



# Stroken



Nr. 7

November

2011



**Standerstrygning  
2011**

**Julefrokost 13.12.**

**Nytårsbad 31.12**



**ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP**

## **- Indhold -**

- 03 Medlemsmøde - oktober
- 04 Medlemsmøde - november
- 05 Standerstrygning
- 05 Formandens tale
- 06 Rostatistik 2011
- 07 Bådehold til Bådklargøring
- 08 Nyt fra Kassereren
- 08 En midlertidig "logerende" i bådhallen
- 09 Mindeord for Kirsten Hansen
- 10 Klubautermanden, Julefrokost, Juleroning, vinterroning & Generalforsamling.
- 11 Nyt fra Ældrerøerne..
- 12 Vinteraktiviteter 2011-2012
- 13 Vinter 8GP
- 13 Kalender

### **Redaktion**

Lene Jacobsen (Redaktør)  
Hanne Vinther  
Wickie Gjesing Nielsen

Mail  
[stroken@roklubbenoeresund.dk](mailto: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 11. Januar 2012**

Den 11.11.11 kl.11.11 startede Ingolf ud på 11 km i roergometret.  
Red.

### **Nyt fra Bestyrelsen**

Rugbyklubben CRS Nanok har fået lov til at benytte kondirummet hver onsdag, kl. 17.00. Det drejer sig om 4 drenge samt en leder.

### **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. Der er kolde øl i saunaen og efter badet er der gør-det-selv snitter.

På gensyn.

Red.



## Medlemsmøde d. 4. oktober 2011

Klabautermanden er roet til Dragør for vinteren. Det var Ingolf og Birgit, der tog den sidste tur.

Hellerup Damer har en 2-årer stående hos os, fordi de med meget kort frist skulle tømme klubben pga. at de skulle have nyt tag.

ARK skal have ombygget klubben. Det går ikke så godt med planerne. Sponsorerne støtter kun bådhal, til resten af ombygningen skal ARK selv betale 12-13 mio. Vi har tilbudt dem, at de kan låne vores trailer til bådene. De ved ikke endnu, om de vil benytte sig af det tilbud.

Ældreroerne har søgt Trygfonden om redningsveste. De har fået 20.

SPP afslutning takker Øresund for hjælpen. Det gav et overskud til klubben på kr 545,-.

Vi har meldt os til ro netværk København. Der skal mindst være 4 klubber i et netværk.

### **Strategi:**

Tilfreds med tiltagene. Vi skal se på det og følge op.

Pressen: der skal følges op på al den omtale, der var i foråret.

Vi skal få styr på websiden og email-adresser.

E-mail: Brug af e-mail ved fremsendelse af generalforsamlingsindkaldelse undersøges. Vi skal have nye instruktører – kurser ligger i foråret. Hvis man ønsker at komme på et materielkursus kan man også henvende sig om det.

Anne Gredsted: rengøringen er stoppet. Der efterlyses én til at komme og gøre rent 1 gang om ugen.

Alle må give et nap med indtil en ny er fundet. Ældreroerne har også fået besked.

PS: Aftale om rengøring er indgået i november.

Den årlige ønskeseddel til ældreroerne er ved at blive lavet.

Mette: foreslog, at bådene vaskes, når de trænger til det og ikke som nu, hvor de vaskes hver tirsdag.

Foreslog, at man viser hensyn i motionsrummet, dvs. at man går udenom, når man skal til parkeringspladsen, så man undgår sten og grus i motionsrummet.

### **Datoer for arrangementer:**

Julefrokost d. 13. dec. 2011

Svømmeprøve d. 20. jan. 2012

Kilometerjæger fest d. 28. jan. 2012

Klabautermansfest d. 4. feb. 2012 i Dragør

Generalforsamling d. 7. feb. 2012

Teateraften d. 3. marts 2012

Svømmeprøve d. 16. marts 2012

Forårsrengøring d. 17 marts 2012

Standerhejsning d. 24. marts 2012

Kurt: Til generalforsamling skal der findes en ny kasserer, idet han stopper og ikke ønsker genvalg.

