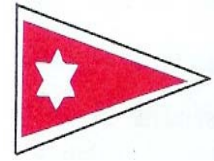


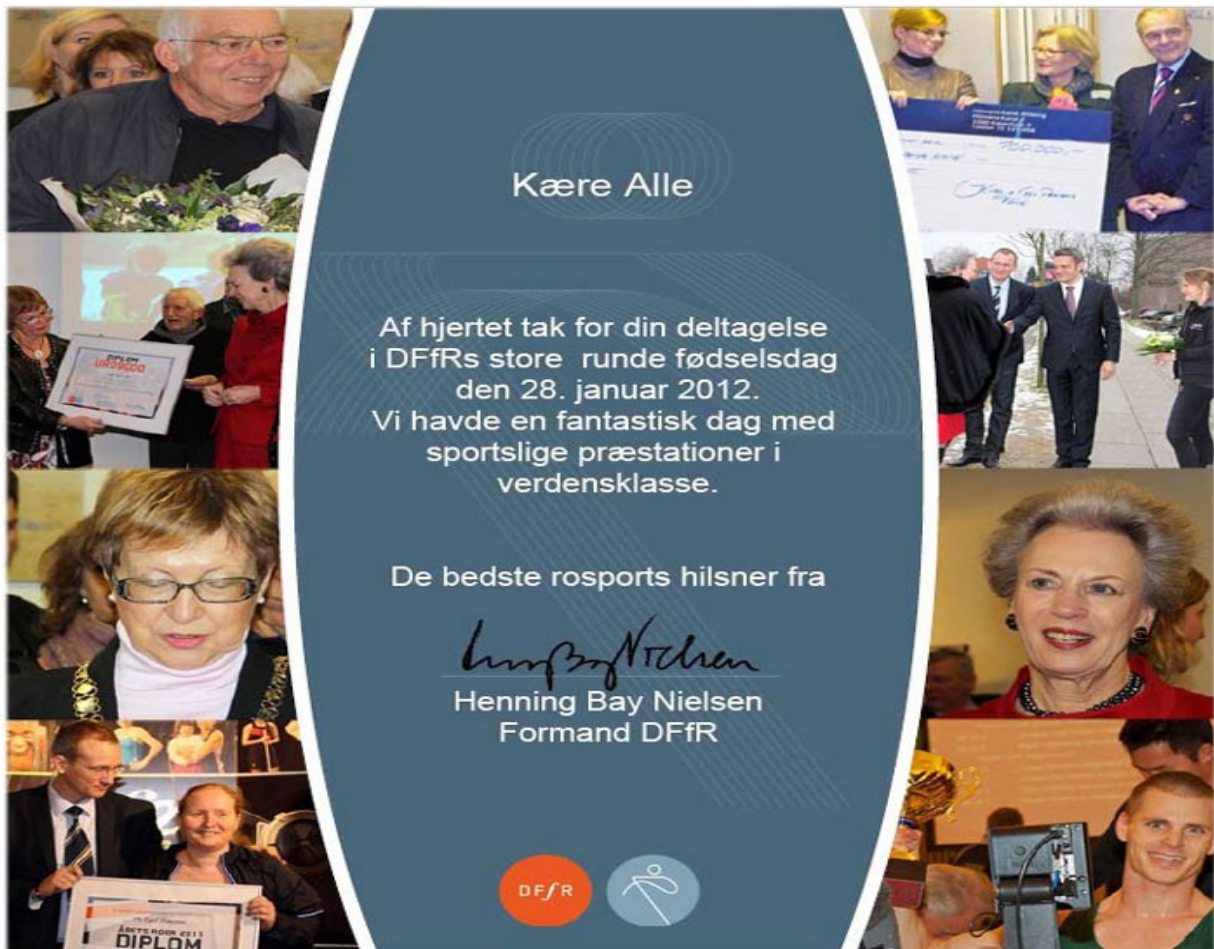
# Stroken



Nr. 2

Marts


år 2012





Kære Alle

Af hjertet tak for din deltagelse i DFfRs store runde fødselsdag den 28. januar 2012. Vi havde en fantastisk dag med sportslige præstationer i verdensklasse.

De bedste rosports hilsner fra

  
Henning Bay Nielsen  
Formand DFfR

**Svømmepøve d. 16/3**

**Møde om instruktion d. 20/3**

**STANDERHEJSNING d. 24/3**

**Åbent hus 29/4**

**ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP**

## - Indhold -

03	Generalforsamling.
06	Åbent hus
07	Medlemsmøde
07	Tur til Berlin.
08	Møde ang Instruktion 2012.
09	Ronetværk København.
10	Nyt fra Ældreroerne.
11	Standerhejsning
11	Teaterften
11	Nyt fra kassereren
12	Aktiviteter på vandet:
	• Fredagsture med spising
	• Sved-På-Panden roning 2012.
	• Madpakketur 2012
	• Røsen Rundt
13	DFfR 125 år
14	Kalender.

### Redaktion

Lene Jacobsen (Redaktør)  
Hanne Vinther  
Kurt Holm

### 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 16. april 2012**

En ny sæson står for døren med mange arrangementer og oplevelser.

Det betyder også, at der vil blive udgivet yderligere 5 udgaver af Stroken, som vi gerne vil fylde med sjove, interessante historier, sladder, referater fra fantastiske ro-ferier eller oplevelser, og som ikke er skrevet af de samme to skribenter.

