

Stroken



Nr. 6

september/oktober

2011



Minironing



**Standerstrygning lørdag 29. oktober.
Roning kl. 13.00,
Standerstrygning kl. 15.00
og spisning.**

ROKLUBBEN ØRESUND - KASTRUP

Indhold

03. Opfølgning på strategi 2011
04. Medlemsmøder
05. Klargøring af bådene til sæson 2012
06. Madpakketur
07. Port of Copenhagen
07. Fiskekonkurrence
08. Minironing
09. Amagerregatta 2011
10. "en ro historie"
11. Sved-På-Panden roning 2011
12. ANNONCER
12. Standerstrykning
13. Vinteraktiviteter
14. Teateraften 2012
14. 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 02. November 2011

NYE PRISER på T-SHIRTS mv.

Så er der hjemkommet friske forsyninger af T-shirts, soltoppe og caps. Det er jo meget godt, men det har den virkning, at vi er nødt til at forhøje priserne, grundet øgede priser på tøj og tryk.

Priserne bliver herefter;

T-shirts: 75,- kr.
Soltoppe: 60,- kr.
Caps: 40,- kr.

Hilsen Kurt, kasserer.

Nyt fra bestyrelsen

Redningsveste

Øresunds Ældreoroere har søgt Trygfonden om redningsveste og modtaget 20, hvoraf nogle er ekstra store. Denne størrelse har vi manglet, så det er fint at få suppleret stativerne med disse nye lækre redningsveste.

Tak for det!

I øvrigt er beholdningen af redningsveste gennemgået, og kun 100% brugbare veste hænger på bøjlerne.

Redningsvestene skulle nu være fuldt funktionsdygtige. Manglende bæltter, spænder og fløjter er nu på plads, og ubrugelige veste er smidt ud.

Poul, Mogens og Hanne har deltaget i Formandsmøde i Kredsen d. 20. september.

Hanne og Lene har deltaget i Foreningslederweekend i Malmø d. 1. og 2. oktober.

Lene

Flaskeskabet

Hvis flaskeskabet er ved at være tomt, så giv et nap med og fyld skabet op igen. Det behøver ikke at være én person, der varetager den opgave. Lad os hjælpes ad.

Best.

Rengøring i vores klub

Vores ugentlige rengøringsperson har ikke tid mere, så vi har derfor brug for en ny person til at varetage den opgave. Er det dig – eller?

Henvendelse hos vores kasserer Kurt.

Opfølgning på strategi 2011

Buzz ord

Roning er sundt, og giver god motion og kalorieforbrænding i frisk luft på vandet. Klubben tilbyder et godt socialt samvær. OK.

Målgruppe

De 30-50 årige, da vi bedre kan integrere dem i nuværende "gamle" senior-afdeling. ?

Mål

Få en kanin 4-åres med til 10 km SPP i august. OK – 4 nye roere deltog.

Få kaniner med til madpakketur til Havnen i august. OK – 2 nyere roere deltog.

Røsen Rundt. OK 1-2 nyr (ikke nyere) roere deltog.

Få kaniner med til Amagerregatta. OK 2 kanin-damer deltog.

Få flere med til SPP generelt. Negativ

Trivsel/aktivitet

Opstramning på den daglige roning. Vi er omklædt kl. 17.00 og klar til at ro, så ingen tid spildes. OK.

Alle, der står på listen, kommer på hold, og ror ønskede antal kilometre. OK.

Birgit og Ingolf har stået for roning kl. 18.00 om tirsdagen for roere, som ikke har kunne nå afgang kl. 17.00. OK, men næsten ingen har benyttet tilbuddet.

Roning 10 km lørdag kl. 08.00. Opgivet.

Mini-roer dag. OK.

Hjemmeside med lukket område for med medlemmer med email distributionsliste til brug for mødeindkaldelser, Stroke-udsendelser, spontane roture. Udestående.

Nye aktiviteter ifm. roning (fredagsbar, petang, dart). Skabe mere liv i klubben. ?

Nye roaktiviteter. ?

Instruktion

Planlagt én gang instruktion i maj. Faktisk afholdt to gange instruktion i maj, én i juni og to i august. OK.

Instruktionsform med materialelære, roergometer, Godt Begyndt romaskine fungerer fint. OK – god feedback fra kaninerne.

Opbakning af klubbens instruktører. OK.

Tutor-ordning til støtte for nye medlemmer med deltagelse af ikke-instruktører. ?

Outriggerdag/velkommen til nye roere. OK, men ingen nye roere deltog.