### **Lene**



## Medlemsmøde 1. november

Mange medlemmer var mødt op til vintersæsonens første medlemsmøde. Forud for mødet var der både blevet gået på Amager Strandvej, roet i ergometer, gjort rent i klubben og tilberedt den traditionelle ret "pølser og portere", som serveres første tirsdag efter standerhejsningen.

### Vinteraktiviteter:

Gang tirsdag og torsdag er ændret fra kl. 17.00 til kl. 17.30.

Mht. svømning, så kræver det nu adgangskort for at komme ind i Korsvejens svømmehal. Dvs. døren åbnes ikke mere med en nøgle og står åben. Derfor anbefales det at møde op til svømning kl. 18.00 om fredagen. Er dørene lukkede, så ring på klokken udenfor, så kommer der et "badedyr" og åbner.

### Udlån af klub

Fire drenge på 12-13 år samt deres træner fra rugbyklubben CSR Nanok låner kondirummet hver onsdag kl. 17.00 for at træne i ergometrene, så de kan få nogle "muller". De klæder om hjemmefra, og belaster ikke klubben som sådan. Aftalen løber til udgangen af året, hvorefter vi vurderer, om den skal fortsætte mod betaling. Vi kan jo håbe på, de unge mennesker fortsætter roaktiviteten på vandet til sommer.

### Kurser

Vi skal have uddannet nogle flere instruktører. Foreløbig har Mogens Jørgensen, Irene Dahl og Lene Jacobsen meldt deres interesse. Dato for modul A er 21. januar i Skjold og modul B 24. marts i Hellerup – alt. 3. marts i Fredensborg. En sideeffekt ved at gennemgå roinstruktørkurset er, at du selv lærer at ro! Er du interesseret i at blive roinstruktør, så henvend dig til formanden.

På opslagstavlen hænger der tilbud om alle mulige andre kurser. [www.kaisport.dk](http://www.kaisport.dk). Det er gratis kurser, og omfatter alle mulige emner

som mental træning, førstehjælp, idrætsmassage, pulstræning, ernæring, idrætspsykologi, idrætsmassage, styrketræning, konflikthåndtering, stressreduktion, digitalfotografering, billedbehandling, m.m. Du tilmelder dig selv direkte.

### Køkkenet

Mette Grau og Claus Salling fremlagde de foreløbige planer for en renovering af vores køkken, baseret på KVIK-køkkenet, som ikke er eksklusivt køkken, men har en god kvalitet.

Køkkenet bliver mere funktionelt, idet flaskeskab og køleskab kommer over på østsiden af køkkenet, komfuret kommer for enden af køkkenet mod nord, og bord- og skabsplads bliver på østsiden af køkkenet samt under skranken. Vandinstallation bliver, hvor den er. Fliser bibeholdes.

Prisen ligger på 20.000 kr. for elementer, 20.000 kr. for bordplade KVIK Core, som er en mellemting mellem laminat og sten – der er desværre ikke råd til stålplade. 10.000 kr. for flaskeskab med skydedøre. Flaskeskabet har vi søgt Tårnby Kommunes Initiativpulje om.

Dvs. budgettet ligger på de 50.000 kr., som vi har på byggekontoen p.t. Det kræver, at vi selv nedtager nuværende køkken, klargør lokalet til nyt køkken, henter køkkenelementerne og opsætter nyt køkken. Anslået værdi af dette arbejde: 1.800 kr. for transport, 2.200 kr. for samling af elementer, og 24.000 kr. for montering.

Mette og Claus arbejder nu videre med planerne, og udarbejder detaljeret arbejdsplan, hvor der er job til alle medlemmer. Renovering af køkken forventes at starte efter generalforsamlingen 7. februar og være færdigt inden teateraften 3. marts 2012.

**Hanne Vinther**



## Standerstrygning 2011

Tågehornet lød ud over vandet. Sigtbarheden var ikke god, ca. 100 meter, men inde i klubben gjorde 12 roere sig klar til at tage på vandet.

Inden da skulle vi lige briefes i, hvad dagens opgave gik ud på. I lagunen ville der være udlagt poster med spørgsmål, som vi så skulle besvare. De var fra

- Hvilken post i bestyrelsen ville ikke blive genbesat
- Hvor mange roklubber er der i DFfR
- Hvis Kastrupvej fører til Kastrup, hvor fører Englandsvej så hen
- Hvilken plads fik guld-fireren ved sidste VM.