Jeg vil derfor gerne opfordre ALLE til at bidrage med ovenstående og være med til at sætte jeres præg på indholdet i Stroken.

På forhånd tak for jeres bidrag.

Redaktøren

---

### Rotider

Ro tiderne i år vil være:

Tirsdag og torsdag kl. 17.00

Bestyrelsen

---

### Forårsrengøring AFLYST

Pga. arbejdet med opsætning af nyt køkken, vil rengøringen først finde sted, når køkkenet er på plads.

---

### VIGTIGT!!!!

Som alle andre kunder i den tidligere Amagerbanken, nu Banknordik, så har vi også fået nyt kontonummer til indbetalinger til klubben.

Det nye nummer er:

**REGNR: 6507 KONTONR: 3053165442**

Dette nummer bedes fremtidigt benyttet ved indbetaling af kontingent, skabsleje og lignende.

Venligst den afgående kasserer.

## Generalforsamling 7. februar 2012

### Beretning 2011

Jeg vil indlede årets beretning med at uddele 2 guldårer til Birgit Sonne (1701 km) og Ingolf Petersen (1687 km) samt en sølvåre til Freddy Bregendahl (885 km). Tillykke!

I alt roede vi i 2011 kun 12.138 km, hvilket er det laveste i mange år. Udover en rosæson præget af dårligt vejr, ligner 2011 andre år mht. roaktiviteter og fester, så jeg vil gøre beretningen kort, så vi kan koncentrere os om 2012 og få uddelegeret opgaverne, så det ikke kun er bestyrelsen, som er primus motorer, når diverse arrangementer skal stables på benene.

2011 blev året, hvor Dansk Forening fik ny struktur. Der blev etableret ro-netværk i stedet for kredse. Det fik nu ikke den store betydning for os i København, da næsten alle klubber af den tidligere Københavnskreds valgte at fortsætte i ro-netværk København. Således valgte Roklubben Øresund også at melde sig til ro-netværk København, da vi mener, det er vigtigt at have en organisation, som overordnet kan føre politikken vedr. ændringer i vores rofarvand, Bagsværd Rostadion, Sved-på-panden-roning, m.m.

Udover at vi samarbejder med ro-netværk København, samarbejder vi også med roklubberne lokalt på Amager, og styrker derved ro-aktiviteten i vores klub. Således har vi et godt samarbejde med Dragør Roklub omkring Klabaftermanden og kaproningerne Røsen Rundt. Og med Roklubben SAS ror vi på madpakketure hver den første søndag i måneden samt låner SAS' både til Sved-på-panden-roning. Og endelig er vi med i Amagerregattaen, som udover Dragør og SAS omfatter Amager Ro- & Kajakklub. Desværre deltog B&W ikke i årets Amagerregatta, hvilket gjorde, at Roklubben Øresund havnede på en sidsteplads. Det kunne ikke være anderledes, da vi kun deltog i 5 ud af 16 løb, og kun fik tre 2. pladser.

Her på adressen samarbejder vi med Øresunds Ældreroere, som i dag har flere medlemmer end Roklubben Øresund, og er en særdeles aktiv forening både mht. roning hver onsdag og mht. festarrangementer af alle mulige slags. Øresunds Ældreroere trives, og de har overskud til at påtage sig opgaver for Roklubben Øresund både mht. vedligehold af hus og både. Tak for

det! Og også tak for de 20 redningsveste, som ældreroerne søgte og fik fra Tryg-fonden.

Mht. driften af Roklubben Øresund har bestyrelsesarbejdet fungeret godt. Til bestyrelsesmøderne er vi seks stykker: formand (Hanne), kasserer (Kurt), rochef (Poul), næstformand (Nonnie) og to suppleanter (Kirsten og Lene J., hvor Lene også er redaktør af Stroken. Mogens og Allan bestyrer materiellet, Mette står for udlejning af klubben, og har p.t. gang i at få udskiftet vores køkken. Anne står for huset og dermed også rengøringen, hvor vi har haft lidt udfordringer på de seneste. Forhåbentlig har vi fundet en god løsning nu med rengøring hver onsdag eftermiddag. Tutten bestyres af Lena, som sørger for, at Tut-vagterne er besat hver tirsdag, så vi kan samles til klubaften over noget dejlig mad. Tak til alle!

Lene og jeg deltog i Foreningsleder weekend i Tårnby Kommune, hvor vi blandt andet hørte, at A.K.Viking vægtløfterklubben ikke opkrævede kontingent for unge medlemmer, men blot er glade for at have dem i klubben og hjælpe dem på rette vej via en sportsgren. Vi har i mange år ikke haft en ungdomsafdeling i Roklubben Øresund, så da Niels Rasmussen fra CSR Nanok rugbyklubben spurgte om muligheden for én gang om ugen i vinter at kunne benytte vores ro-ergometre og vores klub som udgangspunkt for nogle løbeture for 4 drenge – inkl. hans egen søn, tilbød vi dem at gøre det gratis! Niels og drengene starter nu også op med at ro på vandet til sæsonstart, og der skal aftales en betaling. Så må vi se, hvor dette bærer hen – og om det kan blive starten på en ungdomsafdeling. Niels er tidligere ARK roer, så han står selv for træningen af drengene.