Ro-klippekort med 10 ture/oplevelser blev uddelt til nye roere, men ikke fulgt op på.

PR

Åbent Hus arrangement 8. maj. Der kom 30 interesserede mod 5 i 2010. 16 meldte sig til instruktion mod 2-3 stykker i 2010. 12 modtog instruktion. P.t. er kun tre af de nye roere stadig medlemmer. ? Og tre nye medlemmer er overgået til Øresunds Ældreroere.

Artikler i Amager Bladet, 2770 og Tårnby Bladet. OK.

Formanden i Amager Bladets ramme: Mit Amager. OK.

Opsætning af "Roklubben" på bådehalsgavl, så man kan se, Øresund er en roklub – ikke en kajakklub. OK.

A-skilt opsat på Strandvej med Åbent Hus Dag. OK.

Plakater til vinduer. OK.

Intro-folder. OK.

Uddeling i Kastrup/Tårnby med søndagsavis af flyer om Roklubben Øresund. OK.

Uddeling af flyer i Skottegården og på Bredager og Tårnby Torv. OK.

Generelt

Skabe en god tone og fastholde et godt klima i roklubben. OK.

Tirsdag klubaftener med med mad i Tutten. OK

Torsdags grillaftener. OK delvis efter sommerferien

Når du har læst ovenstående resultater af vores indsats i 2011 for at få nye medlemmer og styrke aktiviteten i Roklubben Øresund, vil du konstatere, at vi har fulgt vores strategi. Men et resultat med kun 3 nye senior roere er skuffende.

Hvis vi skal være flinke ved os selv, så har vejret jo også været ekstremt dårligt her i sommer rosæsonen. Det kan måske være grunden til den manglende succes?

Men er det vejret? Eller også er det noget andet?

Bestyrelsen påtænker at kontakte de nye medlemmer, også dem som har meldt sig ud, for at få deres feedback på deres introduktion til roning. Samtlige udmeldte skriver tak for en god instruktion og bestræbelse på at lære dem at ro, tak for sjove timer, vi ses en anden gang, etc. MEN deres tid tillader p.t. ikke at bruge 2 x 3 timer ugentlig på roning.

Hanne Vinther
Formand

Medlemsmøde 2. august 2011

Lørdags roning: Vi har måttet opgive at få lørdagsroningen i gang. Hvis man dog brænder for at komme ud, så skriv det på whiteboard tavlen.

Torsdags grill: grillen varmes op igen hver torsdag efter roning.

Spiritus bevillingen og Smiley: vi har ingen spiritusbevilling mere og ej heller kommer der kontrol af køkkenet.

Parkeringskort: vi har kun 10 parkeringskort – vi kan ikke få flere fra Parkeringsservice/ Tårnby Kommune / Havnekontor. Det kan give problemer ved søndags- eller andre arrangementer. Der er lavet et nød P-Kort, som dog ingen gyldighed har, og der udstedes bøder uanset. Instruksen for nød P-kort er lagt i

mappen i klubben.

Ingolf synes, der skal findes en ny dag, hvor medlemmerne kan prøve Sculler roning.

Mogens: Pga. forhøjet porto vil indkaldelse til bådklargøring blive sendt via email. Husk at aflevere jeres email-adresser, hvis det ikke allerede er sket.

Mogens: Tagrenderne trænger til at blive rensset. De trænger alle sammen til at blive gennemgået.

Mogens: Når bådene er tørret af efter roning, **SKAL** luger og dæksler være skruet af og åbne, så båden får luft.

Lene

Medlemsmøde 6. september 2011

Miniroerday var hyggelig og sjov. Deltagerne opfordrede til at det gøres igen.

Amagerregatta: vi deltog i 5 løb og fik 3 2. pladser. Se resultatlisten andet steds i bladet. Dragør havde et fint arrangement.

Sidste løb i Røsen rundt er tirsdag d. 13. september.

Vi har ansøgt kommunen om, at træet ud for klubstuen bliver fældet. Det er bevilget. Det bliver rodfræset.

Revner i muren: Huset skal kigges igennem for revner. Foreløbig er der observeret en revne i herrernes omklædning og nogle udenfor. Murene kan ordnes ved at fræse ud, sætte jern ind og mure op.

Køkkenudvalg: Claus og Mette er i gang med at kigger og planlægge et nyt køkken. Udgangspunktet er mere bordplads og mere funktionelle skabe. Og det skal være rengøringsvenlige elementer. Der vil ikke blive rykket rundt med rør og strøm.

Der er indkøbt nye T-shirts, caps mv. Dermed er der også kommet nye priser. Se priserne, som hænger på opslagstavlen.

