med roning, mad og fest

Parkeringsplads

Følgende idéer har bestyrelsen valgt at parkere til senere brug:

Aktiviteter mht. ungdomroere 10-18 år (Stjerner i Svøb - roning fo 6. klasser).

Mini-roning 0-25 år hver måned eller i hvert fald oftere en én gang årligt.

Aktiviteter til tiltrækning af unge roere mellem 18 og 30 år.

Familieroning med børnepasningsordning, hvor børn aktiveres af forældre og medlemmer, mens andre forældre er ude at ro.

Morgenroning evt. efterfulgt af brunch.

Gæsteroning med udgangspunkt fra andre roklubber.

Ro-orienteringsløb og/eller roture med indlagte konkurrencer/opgaver.

Guidede ture, hvor man f.eks. ror til Trekroner og få historien om fortet.

Vinteraktiviteter i form af træningsprogrammer, ergometerroning, ergometerspinning i klubstuen.

Vidensdeling via SMS og blogs.

Jeg slutter lige af med EN KÆMPE OPFORDRING til at tage del i løjerne, så vi kan tiltrække og fastholde medlemmer til Roklubben Øresund.

TILMELDING TIL ARBEJDGRUPPERNE PÅ OPSLAGSTAVLEN SENEST TIRSDAG DEN 26. APRIL!

Hanne Vinther, formand

På bestyrelsens vegne

Amager Strandvej 413 ♦ 2770 Kastrup ♦ Telefon 32 52 18 62
www.roklubbnoeresund.dk

Madpakketur maj - Ishøj

Den første søndag i hver måned er der madpakketur, dvs. en langtur sammen med roere fra Roklubben SAS og Dragør Roklub.

Den første af slagsen finder sted søndag den 1. maj, hvor vi mødes i Roklubben SAS, Islands Brygge 66B, 2300 København S, kl. 09.00.

Først ror vi ud gennem slusen i Sydhavnen. Derefter under jernbanebroen og ned langs alle sejlklubberne i Sydhavnen. Ned langs Amagers kyst og under Avedørebroen, hvor vi ror over til Sjællands kyst og ror syd om vindmøllerne ved Avedøreværket med ankomst til Brøndby Roklub til en kop formiddagskaffe.

Fra Brøndby er der ikke meget mere end 5 kilometer langs stranden til Vallensbæk og Ishøj Havn.

Vi spiser vores medbragte mad i Ishøj Roklub. Dem der gerne vil se Anne Ancher malerier eller Olafur Eliassons "Din blinde passager"; en 90 m lang tunnel (entré 85 kr.), går på Kunstmuseum Arken. Dem, der gerne vil have en is og se færøbåde, gør det.

Hjemturen går fra Ishøj til Hvidovre Roklub, hvor vi spiser resterne af den kage, der måtte være tilbage, samt drikker den kaffe, der måtte være tilbage. Slusen åbner kl. 17.00, så vi afpasser afgang fra Hvidovre derefter. Efter spuling af både er vi klar til at tage hjem fra Roklubben SAS ca. 18.00.

En tur på ca. 30 km. Medbring drikkevarer, frokost, kaffe/kage.

Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 28. april.

Madpakketur juni - Saltholm Rundt

Start fra Roklubben Øresund søndag den 5. juni kl. 10.00.

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 sejlrenden på betryggende vis. Der går jo nogle store skibe derude, som vi ikke skal komme i vejen for.

Afhængig af vindretningen, går turen sydover mod Dragør, over den smalle sejlrende ved SAS nødhavn og syd om Peberholm. Når vi har passeret Øresundsbron holder vi kaffepause ved Svaneklapperne på Saltholm, hvor vi kigger efter sæler.

Herefter ror vi op langs Saltholm på svenskesiden og nord om øen for at gøre landgang ved Saltholm Havn ved klinten, så husk vadesko. Frokosten spises ved Saltholm museum. Vi ror de resterende 7 km tilbage til Kastrup. Vi passerer den brede sejlrende 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.