Et nyt initiativ var mini-roer-dagen i august, hvor nogle af vores meget små roere prøvede at komme ud i en robåd. En rigtig dejlig dag! Desværre deltog kun fire børn – der kunne have været mange flere, og vi kunne have hvervet nye mini-roere med henblik på evt. senere at blive ungdomsroere. Det må vi gøre bedre i 2012.

Lokalfarvandet blev udvidet mod syd, så det nu går til Dragør Søbad, hvor det gør kun gik til Dragør havns nordre mole. Det skulle give mulighed for flere ro-oplevelser og flere kilometre på bagen.

Vi diskuterede anskaffelse af den nye bådtype Coastal Boat, som man forventer sig meget af i DFfR. Vi prøvede bådtypen til SPP-afslutningen. Fordelen ved den er, at den egner sig til vores farvand, idet den kan tage megen sø, og så har man muligheden for at ro med to årer. Når man ser fotos af båden, viser de en redningsbåd, som kan gå ud gennem brændingsbølger – det har vi trods alt ikke brug for i Øresund. I bestyrelsen er vi enige om, at Coastal Boaten er en bred, stor og tung båd. Den vejer 140 kg, hvor en 4-årer vejer 120 kg, og en inrigger kan da også tage pænt store bølger. Så hvis vi skal satse på materiel, hvor man roer med to årer, vil vi hellere gå i retning af de smallere gig-både som Tvilling og Svaneklapperne. Fremtiden vil vise, om Coastal Boats er kommet for at blive.

I øvrigt mht. materiellet må vi sige, vi har en fin bådpark, og at det fungerer super med bådklargøringen om vinteren. Og så bidrager det jo også til at bringe medlemmerne i klubben i løbet af vinteren.

Mht. andre vinteraktiviteter er det mest power walk ned ad strandvejen og ergometer-roning, der dyrkes. Deltagelsen i svømning hver fredag er begrænset, men der har været OK deltagelse ved svømmeprøverne, hvor vi også øver iføring af redningsvest og svømning mellem årer. SAS og Dragør Roklub har også benyttet vores tilbud om at deltage her.

Stroken udkommer syv gange årligt, og her er det Lene Jacobsen, som samler artiklerne sammen. Det er rigtig vigtigt, at klubbladet udkommer med samlet oversigt over aktiviteterne i klubben – det er jo ikke alle, der får læst opslagene på tavlerne. Og herfra skal lyde en opfordring til medlemmerne om at bidrage til klubbladet med indlæg fra diverse ture og arrangementet. Bestyrelsen har gjort et godt stykke arbejde med at få opdateret medlemsdatabasen, så vi har alle email-adresser, så alle får Stroken tilsendt.

Desværre er der ikke sket meget mht. udvikling af vores hjemmeside. Planen er jo at få oprettet et medlemsforum med beskyttet adgang, hvor alle medlemmer kan finde hinandens adresser og telefonnumre, så spontane roture let kan arrangeres.

Mht. vores anden "hjemmeside": Huset, så byder det til stadighed på opgaver. Træerødder spærrer kloakrørene, og murerne revner, da huset fortsat sætter sig. Træværk skal udskiftes, og indenfor nogle år, skal fyret skiftes. Men

opgaverne løses henad vejen – ikke mindst med hjælp fra Øresunds Ældreroere.

Efter generalforsamlingen holdt vi en Brainstorm aften, hvor medlemmerne kom med mange bud på fremtidige aktiviteter, så vi kan tilbyde et attraktivt klubliv, tiltrække og fastholde medlemmer. Strategien blev lagt, og vi gik i gang med at rekruttere nye medlemmer:

- Pressedækning med indlæg i 2770, Tårnby Bladet og ikke mindst Amager Bladet, hvor jeg som ny formand var i med foto af klubben i "Mit Amager".
- 3.000 flyers blev omdelt i postnummer 2770 sammen med aviserne påskesøndag
- 300 flyers blev omdelt i Skottegården og på Bredager og Tårnby Torv
- Intro-folderen blev revideret, så vores buzz-ord med at roning er sundt, giver motion i frisk luft på vandet, virker afstessende samt tilbyder et godt socialt miljø blev understreget. Intro-folderen forklarer, hvad roning i Roklubben Øresund går ud på. Vi er jo vores egen bedste reklame.
- A-skilt blev stillet ud på strandvejen med annoncering af åbent hus, og plakater blev sat i vinduerne.
- Bådehallens gavl blev forsynet med "roklubben" og senere et par sculler årer, så man kan se vi er en roklub og ikke en kajakklub.
- Åbent hus arrangement med indlæg omkring roning (daglig roning, kaproing og lantursroning) blev afholdt med ca. 30 besøgende. Det var fint imod 5 det foregående år.
- Hele 16 startede til instruktion, som blev holdt ad to gange i to weekender i maj/juni -plus nogle enkelte senere på sæsonen. Alle interesserede nye roere er kommet på vandet. Ingen er blevet henvist til næste sæson.
- Der blev afholdt opfølgingsmøde med de nye roere om, hvilke arrangementer vi ville anbefale dem at deltage i. Og der blev udarbejdet et skema over trænings- og arrangementdatoer for de nye medlemmer.
- Vi nåede vores mål med at nye roere deltog i Sved-på-panden-roning, Røsen Rundt, Amagerregatta og på madpakketur.