Rengøring: rengøringen er ikke helt tilfredsstillende, hvorfor det blev besluttet at Husforvalter Anne tager kontakt med rengøringen.

Hanne fulgte op på Strategi 2011. Hvad er blevet opfyldt og hvad ikke.

Dansk Handicap Idrætsforbund har henvendt sig ifm. Handicap idræt og forespurgt, om vi vil være med til at tilbyde handicappede at ro. Vores første tilbagemelding var at sige at vi ikke ville gøre noget med mindre vi blev spurgt direkte. De har nu henvendt sig igen og meddelt, at de gerne vil komme forbi og fortælle mere om, hvad det indebærer og går ud på. Det vil blive overladt til DFfR at screene eventuelle kandidater. En tanke vi godt kunne overveje, er at tilbyde krigsveteraner at ro.

Lene

Klargøring af bådene til sæson 2012

"I vintermørket bli'r roer-livet kun målt med mindernes målebånd, der, skønt det snyder med perspektivet, er nådigt skabt fra naturens hånd" – Dette citat er omkvædet fra en roersang, forfattet af Solveig Poulsen, LDR i 2004, til melodien: Jeg plukker fløjlsgræs – (prøv selv at synge den!)

Så burde stemningen være slået an til at tage en lille virtuel "Supermand" over sæsonens forskellige ro oplevelser, som vi håber alle medlemmer har haft mange gode af.

Gode oplevelser i roklubben afhænger bl.a. af, at vi har noget godt og sikkert materiel til at dyrke vores sport med. Derfor skal vi også bruge vintermørket til at efterse og reparere vores både således de er klar når vi slår portene op igen til næste sæson.

Som i de senere år vil vi igen til denne vinter lave en liste med bådehold, som tager udgangspunkt i sidste års hold, tilpasset med den medlemsrokering, der har været i løbet 2011. Listen bliver opslået i klubben og på vores hjemmeside i løbet af oktober måned. Ordningen virker på følgende måde:

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 på skiftedagen.

Tidligere har vi udsendt, med post, en lille påmindelsesnote til holdet, 7-10 før skiftedagen, med navne og telefonnumre på deltagerne, så der bliver mulighed for at holdet kan komme i kontakt med hinanden på en nem måde, så vi får alle med.

For at følge med tidens udvikling og for at spare lidt på den dyre porto vil vi i år primært udsende denne note via de e-mail adresser, som vi er i besiddelse af – venligst hold os opdateret med den korrekte e-mail adresse, eller mangel på samme, hvis dette er tilfældet.

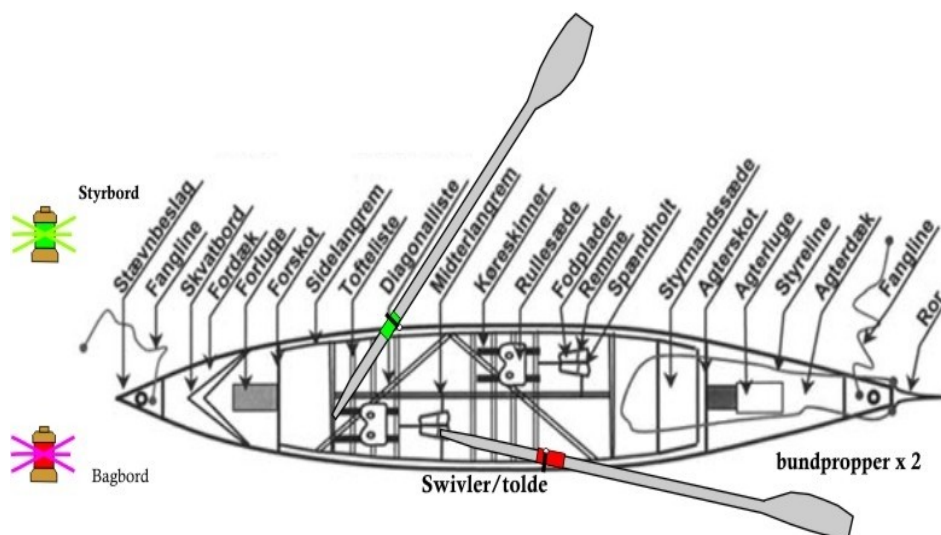
Skulle den tildelte periode være helt tosset for dig/et helt hold, er det ok at bytte periode med et andet hold - ændringer bedes meddelt materialeudvalget.

Skulle nogle savne sit navn på et bådehold og/eller kan 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 glasfibernaterialet.

Vel mødt til vintersæsonen 2011-2012!