Vi kom af sted som perler på en snor og lå til tider i kø for at komme hen og læse spørgsmålet og besvare det.

Vi fik løst opgaven, og på hjemturen blev der holdt ro træf midtvejs, hvor vi lige fik lidt godt og varmt til ganen. Nu kunne vi jo ikke blive liggende for længe, for Standerstrygningen var jo kl. 15.00.

Vi nåede det ikke til tiden. Vi ankom først 5-10 min efter at Standerstrygningen skulle have fundet sted. Og så skulle vi lige have aflagget

bådene, inden Hanne kunne holde sin tale, så der gik yderlig nogle minutter før vi var klar.

Hanne holdt tale om årets gang, hvorefter det var tid til at stryge standeren. Æren for det tilfaldt Lene W. Nielsen, som var den af kaninerne, der havde roet flest km.

Tiden var kommet til at få lidt knastelak sammen med kaffe og kage. Knastelakken i år var Gammel Dansk. Det var simpelthen for at få udryddet de flasker, vi havde liggende.

Herefter mente Kurt, at det var på tide at annoncere vinder båden mht. konkurrencen. Det vindende hold bestod af Kurt, Lene W. og undertegnede (og nej, der var ingen snyd med). Præmien var en pose lakridser til hver.

Det var så tid til at få lidt fast føde. Bordet blev dækket med sildemadder, der blev skyllet ned med iskolde snaps, herefter højt belagt smørrebrød afsluttende med ost. Det var en hyggelig aften i løftet stemning. Sangbøgerne blev fundet frem og den fik ikke for lidt.

Tak for denne rosæson.

**Lene**

---

## Formandens tale

Velkommen til Standerstrygning!

I Danmark taler vi altid om vejret. Det kan virke ligegyldigt, og give indtryk af at man ikke har noget at tale om. Men sådan er det ikke for en roer. For en roer er vejret utroligt vigtigt – kan man komme på ud at ro eller ej?

Sæson 2011 har budt på det værste vejr i kvindes minde. Det har blæst og regnet, og vi har kun roet cirka halvdelen af de kilometre, vi plejer, dvs. ca. 11.000 km. Kun Birgit og Ingolf har roet mange kilometre – over 1500 km. Og Freddy Bregendahl har roet over 800 km og får dermed en sølvvåre for første gang i hans over 50 årige rokarriere.

Før rosæsonen lagde vi en strategi og satte os nogle mål, som vi for en stor del har nået. Det har været en rosæson med mange tiltag bl.a. for at skaffe flere roere, så vi kan styrke klublivet og blive mere fleksible mht. rotider. Der hersker en god og venlig stemning i

klubben, og de nye roere har følt sig velkomne. Desværre er der alligevel kun få af årets nye medlemmer tilbage i roklubben. Skyldes det vejret?

Vi må evaluere sæson 2011, og se hvad vi kan gøre bedre i 2012. Vejret er vi jo desværre ikke herre over. Allerede nu kan vi sige, at vi skal have uddannet nogle flere instruktører, og vi skal være enige om instruktionsformen, så vi agerer ens overfor nye medlemmer og får tutor-ordningen til at fungere.

Nu vil vi bruge vintersæsonen på andre aktiviteter som svømning, roergometer, gang, cykling, løb – og selvfølgelig bådklarøring.

Traditionen tro tager den nye roer, som har roet flest kilometre, klubstanderen ned og beholder den til evig eje. I år er det Lene W. Nielsen er får æren.