- Outriggerdagen for nye og gamle roere havde kun deltagelse af få gamle roere. Meningen med outriggerdagen var, at den også skulle være en slags velkommen til nye roere – lær hinanden at kende arrangement. Idéen er rigtig! I 2012 skal datoen blot fastlægges sammen med de nye roere, så flest muligt får mulighed for at deltage.
- Ro-klippe-kortet til de nye med 10 ro-oplevelser blev ingen succes – også fordi vi glemte at følge op på det.

Efter alle disse tiltag og stor indsats for medlemmerne er det derfor skuffende, at kun to af de nye medlemmer er blevet.

Bestyrelsen iværksatte derfor en meningsundersøgelse blandt de nye medlemmer – både dem som havde meldt sig ud og dem som blev. Roklubben får gode anmeldelser, instruktionsformen og instruktørerne får ros, de nye roere føler sig velkomne, der hersker en god og venlig stemning i klubben. Blot giver den i roklubben ofte brugte hilsen "tak for sidst" indtryk af indspisthed, og nye roere føler sig udenfor. "Faste hold" eller kontaktpersoner/tutorer efterlyses. Vi har dårlige erfaringer med faste rohold, idet den enkelte roer så ikke bliver integreret i klubben og melder sig ud, hvis det faste rohold går i opløsning. Derimod mener vi bedre, vi kan leve op til kravet om fleksibilitet mht. rotidspunkter ved, at de nye roere får en eller flere kontaktpersoner/tutorer og kan aftale spontan-ture. Man har ikke tid til at ro fast to gange ugentligt og hver gang bruge minimum 2-3 timer. Vi lever ikke op til kravet om motion/træning.

Vi foretog også en undersøgelse af kontingenter. Vi er dyrere end klubber, som bor gratis i Tårnby Kommunes lokaler, vi ligger på linje med andre roklubber, som har eget hus og både, og vi er billigere end fitnesscentre.

Stemningen i roklubben er rigtig positiv og god, men rosæson 2011 bød på det dårligste vejr i kvindes minde, og mange af de daglige roture måtte aflyses eller foregik i hårdt vejr. Roningen tog sig ikke ud fra sin bedste side med sol og sommer, og det var ikke svært at vælge roturen fra, når regnen stod ned i stønger.

Lad os derfor betragte 2011 som et prøve år! Vi mener, tiltagene er rigtige, og kan gentages i 2012 med forhåbentlig større succes. Dog vil vi

ikke bruge penge på at uddele flyers, men i stedet indrykke annoncer med tilbud om roning i lokalaviserne. Forhåbentlig har vores flyers i 2011 været med til at gøre opmærksom på vores klub, så det får en positiv effekt på interessen fra nye roere i år.

Vi er i gang med at få uddannet fem nye instruktører, og på et kommende instruktørmøde fastlægges, hvordan instruktionen skal foregå i år. Vi håber, alle medlemmer – også ikke instruktører – vil bakke op om instruktionen og de nye medlemmer.

P.t er vi 50 senior medlemmer i Roklubben Øresund, og det kniber med at kontingentet slår til at dække udgifterne. Vi SKAL derfor have flere medlemmer for økonomien kan hænge sammen. Men mindst lige så vigtigt er det, at vi får flere medlemmer, så vi bliver mere fleksible mht. rotider, så vi både kan ro kl. 17.00 og 18.00/19.00 tirsdag og torsdag og på flere dage f.eks. lør/søndag.

Bestyrelsen lægger altså op til en gentagelse af aktiviteterne i 2011 her i 2012; på nær det punkt at det i år ikke er bestyrelsen, som står i spidsen for alle arrangementerne. Da vi sluttede brainstorm mødet sidste år knækkede filmen, da medlemmerne skulle til at tegne sig for nogle opgaver. Det må ikke ske igen i år. Derfor har vi udarbejdet en tilmeldingsliste med diverse aktiviteter/arrangementer, som det nu er meningen, at de menige medlemmer skal tage ansvaret for.

Det drejer sig om:

1. Standerhejsning
2. Instruktion
3. Outriggerdag
4. Sankt Hans
5. Klubbens 82 fødselsdag tirsdag den 10. juli
6. Miniroerdag
7. September arrangement
8. Standerstrygning

Det vil vi bruge noget tid på ifm. pausen.

På bestyrelsens vegne  
Hanne Vinther, formand

Mere om generalforsamlingen ....

I pausen, hvor Kurt serverede sin dejlige gulash-suppe, var der rigtig mange, der skrev sig på enten som primus motorer eller hjælpere til diverse arrangementer, så det lover godt for

rosæson 2012.03.07

Mht. regnskab og budget var det en sørgelig omgang. Da bestyrelsen gerne vil undgå at hæve kontingentet på de 175 kr./mdr. med 25-50 kr., som egentlig behøves, havde man støvsuget Tuttens konto for penge, og sat indbetaling til båd- og bygge-fond i bero. Planen er at ekspandere os ud af krisen, dvs. skaffe flere medlemmer til at betale udgifterne. Klubben er bygget til 120 medlemmer – og vi er ca. 50. Vigtigt er det også at skaffe medlemmer til mini-roer-afdelingen, så vi kan få nogle medlemmer under 25 år, som udløser større lokaletilskud fra Tårnby Kommune.

Derfor vakte det også undren fra medlemmerne, at bestyrelsen har valgt at fortsætte med planerne mht. at renovere vores nedslidte køkken til et beløb af ca. 45.000 kr. Havde det været ens privatøkonomi, ville man jo ikke gå i gang med et køkkenprojekt, hvis man manglede indtægter. Men i roklub regi nytter det ikke at finansiere kontingunderskud ved at tage penge fra bygge- og bådfond. Vi skal jo holde vores

hus og bådpark vedlige.