På Materieludvalgets vegne,

Allan & Mogens



September måneds madpakketur

Selv om der ikke var deltagere fra Øresund til årets sidste madpakketur, så skal I ikke undvære en kort turbeskrivelse.

"Flot tilslutning til Furesøroning

Den årligt tilbagevendende skovtur på Furesøen for alle kredsens roere, har efterhånden flere år på bagen. Det var i sin tid, Michael Kassow, (Furesø) der stod for denne tur, men nu er det MTU's Lotte Smedegaard (Gefion), der står for dette. Vejret var næsten, som bestilt, da godt 30 roere mødte frem. Lotte kunne efterfølgende melde denne status ud:

Der var 33 deltagere fra 7 forskellige klubber. Vi tømte næsten Furesøs bådehal da 3 stk. 4-åres og 6 stk. 2-åres både roede ud fra Furesø. Kun en enkelt 4-åres blev tilbage. Meget god stemning, og glæde fra mange over arrangementet.

Vi spiste frokost i Frederiksdal sammen med adskillige badegæster. Det var en dejlig sommerdag.

Hilsen Lotte"

(Taget fra Københavns Kredsens Nyhedsbrev okt. 2011)

Lene

Havnetur

Søndag d. 7. august 2011

Metrologerne havde varslet rigtigt dårligt vejr – regn, regn og atter regn. Det lød jo ikke særlig tillokkende at bruge sin søndag udendørs i en robåd. Selv om de påstod – altså metrologerne – at regnen ville stoppe efter frokost. Det gjorde, at Hanne var så forudseende at have en nødplan klar, hvis ikke vi kunne starte fra roklubben Øresund, men måtte forkorte turen.

Lørdag aften tikkede sms'en ind, der var behov for at effektuere nødplanen, som betød at starten på havneturen skulle ske fra SAS roklub og først efter frokost.

Det var dog med bekymrende miner at vi samledes i SAS roklub. Det var endnu ikke stilnet af med regnen. Skulle vi virkelig ud at ro, gad vi det... en masse undskyldninger lå på tungen for at undgå at komme på vandet.

Ikke så meget pjat her. Bådholdene blev fordelt og bådene kom på vandet. Det var nu efter frokost og regnen var stilnet af og langsomt tittede solen frem hist og her. Tænk engang at skulle opleve en dag hvor metrologernes prognose holdt stik. ☐.

Vi startede havneturen ved at ro igennem Frederiksholms Kanal. Der endte vi i en mindre trafikprop. En turbåd havde åbenbart problemer

med at komme rundt i det skarpe hjørnet, så det endte med at vi holdt i kø, med os 3 4-åres og en turbåd i halen.

Vi kom rundt og fortsatte bagom Holmen til Trekroner, hvor vi lagde til. Her fik vi så eftermiddagskaffe, Lis' hjemmebag og for nogles vedkommende den medbragte madpakke. Vi havde fundet nogle bænke og borde over ved restauranten, hvor der var nogenlunde læ. For dem der ikke havde været på Trekroner før, kunne man så benytte lejligheden til at udforske den, mens resten slappede af.

Herefter gik turen langs Langelinie, hvor vi fik set både den store og lille havfrue. Vi fortsatte turen langs Amaliehaven og igennem den smalle Christianshavns Kanal. Derefter var det lige ud mod SAS' roklub. Da vi nåede den, tog vi lige en pause. Havde vi fået roet nok!! Ikke helt. To både fortsatte og roede Teglværksløbet rundt, inden vi vendte stævnen mod roklubben.

Så på trods af vores betænkeligheder blev det en god dag på vandet.

Lene

Port of Copenhagen

Den 13. august afholdt Københavns Roklub "Port of Copenhagen"; én af fem pointgivende langdistance kaproninger på landsplan. Om formiddagen blev der roet 10 km kaproning i Københavns Havn, og om eftermiddagen lå 25 km ruten med vendepunkt helt ude ved Kastrup Søbad.

Til nogens undren skal nævnes, at mange hold både ror 10 km om formiddagen og 25 km om eftermiddagen!

Vi var bekendt med arrangementet blandt andet fordi vores egen roer Alex Vestergaard var behjælpelig med at udlægge vendebøjen og tage den ind igen.

Men også Mette Grau og husband Jan-Peter kom pludselig i aktion, da arrangørerne blev i tvivl om, hvorvidt det var for hårdt vejr på Øresund til at ro. Så i løbet af 10 minutter fra telefonopkaldet fra KR stod Mette på Amager Strand, og rapporterede, at det ikke så godt ud mht. blæst og bølger. KR valgte alligevel at gennemføre roningen på Øresund, og flere både udgik af løbet.