**Hanne Vinther**

# Rostatistik 2011

I alt er der roet 18239 km i sæson 2011 - pr 30. oktober af i alt 96 roere

Senior roere		Nye roere		Ældre roere				
1	Birgit Sonne	1701 km	1	Lene Winnie Nielsen	195 km	1	Finn Andersen	236 km
2	Ingolf W. Pedersen	1687 km	2	Anders Münster	108 km	2	Finn Hansen	234 km
3	Freddy Bregendahl	885 km	3	Tina Stokvad Hansen	108 km	3	Kurt Hiervagen	232 km
4	Kurt Holm	689 km	4	Tina Schultz	90 km	4	Hans Frederiksen	228 km
5	Mogens Jørgensen	483 km	5	Janne Clausen	88 km	5	Jørn Elsgaard	221 km
6	Allan Elgaard Nielsen	463 km	6	Inge Lise Røge	87 km	6	Anni Frederiksen	216 km
7	Hanne Vinther	448 km	7	Bente Borgaard	84 km	7	Bjarne W. Jensen	213 km
8	Birgit Østergaard	402 km	8	Rikke Fog Jacobsen	82 km	8	John Robinson	212 km
9	Freddy Thorsen	384 km	9	Mette Frances Johannesson	35 km	9	Jan Goldermann	210 km
10	Mette Grau Hansen	369 km	10	Louise Engell	30 km	10	Bent Jensen	194 km
11	Lena T. Juhl	345 km	11	Lisbeth Johansen	20 km	11	Grethe Andersen	194 km
12	Lene Jacobsen	321 km	12	Inger Vanggaard	18 km	12	Betty Woller	191 km
13	Poul Jahn	250 km	13	Lars Kudsk	17 km	13	Adda Nielsen	187 km
14	Kim Westphall	217 km	14	Søren Strathe	14 km	14	Leif Nørredal	185 km
15	Irene Dahl	214 km	15	Merete Bang	10 km	15	Lissie Christensen	181 km
16	Preben Henningsen	213 km	16	Kenneth Høj	9 km	16	Peter Nørup	175 km
17	Betina Lie	210 km				17	Benny Nielsen	172 km
18	Alex Vestergaard	194 km				18	Wilhelm Jensen	170 km
19	Palle Rivold	162 km				19	Eva Nielsen	168 km
20	Nonnie Westphall	162 km				20	Ulla Lundsteen	168 km
21	Claus Salling	152 km				21	Bjarne Knudsen	166 km
22	Lise Salling	141 km				22	Ole Olesen	160 km
23	Charlotte Back	137 km				23	Mary Andersen	157 km
24	Kirsten Bendiksen	133 km				24	Elly Jørgensen	149 km
25	Jan Bregendahl	118 km				25	Ebbe S. Møller	141 km
26	Steen Christensen	118 km				26	Lis Yndgård	140 km
27	Anne Jahn	83 km				27	Thorkild Hansen	127 km
28	Anne Gredsted	78 km				28	Lis Nielsen	122 km
29	Jytte Holm	66 km				29	Anette Jensen	120 km
30	Christian Søe	57 km				30	Peer B. Jensen	99 km
31	Erik Nielsen	45 km				31	Anna Margrethe Jensen	86 km
32	Johnny Svendsen	44 km				32	Hanne M. Jensen	85 km
33	Hanne Kirkegaard	42 km				33	Inger-Lise Jønsson	85 km
34	Anne Marie Glennung	39 km				34	Jørn Lippert	75 km
35	Jeannie Elgaard Jensen	30 km				35	Bodil R. Jensen	72 km
36	Else-Marie Kristensen	19 km				36	Henrik H. Petersen	71 km
37	Bente Rivold	18 km				37	Ole Jaensch	68 km
38	Bent Jansen	14 km				38	Ruth Bank	65 km
39	Leif Jønsson	10 km				39	Ejgil Solkær	64 km
						40	Torben Jørgensen	50 km
						41	Inge Johansen	10 km