Når rokubbens medlemmer lejer roklubben til private fester stiger lejen nu fra 1.000 til 2.000 kr. Forhåbentlig bliver der mange fester i 2012, som også kan hjælpe på økonomien.

Bestyrelsen består af:  
Formand: Hanne Vinther  
Næstformand: Nonnie Westphall  
Kasserer: Lene Jacobsen (nyvalg)  
Rochef: Poul Jahn  
Suppleanter: Kirsten Bendiksen & Kurt Holm

Udenfor bestyrelsen fortsætter:  
Husforvalter drift:: Anne Gredsted  
Husforvalter udlejning: Mette Grau  
Materielforvaltere: Mogen Jørgensen & Allan Elgaard

Revisorer: Irene Dahl & Kim Westphall  
Revisorsuppleant: Freddy Bregendahl

Hanne Vinther

## **ÅBENT HUS**

Søndag d. 29. april 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.

Du kan stadig nå at skrive dig på listen over opgaver, som hænger på opslagstavlen.

Red.

## Medlemsmøde d. 6. marts

### Køkken

Mette fortalte kort om status på køkken projektet.

Torsdag d. 8.3 startes der med at pakke køkkenet ned, tage de gamle skabe af, gøre rent og male, inden det nye køkkenet bliver sat op. Der er sat arbejds hold til de forskellige opgaver.

Tutten kører videre, og der vil blive brugt engangsservice.

Hanne fortalte om kommende arrangementer, som vil stå andre steder i Stroken.

### Instruktion

Der vil blive indkaldt til instruktionsmøde. Alle der er interesseret i, har en mening om mv. er velkommen til at deltage. Det afholdes d. 20. marts. Kl. 18.00.

DFfR fylder 125 år. Der bliver ikke som sådan arrangeret noget specielt, bortset fra, at der igen i år vil blive afholdt Danmark Rundt ved Sct. Hans.

### SPP

Bådhold til SPP skal skrives ind hurtigst muligt, så vi ved hvor mange både vi skal låne. Der vil være rift om bådene. Hvorfor vi skal huske at melde fra, hvis vi ikke skal bruge bådene.

Mogens og Hanne deltog i Kredsgeneralforsamlingen. Der blev talt en del om ronetværk.

Hanne deltager i hovedgeneralforsamlingen d. 17.3.

Berlin-turen bliver til noget. 9 roere tager af sted. 7 fra Øresund og 2 fra Dragør. Hvis der skulle være nogle der melder sig til efterfølgende, kan det godt lade sig gøre.

Mogens: Bådklargøringen er ved at være ved vejs ende og uden de helt store problemer. Der er dog nogle revner på Peberholm, der skal udbedres, når vejret bliver lidt varmere. Mogens følger op med Hellerups Dame Roklub, hvor længe vi skal have den logerende dame liggende.

Lene

### **Tur til Berlin ifm. Påsken 2012**

Ni roere er tilmeldt turen til Berlin i weekenden før påske.

Hevella Roklub har meddelt, at vi er velkomne til at bo i deres roklub og låne både der.

Vi tager af sted i biler fredag 30. marts, så vi er dernede om aftenen. Så er der roning gig-både i det skønne farvand lørdag 31. marts og palmesøndag 1. april. Lørdag eftermiddag/aften er der mulighed for sight-seeing i Berlin, søndag aften er det retur til København.

Hvis du har fået lyst at være med på turen, så henvend dig til mig senest 18. marts.

Hanne Vinther  
4034 7535



## Møde ang. instruktionen 2012.

Tirsdag den 20. marts 2012 kl. 18:00

Der er åbent hus i roklubben søndag den 29. april kl. 14:00 – 16:00, og vi skal have planlagt en ny omgang instruktion af forhåbentlig mange nye medlemmer.

Alle instruktører inviteres hermed til et møde, hvor den kommende instruktion skal planlægges.

Førsteinstruktion er planlagt til:

Tirsdag d. 8. maj  
Lørdag d. 12. maj  
søndag d. 13. maj

Anden instruktion er planlagt til:

Fredag d. 8. juni  
Lørdag d. 9. juni  
Søndag d. 10. juni

Udover instruktørene vil vi gerne invitere alle med til instruktionsmødet, der har interesse, en mening, eller bare gerne vil høre om planerne.

Vi har haft fem roere på instruktørkursus – modul A, dvs. de mangler modul B med fejlfinding. Disse fem "hjælpe"-instruktører skal vi finde ud af, hvordan de kan indgå i instruktionen.

Nye medlemmer lærer ikke at ro på tre dage. Vi skal finde ud af et forløb, hvor vi i størst mulig udstrækning sikre en fortsat træning af de nye roere, så det endelige resultat bliver tilfredsstillende, og vi får nogle dygtige roere uddannet.

Derfor er det MEGET VIGTIGT at de nye roere får nogle kontaktpersoner/tutorer, som de kan støtte sig til og indgå ro-aftaler med både mht roning tirsdag og torsdag, og mht evt andre/senere rotidspunkter. De nye medlemmer efterlyser fleksibilitet mht rotider. Da vi kun er 50 medlemmer, kan vi kun tilbyde roning tirsdag og torsdag kl 17:00. Men har du lyst til at være kontaktperson/tutor for nye roere, kan du være med til at hjælpe nye roere i gang – og måske også selv få nogle ekstra ro-oplevelser.