På den måde kom Roklubben Øresund til at spille en aktiv rolle i POC, men ikke pr. robåd. Det gjorde vores venner i Roklubben SAS derimod, og det ene af deres hold opnåede en fin anden plads på 10 km i Masters mix 10 km.

Om formiddagen deltog to Coastal Boats i 10 km løbet. Meget interessant at se den nye bådtype, som kan klappe riggene op, så båden ikke fylder så meget i bådehallen. Roklubben Øresund fik selv mulighed for at prøve bådtypen til Sved-på-panden afslutningen; en sjov båd, hvor fire roere ror med to årer. Båden ligger højt på vandet og vender på en tallerken. Den kan tage store bølger, og ror måske en lille smule hurtigere end en 4-åres inrigger. En mere sporty type båd.

Copenhagen Harbour Race

Giv jer selv den oplevelse lørdag den 15. oktober at se Copenhagen Harbour Race fra Bryggebroen i Sydhavnen. Bådene starter ved Langebro og ror frem og tilbage til Slusen i Sydhavnen (10 km).

Kl. 12.00 er der start af inriggere og coastal boats.

Kl. 14.00 er der start af ottere – et sjældent og flot syn! Over 25 ottere er tilmeldt

Se mere på www.copenhagensorrace.dk

Red.



Minironing

Søndag den 14. august var der mini-roning, dvs. roning for de små børn vi har som medlemmer i klubben, eller børn som vi ønsker at tilknytte klubben; dvs. børn og børnebørn af roere. Alderklasse 0-12 år.

På et tidspunkt så det ud som om unge mennesker omkring de 20 år – børn/nieces/nevøer af nuværende senior-roere – også ville benytte lejligheden til at prøve en rotur og få forståelse for, hvorfor deres forældre/familie synes roning er så fedt og altid er i roklubben. Det blev dog ikke til noget i denne omgang.

Så resultatet blev fire mini-roere: Carla og Frida, som er Birgit og Ingolfs børnebørn, samt Jahns barnebarn Jasmin og Holms barnebarn Nadia.

Det var en dejlig søndag med fint vejr, og vi fik hurtigt to 4-åres gjort klar. Børnene var klar til at springe i båden allerede ved søsætningen, men måtte tålmodigt vente til morfar havde forklaret dem, hvordan de gik ombord, og hvordan man ror/skodder.

Der var "flåaber" i begge både, så uanset børnenes indsats, så kunne styrmanden manøvrere båden. Men faktisk gik det rigtig godt for pigerne med at ro – og de var ikke tilfredse med at ro ind efter den første prøvetur. "Det er sjovt! Vi vil mere!" sagde de samstemmende.

Kun den lille Carla måtte give fortabt på styrmandssædet hos Ingolf. Hun snorksov hurtigt, lullet i søvn af de bølgende bevægelser i båden og årernes taktfaste gang i åregangene.

Efter roning var der velfortjente grillpølser og sodavand samt en is fra Havnehytten.

Alle var enige om, at mini-roer-dagen havde været rigtig vellykket. Forhåbentlig deltager mange flere til næste år.

Hanne Vinther



Amagerregatta **Lørdag d. 27. august 2011**

Uha da, sikke et vejr at vågne op til. Forrygende regnvejr, blæst, lyn og torden. Vejrguderne var virkelig oppe og køre. Det varslede ikke godt for dagens Amagerregatta som blev afholdt af Dragør Roklub.

Vejret bevirkede, at starten blev udsat en lille times tid. Dommeren ville ikke have, at roerne skulle ro i tordenvejr, hvilke mange var lettede over.

På trods af udsættelsen kom regattaen i gang. Udsættelsen gjorde også, at det i mellemtiden var holdt op med at regne og løbene kunne afholdes.

Der var indlagt en pause ca. midtvejs. Den pause blev brugt til at uddele præmier til de piger og drenge, der havde vundet. Det var en rigtig god ændring af programmet, idet vi så fik mulighed for at hylle dem, hvilke vi ellers ikke får, da de sjældent er med om aftenen til den officielle præmieoverraskelse.

Vi deltog i 5 løb og fik 3 2. pladser.

Den, der virkelig havde travlt og fik sved på panden af at springe fra den ene båd til den anden, for enten at ro eller være styrmand, var Lena. Der var bud efter hende.

Hun var bl.a. styrmand i kaninbåden med Lene og Tina, som klarede sig godt.