Tilmelding på opslagstavlen senest torsdag den 2. juni.

Hanne Vinther
Tlf. 4034 7535

Forårsrengøring

Lørdag d. 12. marts

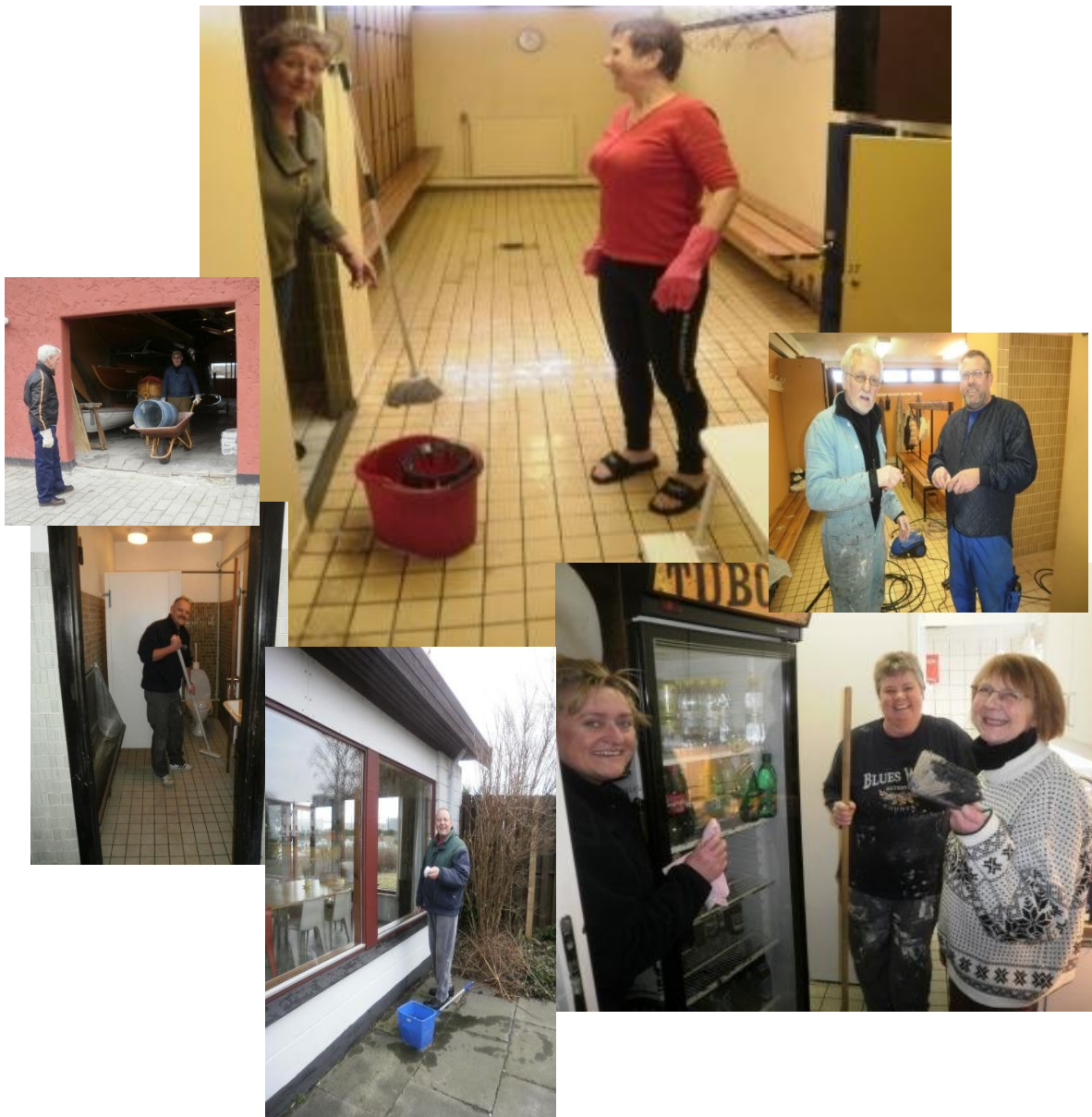
"Se her kommer roklubben med kost og spand,
Med skrubbe og klude og sæbevand,
Nu bli'r der en plasken, en sjasken og tørren,
For Standerhejsningen, den står for døren
....".