Vi håber, at så mange som muligt deltager tirsdag den 20 marts i roklubben.

Vel mødt!

Bestyrelsen.



## Ronetværk København

Den 24. februar deltog Mogens og jeg i Københavnskredsens generalforsamling.

På Dansk Forening for Rosports hovedgeneralforsamling i 2011 blev det besluttet at nedlægge kredsene og i stedet oprette ronetværk, hvor roklubberne selv vælger sit netværk, koncentrerer sig om roaktiviteter, og minimerer bureaukrati/bestyrelsesarbejde.

Ronetværk København blev etableret med deltagelse af alle tidligere roklubber fra Københavnskredsen med undtagelse af Rungsted Roklub, Ishøj Roklub, Halv Tolv og de to Færø-roklubber.

Til at varetage driften af valgte vi foreningen Københavnskredsen til at varetage formandskabet/driften af Ronetværk København.

Forvirret?

Sagt på en anden måde: I provinsen er man træt af kredsarbejdet, ingen gider være i bestyrelsen, og de fælles interesser er begrænsede. Afstanden mellem f.eks. Sønderborg Roklub og Esbjerg Roklub er stor, og fælles arrangementer er svære at stable på benene. Derfor er det nemmere at etablere et ronetværk, bestående af de klubber man umiddelbart har interesse i at arbejde sammen med (a la Amagerregattaen). Formandskabet går på skift mellem klubberne, og den beskedne økonomi drives via DFfR. Meget nemt og overskueligt!

Den model er vanskelig at få til at fungere i København, hvor roklubberne ligger tæt, og hvor

det er nemt at have fælles og økonomi-krævende arrangementer (f.eks. Sved-på-panden roning, aftenkaproning, Struckmansparken-tur, Kulturhavn, juleroning, m.m.). Desuden har vi driften af rostadion på Bagsværd Sø, Københavns Regatta, Skolekaproning, Regattapavillon, etc. Og endelig sker der jo en masse i Københavnsområdet, som kræver, at nogen har overblikket over og søger indflydelse på ændringer i lokalfarvandet, som kan skade roerne. Den rolle udfylder bestyrelsen i Københavnskredsen på fornemste måde, og derfor har Ronetværk København "ansat" den forening til at varetage formandskabet i Ronetværk København.

På den måde har vi efterkommet DFfRs beslutning om at nedlægge kredsene og oprette ronetværk, samtidig med at vi har "business as usual".

DFfR Hovedgeneralforsamling

Den 17. marts deltager jeg i Dansk Forening for Rosports hovedgeneralforsamling. Det er meldt ud, at nuværende formand Henning Bay trækker sig, men ikke hvorfor. Og det er der tilsyneladende heller ingen, der ved?

Vi må se, hvad der sker på generalforsamlingen. Tilsyneladende er der mange, der bakker op, og stiller deres kandidatur til rådighed for diverse bestyrelsesposter. Om der blandt dem så skal findes en ny formand, vides ikke.

Hanne Vinther

## NYT FRA ÆLDRENERNE !

Vi har haft en dejlig vintersæson ! F.eks. vinsmagning. Californiske vine, Italienske vine m.v. – tre arrangementer, en perlerække af dejlige vine er blevet bedømt, - alt sammen under kyndig vejledning fra vores egen "Vinmand" Bent.

Julefesten den 8. december blev naturligvis et brag af en fest. Vi er jo så heldige at have en del kapaciteter på madlavningsområdet hos os, og de var sandelig alle sammen oppe på mærkerne og stillede med de mest vidunderlige ting til Julebordet. Succesen var hjemme !

Onsdag mellem jul og nytår var ca. 30 mødt op, og der mødte dem en stor overraskelse, som var udtænkt af Jytte, Lizzi og Per. Der blev nemlig serveret forløren skildpadde, så humøret var højt.

Så blev det 2012, og vi fik en flot start på det nye år. 4/1: Frokost v/herrerne – dejlig mad som forventet, men også en glædelig overraskelse på underholdnings fronten. Det viste sig, at vi har endnu en harmonika-spiller blandt os (formanden har jo i årevis glædet os med sin kunnen på netop dette instrument), - Benny, som oven i købet også er digter, så 2 nye sange er føjet til repertoire. Vi var ca. 50 til sild og gullasch med diverse "våde varer".

Og så månedens kulmination:

Kilometerjægerfesten. 28 forventningsfulde ældre var mødt op, - ups ! undskyld Hanne Vinther, - du er jo ikke "voksen" endnu, men du var med til at gøre festen til en dejlig oplevelse og er meget velkommen hos os, når du bliver gammel nok. Det var Ældrerøernes tur til at arrangere, og med det fantastiske festudvalg, vi er i besiddelse af, blev det naturligvis en stor succes.

Festens tema var Mexico, og det gik igen i såvel udsmykning, som servering og konkurrencer. Festudvalget havde fået assistance fra Jytte og Kurt, så vi fik ikke bare Lizzies fantastiske avocado suppe, men også Kurts legendariske oksesteg garneret med diverse mexicanske specialiteter. Hertil blev serveret en "interessant" mexicansk øl og diverse rødvine. Efter tequilaen bidrog dette absolut til, at sangene lød flot og klangfuldt ud i lokalet. Uden Grethes glimrende sangstemme var det nok ikke gået med den af Grete selv forfattede nye ro-sang – melodien fra "Snevalsen" er lidt svær at synge !