Kirsten og jeg var ude i vores sidste løb da himlen åbnede sine sluser. Det væltede ned. Hvis vi ikke vidste bedre, så skulle man tro, at vi deltog i en Wet-T-Shirt konkurrence og ikke i en regatta.

Vel ankommet til pontonen stod Hanne der og modtog os bærende på noget, der lignede en flad afbrækket træ åre, hvor der stod 4 kolde fadøl. Lækkert. Den helt rigtige måde at afslutte Amagerregattaen.

Dragør havde sat et lille halvtelt op, hvor vi kunne have vores ting og stå i ly for regnen.

Om aftenen var det så tid til festmiddagen og præmieoverrækkelse. Dragør havde ryddet bådhallen, hvor der var dækket op til ca. 51 roere. Efter at have indtaget en lækker middag (3 retter), var det tid til præmieoverrækkelserne, som Lise styrede.

En hyggelig aften og et flot arrangement af Dragør Roklub.

Lene

Amagerregatta – resultatliste 2011

Se nedenstående resultatliste fra årets Amagerregattaen, afholdt af Dragør Roklub lørdag d. 27. august:

1. løb. Singlesculler – drenge og piger (ikke fyldt 18 år). 750 m . - Vinder: Dragør
2. løb. Senior Mix 4-åres (max 2 herrer i båden) - Vinder: ARK 2
3. løb. Singlesculler – damer. 750 m - Vinder: Dragør
4. løb. Ungdomsroere, blandet 4-åres (ikke fyldt 18 år). 1000 m - Vinder: Dragør
5. løb. Senior 2-åres, herre. 1000 m - Vinder: ARK
6. løb. Old-girls 4-åres, damer (fyldt 35 år). 1000 m - Vinder: ARK
7. løb. Kaniner 2-åres, herre. 750 m (ikke roet) - Vinder: ARK
8. løb. 60+, Blandet 4-årers (fyldt 60 år) 750 m - Vinder: SAS
9. løb. Senior 4-åres, damer. 1000 m (ikke roet) - Vinder: ARK
10. løb. Singlesculler, herre. 1000 m - Vinder: ARK 1
11. løb. Kanin 2-åres, damer. 750 m - Vinder: ARK
12. løb. Grand Old Boys, 4-åres (fyldt 50 år). 750 m - Vinder: ARK
13. løb. Grand Old Girls, 2-åres (fyldt 50 år). 750 m - Vinder: SAS
14. løb. Old-Boys 4-åres, herre (fyldt 35 år). 1000 m - Vinder: ARK 1
15. løb. Senior 2-åres, damer. 750 m - Vinder: ARK 1
16. løb. Senior 4-åres, herre. 1500 m - Vinder: ARK 2

Det giver følgende points:

1. ARK med 1.317 points
2. Dragør med 708 points
3. SAS med 646 points
4. Øresund med 428 points
5. B&W med 0 points

En Ro historie

En offentlig og en privat virksomhed aftalte at dyste i kaproning i en otter.

Begge mandskaber trænede længe, og da dagen kom, var begge hold "fit for fight". Alligevel vandt den private virksomhed med en hel kilometer.

Moralen røg helt i bund hos den offentlige virksomhed, og den øverste ledelse besluttede at næste år skulle man vinde.

Der blev nu nedsat en projektgruppe til at undersøge problemet.

Gruppen fandt efter mange undersøgelser ud af at de private, helt uhørt, havde otte mand til at ro og en til at styre, mens det offentlige havde en mand til at ro og otte til at styre.

I denne tilspidsede krisesituation viste ledelsen betydelig handlekraft.

De fik straks fat i et konsulentfirma, som skulle undersøge det offentliges struktur, og eksperterne kom efter mange måneders arbejde til den konklusion, at der var for mange til at styre og for få til at ro.

På baggrund af konsulentrapporten blev der straks foretaget ændringer i holdopstillingen.

Man havde nu fire styrmænd, tre overstyrmænd, en styreleder og en roer. Af motivationshensyn indførte man desuden et pointsystem for roeren : "Vi vil udvide hans ansvarsområde og give ham større indflydelse".

Året efter vandt de private med to kilometers forspring.

Den offentlige virksomhed fyrede straks roeren på grund af det dårlige resultat, men udbetalte dog en bonus til ledelsen i erkendelse af det store arbejde der blev udført. Der blev udfærdiget en ny analyse fra konsulentfirmaet, som konkluderede at man havde valgt den rigtige taktik, og at motivationen også var i orden. Dermed måtte det være materialet der skulle rettes på.