I alt 11.143 km

I alt 995  
alt i alt 18.237  
roere 96  
Gennemsnit 189,97

I alt 6.099

## Bådehold til klargøring af både – vintersæson 2011/12

<p><b>Saltholm – 8/11-15/11</b>  Allan Elgaard  Grethe Andersen  Jørn Elgaard  Christian Søe  Vilhelm Jensen</p>	<p><b>Kongedybet II - 15/11-22/11</b>  Alex Vestergaard  Hanne Kierkegaard  Betina Lie  Anne Marie Glennung  Charlotte Bach  Finn Hansen</p>	<p><b>Flinterenden II - 22/11-29/11</b>  Poul Jahn  Anne Jahn  Lene Jacobsen  Chris Elving  Kirsten Bendiksen  Preben Henningsen</p>
<p><b>Hollænderdybet – 29/11-6/12</b>  Palle Rivold  Lise Salling  Claus Salling  Lene Winnie Nielsen</p>	<p><b>Øresund - 06/12-13/12</b>  Allan Elgaard  Irene Dahl  Lis Nielsen  Birgit Østergaard  Betty Woller  Jan Goltermann</p>	<p><b>Lynette - 13/12-10/1/2011</b>  Mogens Jørgensen  Freddy Bregendahl  Anders Lorentz Münter  Jeannie Elgaard Jensen</p>
<p><b>Middelgrund - 10/1-17/1</b>  Ingolf Pedersen  Birgit Sonne Pedersen  Bente Borgaard  Per B. Jensen</p>	<p><b>Lotte - 17/1-24/1</b>  Mette Grau  Anne Gredsted  Jan Bregendahl  Steen Christensen</p>	<p><b>- 24/1-31/1</b>  Ole Berg-Nielsen  Christian Zacho  John Hansen  Jacob Majvig</p>
<p><b>Margrethholm – 31/1-7/2</b>  Kurt Holm  Lena T. Juhl  Elly Jørgensen  Leif Nørredal</p>	<p><b>Peberholm – 7/2-14/2</b>  Kim Westphall  Nonnie Westphall  Mogens Jørgensen</p>	<p><b>Svaneklapperne – 14/2-21/2</b>  Ingolf W. Pedersen  Birgit Sonne Pedersen</p>
<p><b>Kastrup - 21/2-28/2</b>  Bent Jansen  Inge Johansen  Mary Andersen  Bjarne Knudsen  Ole Olsen</p>	<p><b>Ndr. Rose - 28/2-6/3</b>  Mogens Jørgensen  xxxx  xxxx</p>	<p><b>Tvilling - XX/X-XX/X</b>  Freddy Thorsen  Freddy Bregendahl</p>
<p>Åre  Ældreroerne</p>	<p>Bådvoгне  Efterses sammen med bådene</p>	<p>Scullere</p>

## **NYT FRA KASSEREREN**

Så er det nok det sidste indlæg, der kommer i Stroken fra mig i min egenskab af kasserer. Jeg vil gerne takke for det år, der nu snart er gået. Det har været ganske nemt at styre. Der kunne måske sidde en enkelt, som ikke har helt ren samvittighed, men dertil vil jeg sige, at det endnu kan nås at betale kontingent.

Med hensyn til kontingent for det kommende år, så skulle der ikke være nogen ændringer.

Det vil sige følgende takster:

Senior roere: 175 kr. pr. måned, hvilket giver et årsbeløb på 2.100,- kr.

Passive: 300 kr. pr. år.

Miniroere: 100 kr. pr. år.

Skabsleje: 100 kr. pr. år.

Jeg vil så herefter ønske alle en god ny ro sæson i 2012, med håb om lidt bedre vejr.

Med rohilsen til alle.

**Kurt, kasserer**

---

### **En midlertidig "logerende" i bådehallen**

Hvis nogen skulle have undret sig over den øgede trængsel af både på gulvet i bådehallen den sidste måneds tid, er forklaringen, at vi har fået en midlertidig "logerende".

HDR (Hellerup Dame Roklub) kontaktede os, om vi kunne hjælpe med opbevaring af en af deres både vinteren over, da de med kort varsel skulle tømme deres bådehal i forbindelse med en omfattende reovering af taget.

Da vi alligevel har en båd på værkstedet hele vinteren igennem skal vi nok kunne "leve med" en ekstra båd i bådehallen. HDR er meget glad for vores imødekommenhed med opbevaring af båden..

Den "logerende dame" bærer det "feminine" navn "Amazone", hvilket iflg. den Græske Mytologi er beskrevet som meget andet end blid og feminin. En amazone er beskrevet som en kvindelig kriger, stor og stærk og som bl.a. levede ved Det Sorte Hav. En Amazone skulle forblive jomfru indtil hun havde dræbt mindst tre mænd i kamp – så kan man selv gætte på årsagen til det stridlystne. Det berettes yderligere at Amazoner skar deres ene bryst af, således de kunne spænde buestrengen så langt tilbage som muligt.