Og jeg skal love for at der blev gået til den,
for at gøre klubben klar til
Standerhejsningen.
Efter dejlig morgenbrød blev opgaverne

fordelt mellem de 12 fremmødte roere. Der blev taget fat både ude som inde.

Nu kan man jo ikke blive overrasket over det skidt og støv, som man støder på, men vi havde dog ikke regnet med at finde en død rødkælk under flaske køleskabet. Stakkels fugl og lidt ulækkert at tænke på, at den har ligget der. Bortset fra det, var der ingen overraskelser.

Red.



Standerhejsning

Lørdag d. 26. marts, kl. 11.00

Allerede fra morgenstunden tegnede det til at blive en dejlig dag. Solen skinnede og der var en lille smule vind, men dog ikke noget at snakke om.

Kl. 11.00 samledes vi alle ved standeren, hvor Hanne holdt tale og blandt andet overrakte 3 stk. guldnåle til henholdsvis Ingolf, Birgit og Betina samt en sølvvåre til Kurt for opnåede resultater fra sidste år. Ingolf og Birgit fik herefter æren af at hejse standeren.

Herefter gik vi alle ind i klubstuen for at få den indre varme med lidt knastelak,

hvorefter det var tid til at begive sig ud på sæsonens første rotur.

Vi var 2 4-årers og 1 2-årers der begav sig af sted. Selv om vi ikke fulgtes ad, så mødtes vi alligevel til et roertræf i Lagunen, inden vi skiltes og roede tilbage til klubben.

Der ventede der os en dejlig frokost med sild, snaps og højt belagt smørrebrød. Lige hvad vi trængte til.

Det var en rigtig dejlig dag og en god start på rosæsonen.

Lene



Klabautermanden

Klabautermanden er snart på vej til Dragør efter at have tilbragt vinteren i Øresund.

Det forlyder, at han er klar til at blive roet til Dragør Roklub og blive der. **Ifølge kalenderen sker det den 1. maj.**

Hvis du ser en gul træskulptur ude ved hoveddøren i Roklubben Øresund, har du mødt Klabautermanden. Det er herefter meget vigtigt at du tager ham med inden for og stiller ham på indskrivningspulten ude i bådehallen og ikke mindst skriver i roprotokollen, udfør Klabautermand, datoen for hvornår du har sat ham på pulten.

Hvis du skal ud og ro og vejret er til det, er det af stor betydning at han bliver roet tilbage til Dragør Roklub med det samme, idet han befinder sig bedst der.

Hele denne her stafet går kort sagt ud på at have Klabautermanden til at overnatte færrest mulige dage i den enkelte roklub. Klubberne skal nemlig betale 1 øl pr. overnatning.

God stafet og rosæson til alle.

Lene

Nyt fra Lokalfarvandet

I forbindelse med opførelsen af Den Blå Planet skal der etableres nogle ledninger i havbunden til indtag af havvand til akvariet. Der vil blive etableret to tykke plastledninger, som skal række næsten to kilometer ud fra kysten. Ledningerne vil blive gravet ned, sikres med betonklodser og tildækkes efterfølgende.

Der vil være begrænset sejlads **fra begyndelsen af april til udgangen af maj**. I arbejdsområdet vil der blive etableret restriktioner mod fiskeri, ankring og sejlads. Arbejdsområdet er markeret med fire gule markeringsbøjer, så arbejdsområdet vil være defineret af en linje på hver side ledningerne, som starter yderst ved indtagsbygværket.