Således er den offentlige virksomhed i dag, ved at udvikle en ny bådtype.

Godt det ikke er sådan når vi ror.

Sved-På-Panden roning 2011

Roklubben Øresund havde i år fire både med til Sved-På-Panden motionskaptionen. En flot deltagelse i betragtning af vores klubs lidenhed i forhold til klubber med flere hundrede medlemmer:

Hurtigste tider for de 10 km for vores hold:

Hold 955, 4-åres kanin mix roede på 00:57:13
Hold 960, 2-åres med grand old boys roede på 00:57:49
Hold 970, 4-åres old/grand old mix roede på 01:04:29
Hold 999, 2-åres grand old girls roede på 01:08.04

Man må sige, tiden for vores 2-åres grand old boys hold var flot. Og kaninernes tid var formidabel. Imidlertid lykkes det ikke for kaninerne at stille op mere end én gang. Vores kanin Ander Münster blev således "transferred" (ingen transfer sum modtaget endnu!?) til Roklubben SAS, som manglede en god roer til deres kanin herre toer. Anders og Allan fra SAS roede på 1:02.00; en fin tid, selvom de havde satset på at komme under en time.

For at sætte tingene i perspektiv, så er SPP's bedste tider for 10 km:

4-åres ror på 00:44:55
2-åres ror på 00:51.29

Vinderne af årets SPP blev:

Sidste runde i årets SPP blev afviklet i Københavns Havn lørdag den 10. september om eftermiddagen i fint vejr. 23 hold var på banen denne eftermiddag. Faktisk et kraftigt dalende antal både totalt set.

Pointkonkurrencen:

Nr. 1. ARKs Old Stars, 4-åres
Nr. 2. KR-2, 4-åres
Nr. 3. KR-Gondolen, 2-åres

Forbedringskonkurrencen:

Nr. 1 Skovshoved 1050, 4-åres,
med en samlet forbedring i løbet af sæsonen på 10:54.

Kaninkonkurrencen:

Nr. 1. ARK, 2-åres

Lidt statistik:

Der har været 166 starter i alle 7 runder, med 547 roere i bådene. 44,6% kvinder, 55,4% mænd. Gennemsnitsalderen var 48,8 år, ældste deltager er en m75, yngste deltagere en k26 og en m26. Sammenlagt har 40 hold deltaget, heraf 5 udenfor konkurrence. Otte 4-åres-hold, resten 2-åres. Der er roet med fast styrmand 28 gange.

Afslutningen på årets SPP i Roklubben SAS gik fint. Roklubben SAS sørgede for rydning af klubstue og borddækning samt indkøb af drikkevarer. Roklubben Øresund sørgede for, at der kom mad på bordet. Vi havde bestilt maden udefra fra "Gastronomerne" i Valby – og det var pragtfuld mad – og nok af den – selv i roerkredse. Desværre var vi kun 46 til spisning og præmieroverrækkelse om aftenen – før har vi været omkring det dobbelte.

En dejlig dag og aften, selvom myggene var temmelige aggressive denne sensommeraften/nat.

Tak for hjælpen til Øresunderne – I var som altid fantastiske!

Hanne Vinther



Jan-Peter modtager fortjenstpræmie for ved SPP kaptioner at have hjulpet hold 999 med bådoptagning i hhv. SAS og Hellerup

ANNONCER

Få DFfRs nyhedsbrev

Det gøres ved, at I går ind på www.roning.dk og tilmelder jer nyhedsbrevet, så får I det automatisk tilsendt. Følg nedenstående instruks.

" For fremtiden vil alle kunne til- og afmelde sig nyhedsmailen via en formular på [roning.dk](http://www.roning.dk/Nyheder/NyhedsbrevTilmelding.aspx) <http://www.roning.dk/Nyheder/NyhedsbrevTilmelding.aspx>. Dermed kan DFfR nyhedsbrevet nå ud til alle klubbens medlemmer, men de skal selv tilmelde sig."

Lene

Efterlysning

Er der nogen her i roklubben, der kender nogen, som er ansat eller andet i et køkkenfirma.

Vi skal have nyt køkken i roklubben, og er på jagt efter procenter eller rabatter.

Henvendelse: Claus Salling, tlf. 32 52 07 07 eller Mette Grau 32 52 77 17.

Claus og Mette

PS: Vi skal også bruge rustfrie bordplader – er der nogen, der kan noget eller kender nogen?

Efterlysning - Yonex jakke XS

Irene efterlyser en Yonex fritidssæt jakke i størrelse XS. Der hænger én magen til i large i damernes omklædningsrum. Så hvis du har fået en forkert størrelse med hjem, så kom ned og få den byttet.