Vi håber naturligvis at HDR's Amazone har fået "dræbt" sine tre krigere og forbliver roligt liggende på øverste hyld i bådehallen.

**Mogens Jørgensen**



# Mindeord

## for Kirsten Hansen

Vores medlem i over 50 år, Kirsten Hansen, døde få dage før, hun ville være fyldt 78 år den 22. september, og Roklubben Øresund blev rammen omkring kaffen og lagkagen, som blev serveret helt i Kirstens ånd efter bisættelsen i Tårnby Kirke.

Jeg har kendt Kirsten siden 1969, hvor hun tog imod mig som ferieafløser for ungdomslederen, og lærte mig at ro. Den tredje roer i båden var for øvrigt Arne Schultz.

Kirsten var medlem i Kastrup Dameroklub, som lå der, hvor vi nu har klubstue. Hun var gift med John Hansen, som sad i bestyrelsen i mange år både som næstformand og som formand. De havde tre børn, hvoraf både Gitte og Henrik naturligt blev roere, da de altid færdedes på havnen, fordi begge forældre var aktive roere.

Kirsten var en uvurderlig støtte for John, ikke mindst under byggeriet af den nye M/K roklub, men hun har også beværtet diverse bestyrelser til møder i hjemmet på Løjtegårdsvej. Og her kan jeg godt sige, at dengang blev møderne afsluttet MEGET sent! – og Kirsten har måtte lægge øre til og deltage i mange sene nattetimers diskussion om Roklubben Øresunds fremtid.

Kirsten hadede ufred, og deltog aldrig i generalforsamlinger i Roklubben Øresund, hvor hendes mand som oftest havde en fremtrædende rolle. Men hun havde også selv temperament. Jeg glemmer ikke, da hun skældte old-boys holdet ud til Amagerregattaen for at have sat i før målstregen for ikke at vinde første præmien, men anden præmien som var en flaske snaps. Denne usportslige optræden tolererede hun ikke!

Faktisk var hun selv træner på et tidspunkt, hvor hun styrede for Lena Juhl og Hanne Tarp i en dame 2-åres. Her benyttede hun et helt ukendt træningsinstrument, nemlig et æggeur. Hun vidste, hvilken tid holdet skulle ro på til Amagerregattaen, og så stillede hun simpelthen uret derefter. Når æggeuret ringede, ja så måtte man jo håbe den stærke dame toer var i mål ...

Udover mange gode roture med Kirsten, og mange hyggelige timer i klubben, har Else Marie og jeg også været på langtur med Kirsten. Jeg husker, vi roede nede ved Saksøbing i meter-høje bølger, men da det kom til styrmandsskift, så nægtede hun at flytte sig fra etter-sædet. ”Jeg tør simpelthen ikke se de store bølger forfra”, sagde hun. Og så kæmpede hun videre med åren trods at hun var 20 år ældre end os andre i båden.

Sidste rotur, jeg var på med Kirsten, var da Johns aske skulle spredes i Øresund ude ved bøjen Rasmus Møller. Derefter kom Kirsten næsten ikke i klubben pga. dårligt helbred, hvor dårlige lunger gjorde, at det kneb med at trække vejret, og den ene lungebetændelse efter den anden hærgede.

Hver gang jeg ror forbi Rasmus Møller, tænker jeg på John. Hver jul tænker jeg på Kirsten, når jeg opsætter et meget smukt patchwork kræmmerhus til jul. For Kirsten var uddannet syerske, og var virkelig dygtig med sine hænder til diverse håndarbejder.

Jeg slutter mine mindeord med et ”Vel roet”.

**Hanne Vinther**



## Klaubautermanden

Klaubautermanden er gået i vinterhi i Dragør Roklub efter en slutspurt foretaget af Birgit og Ingolf.

Den gule mand har været på "farten" i 153 dage – altså de ro dage, der er i alt fra standerhejsning til standerstrygning.

Den foreløbige optælling siger, at han har overnattet ca. 48 dage i bådhallen, men der foreligger endnu ikke en fin-optælling fra både Dragør Roklub og Roklubben Øresund .