Rochefen holdt en glimrende tale i den mere alvorlige genre, - han talte om kammeratskab opstået af vor fælles kærlighed til rosporten og kom også ind på afholdelsen af fremtidige Kilometerjægerfester.

Det har været kutyme gennem nogle år, at Roklubben og Ældrerøerne skiftes til at arrangere festen, men da interessen fra Roklubben ikke er særlig stor, foreslog Hanne Vinther, at Ældrerøerne fremover overtager denne opgave, hvilket vi gør med glæde. Hvordan formen så skal være i fremtiden, er endnu ikke fastlagt, men det vender vi tilbage til. – Så vi får se, men kan fastslå, at Kilometerjægerfesten 2012 var en dejlig oplevelse.

Og vi kunne da heller ikke overse Fastelavn uden at gøre noget ved det! Så der blev tøndeslagning (tillykke til Kattedronningen Elly og Kattedkongen Arne) efterfulgt af en tre retters middag og kaffe m/fastelavnsboller – der var vist ingen, der skulle have aftensmad den dag. Det var også den dag, vi måtte tage afsked med det fantastiske Festudvalg og byde velkommen til et nyt – det bliver ikke en nem opgave !

På vores Hjemmeside kan I under "Set & Sket" få dokumentation for alle festligheder ! Men det har da ikke været "Tant og Fjas!" det hele: 7. februar stillede nogle og tyve ivrige ældre op i gymnastiksalen på Tårnby skole, hvor vi under Vilhelms kyndige ledelse alle bestod første del af prøven til idrætsmærket. 2. del kommer til at foregå til sommer på vandet, hvor der bl.a. skal roes 20 km, - noget af en udfordring, men spændende bliver det. Og den 15. februar brugte vi formiddagen til en genopfriskning af "Hjerte/Lunge Redningsprogrammet" under Henriks kyndige ledelse – det er dejligt, at vi hvert år får chancen for at få en repetition af dette nødvendige emne. Og så har vi da også deltaget i båd arbejdet og diverse andet arbejde på og i huset, hvilket har været rigtig hyggeligt. Efter denne herlige vinter glæder vi os nu til det, det hele drejer sig om, - nemlig at komme på vandet !

På Ældrerøernes vegne  
Mary



## **Standerhejsning:**

Så nærmer sig tiden med raske skridt, hvor vi atter skal på vandet og hygge os. Det kræver jo som bekendt, at vi får sat standeren først.

Denne cerenoni vil finde sted lørdag den 24. marts 2012 kl. 11:00 og kl 12:00 etc

Det foreløbige program ser således ud:

Kl. 11:00: Standerhejsning med efterfølgende "knastelak".

Kl. 12:00: Rotur (sæsonens første) hvis vejrguderne og energien vil.

Kl. 15:00: Spisning af et eller andet ikke nærmere bestemt endnu.

Tilmeldingssedel vil snarest blive ophængt.

Ret til ændringer forbeholdes.

Venlig hilsen og på gensyn. Alle er velkomne.

Kurt.

## **Teateraften**

"Next to Normal"

Årets teateraften fandt sted d. 3. marts.

En rock musical baseret på det moderne familieliv. Til tider et lidt trist og dystert tema, så som psykisk syge og elektrochok.

Skuespillerne gjorde det godt, og havde nogle rigtig gode stemmer. Musikken var dog lidt larmende til tider, men det er rock jo.

Scenografien var meget enkelt uden scenskift, men med fantastiske lyseffekter til at understrege de forskellige stemninger, der var igennem stykket. Det fungerede rigtig godt.

Herefter gik turen til roklubben, hvor vi skulle have noget at spise. Vi startede med en velkomstdrink. Den kunne godt være lidt lumsk, da den ikke kun bestod af appelsinjuice. Vi startede med en lækker forret af lakseruller med fyld og dertil flute. Hovedretten var kalkun med fyld, kartofler og salat. Vi sluttede med Marengsbund fyldt med is og frisk frugt. Det var alt sammen meget lækkert.

Vi endte op med et overskud i Tutten på kr. 1.300.

En stor tak til Irene, Else Marie, Lena, Hanne K. og Bente for endnu engang at have beriget vores smagsløg med noget lækkert mad.

Lene

## **Nyt fra Kassereren**

Da Amagerbanken som bekendt ikke eksisterer mere, har vi nu en ny bank – Bank Nordic. Det betyder også, at vi har fået nyt konto nr., som skal bruges fremover ved indbetaling af kontingent.

I vil kunne se konto nr. ude på tavlen, men hvis I skulle være i tvivl, så må I endelig kontakte mig.

Lene  
Kasserer

## AKTIVITETER PÅ VANDET

### Fredagsture med spisning

I år genoptager vi tidligere fredagsture. Vi ror til en havn og spiser aftensmad, hvorefter vi så ror tilbage til roklubben.

Sæt kryds i kalenderen for følgende ture:

15. juni – Lynetten  
17. august – Dragør  
14. september – Lynetten

Alle ture starter kl. 17.00.

Alt efter vind og vejr kan der komme ændring i destinationen.