Efterlysning – tærtefade

Da vi har mistet tærtefade, vil vi høre, om der er nogen af jer, der har så mange tærtefade, at I gerne vil donere dem til klubben. Vi tager med glæde imod.

Best.

Opmærkning af skabe

Skabene i omklædningsrummene skal opmærkes. Henvendelse skal ske til Kurt, så vil han sørge for mærker.

Best.

PS: Der er ryddet op i de skabe, der ikke er afmærket.

STANDERSTRYGNING

LØRDAG den 29. oktober 2011

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 mod et lille beløb blive serveret sild, højt belagt smørrebrød og ost.

Hold øje med opslagstavlen for yderlig information og tilmelding.

Bestyrelsen.

Vinteraktiviteter

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

Søndag - 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.

Kontaktperson: Poul Jahn, tlf. 28581063

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 vinter måneder (november-marts).

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

Kontaktpersoner: Kim Westphall (23710102) eller Allan Elgaard (40767472).

Tirsdag og torsdag

Ergometerroning: Fra kl. 17.00 Kontaktperson Kim W og Allan E. se ovenstående Stavgang, almindelig gang: Kl. 17.00 . Kontaktperson Irene Dahl (51820444) Røse motionsløb: kl 18:30

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

Motionsløb tirsdag med Røse Kajakklub

Igen i år inviterer naboklubben Røse os til at deltage i deres ugentlige motionsløb, som foregår tirsdag aften i vintersæsonen.

Der løbes forskellige distancer, og man starter efter den tid man løber på, dvs. de langsomste løbere starter først. Rigtig mange fra Røse

deltager i motionsløbet. Måske du har lyst at prøve kræfter med dette?

Første løb er tirsdag den 11. oktober kl. 18.30. Du møder bare op – klar til start!

Svømmeprøve Fredag d. 4. november, kl.18.00

Første fredag efter standerstrygningen 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.

Derudover er der også mulighed for at aflægge svømmeprøve hen over vinteren på følgende datoer:
20. januar 2012 og 16. marts 2012.

Best.

Fiskekonkurrence

På den nye model Concept2 ergometre finder du et fiskespil på computeren.

Fiskespillet tager 4 minutter, og er ren konditionstræning. Det går ud på, at du er fisken, som svømmer fra venstre til højre på skærmen. Modgående møder du tre slags fisk: en kæmpe fisk som æder dig, hvilket giver minus 30 point, og så to mindre fisk som giver plus points, når du spiser dem.

Det drejer sig så om via din roindsats på ergometret – altså hvor meget du trækker - at styre udenom de store fisk og fange de mindre fisk.

Der er opsat en liste i kondirummet til at notere dine points. P.t. fører Anders Münter med over 1900 points. Mit fiskeri: Hanne V., har forbedret min indsats fra sidste år, og ligger 1275 points.

Prøv fiskespillet, når du har roet de meter på roergometret, du plejer. Et par spil giver hurtigt 1000 meter mere på rostatistikken for indendørsroning. Mappen for notering af roede kilometre i ergometret ligger på reolen i klubstuen.

Red

Teateraften 2012

Så er der kommet opslag op med tilmelding til teateraften lørdag den 3. marts. Vi skal se "Next to normal" på Nørrebro Teater.



Det er en musical om jagten på det perfekte liv. Stykket har med succes spillet i New York i 5 år. I centrum er en ganske almindelig familie. En pligtopfyldende mor, en travl far og en frustreret teenagedatter. Men hurtigt bliver det klart, at her er intet normalt. Måske ikke engang næsten normalt.....

Blandt de medvirkende er Cecilie Stenspil, Troels Lyby og Laus Høybye.

Forestillingen starter kl. 16.00, og teateret ligger heldigvis rimelig tæt på Nørreport, så vi nemt kan komme derind med Metroen.

Efter nogle fornøjelige timer i teateret, tager vi i klubben og får noget godt at spise.

Seneste tilmelding og betaling af 325 kr. pr. billet er til standerstrygningen 29. oktober. Nordea konto nr. 2141 8909812519. Husk at angive dit navn.

Maden koster 125 kr. pr. person og betales på dagen. Evt. overskud går til bådfonden.

Hanne Vinther og Else Marie Kristensen

Kalender.

Oktober

04. Medlemsmøde.
11. Start på Røses motionsløb.
29. Standerstrygning.

November

01. Medlemsmøde.
04. Svømmeprøve.

December

06. Medlemsmøde.
13. Julefrokost.
31. Nytårsbad.