Det endelige resultat, hvem der har vundet årets dyst, vil blive oplyst til Klaubautermandsfesten i februar måned næste år.

Lene

---

## Julefrokost

Tirsdag den 13. december ca. kl. 19.30 afholdes årets julefrokost med få 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.

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

**Seneste tilmelding er tirsdag den 6. december.**



## Juleroning

I skrivende stund er det endnu uvist, om Kredens julegave til Klubberne, gløgg, æbleskiver mv. i B&W roklub, vil finde sted. Der er endnu ikke aftalt en dato for arrangementet.

Så snart vi ved besked, vil der komme besked på whiteboarden og tilmeldingslisten på opslagstavlen.

Red.

---

## Vinterroning

Er du interesseret i at ro om vinteren, kontakt rochef Poul Jahn for vinterroningstilladelse. Indtil videre har kun Birgit og Ingolf søgt og fået vinterroningstilladelse

---

## Generalforsamling

Der afholdes generalforsamling i Roklubben Øresund

### Tirsdag d. 7. februar 2011

Som det tidligere er nævnt, så er der en **ledig post i bestyrelsen**, idet Kurt, kasserer, ikke genopstiller. Dvs. at denne post bliver ledig og skal besættes ved den kommende generalforsamling.

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

Bestyrelsen.

## Nyt fra Ældreroerne .....

I skrivende stund, hvor sæsonen går på hæld, er det tid til at gøre status. Det forlyder, at vi har haft en dårlig sommer i år, - det er vi slet ikke enige i, for en dårlig sommer er for os en sommer, hvor der er mange aflysninger på grund af vejret, - og det har der først været sidst på sæsonen, - bortset fra en enkelt dag i juli. Vi har været på dejlige ture til "hullet" og Dragør, møllerne m.v.

Vi har også roet på Lyngby og Bagsværd sø, som gæster hos Lyngby Roklubs ældreroere - en dejlig dag, som vi heldigvis kunne gøre gengæld for, da Lyngby roerne besøgte os i september.

Vores fantastiske festudvalg har også udfoldet sig - ikke mindst til Kaninfesten den 10. august. Der skulle døbes 8 kaniner - hos os er man stadig kanin, hvis man ikke kan præsentere et gyldigt dåbsbevis.

Så da Kong Neptun - en let genkendelig Leif J. - og hans hustru - en mindre genkendelig Mary - havde meldt deres ankomst, blev der stor aktivitet. Kong Neptun og hans følge blev behørigt modtaget af vores formand, Finn A., klædt i ulasteligt jakkesæt - det så ikke så pænt ud, efter han var blevet smidt i vandet.

Alle kaniner blev døbt på behørig vis af en streng, men retfærdig Neptun, hvis følge adlød hans ordre til punkt og prikke. Ved den efterfølgende middag rejste en formastelig kanin sig, Lis N., og holdt tale, FØR Neptun havde talt. For denne forseelse

straffedes hun med, at Neptun rev hendes dåbsbevis i stykker og forbød hjælperne at klippe hendes ører. Senere tilgav han hende - formentlig blødgjort at den gode mad og vin - og Lis fik sit bevis og klippet sine ører. Det var en dejlig dag.

Aktiviteten har været høj hos ældreroerne i sæsonen 2011, og flere har endda ment, at samværet i klubben ikke har været nok, så de har været ude på en herlig tur til Prag.

Og nu ser vi frem til vintersæsonen, der allerede er planlagt i detaljer. Vi skal som altid deltage i arbejdet med materiellet, og vi glæder os til at være sammen med vennerne fra "den store klub" til dette job.

Men hermed er det ikke slut med at hygge sig. Foreløbig er der - efter sidste rodags sildemadder og Stander-strygningen - planlagt "Onsdagsfrokoster" første onsdag hver måned, hvor mændene sørger for madlavningen, 16. november har vi vinklub, og Julefesten er sat til den 7. december, hvor det igen er "Festudvalget", der står for arrangementet, ligesom de også sørger for Julelogg den 21. december, og så må vi jo ikke glemme km-festen, som vi glæder os meget til.