Ovenstående restriktioner gælder ikke for robåde, men der skal stadig udvises agtpågivenhed i arbejdsområdet.

Red.

Dansk Forening for Rosport

Den 19. marts blev den nye struktur i DFfR vedtaget på generalforsamlingen, og man går nu i gang med at etablere diverse ronetværk blandt roklubberne i Danmark.

Henning Bay (46) - en erfaren roer fra DSR - blev valgt til ny formand for Dansk Forening for Rosport, og den afgående formand efter 10 år i førersædet blev udnævnt til æresmedlem i DFfR.

Red.

Idrætspriser 2010 i Tårnby Kommune

Den 28. april uddeles årets idrætspriser:

Idrætsprisen: David Kim Rasmussen, Copenhagen Wuzuauan Akademy

Idrætslederprisen: Peter Rosenberg, Tårny/AB70

Årets Fund: Niclas Teel, Rugbyklubben Speed

Red.

Sved På Panden roning (SPP)

Første gang SPP roning er i Hellerup torsdag den 12. maj. Fire hold er tilmeldt SPP; nemlig to 2-åres og to 4-åres.

Er du ikke tilmeldt hold, men gerne vil med - evt. som reserve de gange SPP er i Roklubben SAS på Islands Brygge - så er det ved at være sidste udkald for at skrive sig på tilmeldingslisten på opslagstavlen.

Red.

Røsen Rundt

Ca. 12 roere fra hhv. Dragør Roklub og Roklubben Øresund var mødt op til første omgang Røsen Rundt, som fremover foregår hver den anden tirsdag i måneden kl. 18.00.

Den 12. april, som var første gang Røsen Rundt, blæste det uheldigvis blæste kraftige vindstød fra nordvest, det regnede, og temperaturen var kun 7 grader. Så det blev ved tanken, og vi nød i stedet alle Lise og Claus' gode mad og fik en hyggelig snak med Dragør Roerne. Ikke meget motion fik vi den aften.

Men god opbakning til dette nye initiativ, som henvender sig til alle roere, som er villig til at ro med hvem som helst; erfarne/uerfarne, unge/gamle, tykke/tynde, drenge/piger, mænd/kvinder - et alternativ til f.eks. seriøs kaproning som Amagerregattaen. Resultatet som følge af lodtrækning af bådholdene bliver helt urimeligt og tilfældigt.

Næste Røsen Rundt er fra Dragør Roklub tirsdag den 10. maj kl. 18.00.

Red.

Struckmannparken

Kr. Himmelfartsdag
Torsdag d. 2. juni 2011

Traditionen tro er der roer-træf i Struckmannparken ved Skodsborg. Roere fra hele Københavnskredsen kommer roende til Struckmannparken 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.

Oprydning af skotøj i damernes omklædningsrum

Så er det tid til at få ryddet op i den mængde af sko, som står i damernes omklædningsrum i to sko stativer. Mange af dem bliver ikke brugt, så hvis du har nogen stående, som du gerne vil beholde, så venligst mærk dine sko med en rød snor.

**Dette skal ske inden fredag d. 6. maj,
hvorefter de vil blive smidt ud.**

Tak.

Red.

Kalender.

Maj

- 01. Klabaftermands konkurrence starter .
- 01. Madpakketur - Ishøj
- 03. Medlemsmøde.
- 08. Åben hus.
- 10. Røsen rundt fra Dragør
- 12. SPP i Hellerup Dame Roklub.
- 13. Instruktion.
- 14. Instruktion.
- 15. Instruktion.
- 17. Instruktion.
- 25. SPP i Roklubben SAS

Juni

- 05. Madpakketur - Saltholm
- 07. Medlemsmøde.
- 09. SPP i Hellerup Dame Roklub.
- 14. Røsen rundt fra Øresund
- 18. Outriggerdag.
- 20. SPP i Roklubben SAS
- 23. Sct. Hans

Deadline for indlæg til næste Stroke er den 24. maj 2011