Så selvom der er sagt "Vel Roet" for sidste gang i denne sæson, er vi ældreroere stadig i fuld gang !

På Ældreroernes vegne

**Mary**



## VINTERAKTIVITETER 2011 & 2012

**Søndag** **Kl. 10.00. Cykling 30-50 km.**  
Mødested: De røde porte ind til Amager Fælled på Finderupvej  
Kontakt: Poul Jahn tlf. 28 58 10 63

**Tirsdag** **Kl. 17.00 Ergometerroning**  
Kontaktpersoner:  
Allan Elgaard tlf. 40 76 74 72 eller Kim Westphall 23 71 01 02

**Kl. 17.30 Stavgang, almindelig gang**  
Kontaktperson: Irene Dahl lf. 51 82 04 44

**Kl. 18.30 Røse motionsløb 5 eller 10 km**  
Bare møde op hos naboen Røse Kajak Klub

**Kl. 19.30 Klubaften med spising**

**Torsdag** **Kl. 17.00 Ergometerroning**  
Kontaktpersoner:  
Allan Elgaard tlf. 40 76 74 72 eller Kim Westphall

**Kl. 17.30 Stavgang, almindelig gang**  
Kontaktperson: Irene Dahl lf. 51 82 04 44

**Fredag** **Kl. 18.00-20.00 Svømning**  
Korsvejens Skoles sal. Det anbefales at møde kl. 18.00.

**Svømmeprøver: 20.1.2012 og 16.3.2012**  
Lær at iføre dig redningsvest i vandet og svømme mellem årer



**8GP** **Otter Grand Prix i ergometer**  
5 runder i løbet af vinteren, dvs. ca. 1 gang om måneden.  
Forskellige distancer.  
Kontaktpersoner:  
Allan Elgaard tlf. 40 76 74 72 eller Kim Westphall 23 71 01 02

### Fiskekonkurrence

**Prøv fiskespillet på den nye model Concept2**  
Spillet tager 4 minutter og er ren konditionstræning.  
Notér dine points på listen i kondirummet.



## Vinter 8 GP

4 eller 8 roere – et ergometer = Aktivitet hele vinteren

Vi taler så meget om 8GP, men hvad går det ud på!

8 GP i vintersæsonen er et målrettet tilbud til motionsroere om kaproning i ro-ergometer på motionsplan.

Alle kan være med, fordi det eneste man har brug for er:

- et ergometer
- 4 eller 8 roere

Vinterturneringen er en global holdturnering, hvor man stiller op for sin roklub i konkurrence mod roere fra hele verden. Et hold består af 4

eller 8 personer, som sammen ror en given distance eller periode på et enkelt ergometer. Turneringen afvikles i den enkelte roklub – man skal altså ikke møde til start på et centralt sted, men ror blot i sin egen klub. Et hold behøver ikke at bestå af de samme 4 eller 8 personer igennem hele turneringen.

Vinterturneringen udgøres af 5 runder, som afvikles i de 5 vintermåneder (november-marts). Efter hver runde kan man finde en placering både blandt alle globale deltagerhold, såvel som sin placering blandt de deltagende danske hold.

Runderne ser ud som følger:

Runde	Otter	Firer	Afslutningsdag
Runde 1	2 x (8 x 500m)	2 x (4 x 500m)	7. november 2011
Runde 2	25.000 m	12.500 m	5. december 2011
Runde 3	2 x (8 x 1.000m)	2 x (4 x 1.000m)	2. januar 2012
Runde 4	8 x 2.000 m	4 x 2.000m	6. februar 2012
Runde 5	8 x 15 min	4 x 15 min	5. marts 2012

Hvis du er interesseret, så skriv dig på holdlisten på opslagstavlen.

Lene

---

## Kalender 2011-2012

### December 2011

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

### Januar 2012

- 03. Medlemsmøde
- 11. Deadline for Stroken
- 20. Svømmeprøve

### Februar 2012

- 04. Klabaftermændsfest i Dragør
- 07. Generalforsamling

### Marts 2012

- 03. Teateraften
- 06. Medlemsmøde
- 16. Svømmeprøve
- 17. Forårsrengøring
- 24. Standerhejsning