Poul, Rochef

---

### Sved-På-Panden roning 2012

SPP er et tilbud til roere om at få motion og komme i træning. Der er SPP syv gange i løbet af sommersæsonen, og distancen er 10 km. Der ros i 2- og 4-åres inriggere samt Coastal Boat. Der må være hhv. 5 roere på et 2-åres hold og 8 roere på et 4-åres hold.

Datoerne er:

Mandag 14. maj: Roklubben SAS  
Torsdag 24. maj: Hellerup Dame Roklub  
Onsdag 6. juni: Roklubben SAS  
Tirsdag 19. juni: Hellerup Dame Roklub  
(denne dato/sted er i skrivende stund uvis)

Torsdag 16. august: Hellerup Dame Roklub  
(nu med kaniner)  
Onsdag 29. august: Roklubben SAS  
Fredag 7. september: Hellerup Dame Roklub

DFfRs pointsystem benyttes, så alle konkurrerer på lige fod uanset alder og køn. Der ros hhv. i Københavns Havn og på Øresund med første start 17.30. Slut 20.00.

Både lånes lokalt. Derfor er det vigtigt, at du hurtigst muligt tilmelder dig SPP på opslagstavlen, så vi kan få en aftale i stand for hele sæsonen mht. bådlån i SAS og HDR.

Da etableringen af krydstogtterminalen ved nordhavn vil gøre det vanskeligt – for ikke at sige umuligt – at ro både frem og tilbage mellem Havnen og Svanemøllen/Hellerup, får flere hold brug for at låne både lokalt, da de ikke kan bruge deres egne både. Derfor er det i år ekstra vigtigt at melde fra til rochefen i hhv. SAS og HDR, hvis man ikke skal bruge sin båd en aften, så en anden klub kan få glæde af den.

Meget af den roning, der foregår i vores roklub er "transport"-roning, altså hvor man ror en tur, men ikke får pulsen op. SPP er sjov "Sport"-roning, og opfylder roernes ønske om at få motion og sved på panden.

Skriv dig på SPP-listen og vær med!

Hanne Vinther

---

### Madpakketure 2012

Hver måned er der søndagstur, som er en langtur udover lokalfarvandet. Turen er ca. 35 km, og den tager hele dagen. Hjemkomst 17.00-18.00 stykker. Derfor skal man medbringe STOR madpakke (deraf navnet Madpakketur).

Datoerne er:

6. maj Tur til Ishøj fra Roklubben SAS (30 km) kl. 09.00  
3. juni Saltholm rundt fra Roklubben Øresund (32 km) kl. 10.00  
1. juli Amager Rundt fra Roklubben SAS (45 km) kl. 09.00 (Kan deles op mellem to roere med skift i Dragør)  
12. august Tur fra Kastrup til SAS/Københavns Havn inkl. besøg på Trekronerfortet (38 km) kl. 10.00.  
2. september Kredsens tur på Furesøen (20 km).

Det er fællesture med Roklubben SAS og Dragør Roklub.

Datoerne står fast. Turene kan ændre sig afhængig af vejret. Måske deles Havneturen i august op i mindre bidder af hensyn til nyere

roere. Måske kommer der også en madpakketur i oktober måned med udgangspunkt fra Svanemøllen og nordpå langs Sjællands kyst.

STOR madpakke og drikkevarer skal medbringes. Og hvad der medbringes til fælles bedste i form af hjemmebak, hjemmegjorte bittere/snapse o.lign. er yderst velkomne, altid!

Notér datoerne i din kalender allerede nu!

Hanne Vinther

---

### **Røsen Rundt**

Dragør Roklub og Roklubben Øresund arrangerer igen i år Røsen Rundt hver 2. tirsdag i måneden.

Distancen er ca. 10 km.

Datoerne er som følger:

Tirsdag d. 12. juni

Tirsdag d. 10. juli

Tirsdag d. 14. august

Tirsdag d. 11. september

Alle ture om Røsen foregår fra Roklubben Øresund.

Vi ror kl. 18.00

Holdene sættes ved lodtrækning.

Du kan deltage, hvis du er villig til at ro med hvem som helst. Det er på forhånd givet, at resultatet som følge af lodtrækningen bliver helt urimeligt og tilfældigt.

Dagen slutter med fælles spisning i Roklubben Øresund for dem, der har lyst og til TUT-priser.

Poul, Rochef

---

## **Dansk Forening for Rosport 125 år**

DFfR har 125 års jubilæumssæson i år, og det fejres på mange forskellige måder.

Den 28. januar var der reception med deltagelse af rosportens protektor prinsesse Benedicte. Jeg repræsenterede Roklubben Øresund ved denne lejlighed, og kunne nyde billedkollagen om dansk roing, hvor Roklubben Øresund og Øresunds Ældreroere havde hver et foto med.



Da jeg kom ind i selve konkurrence-hallen stod der "kun" 40 ergometre! Nemlig 2 x 20 stk. Det fungerede på den måde, at der blev konkurreret i den ene banehalvdel, mens den anden banehalvdel blev gjort klar til næste konkurrence. På den måde blev der også tid til at fjerne "ligene" fra den tidligere konkurrence!

For man må sige, de går til den, roerne! Henrik Stephansen slog sin egen verdensrekord på 2000 m i tiden 5:57. Gennemsnitstiden ligger på 1:30 pr. 500 m!



Dragør havde to ungdomsroere med; nemlig Victor og Cecilie. Sidstnævnte fik guld!

En hel speciel hæder tilfaldt Pia Regel Rasmussen fra Dragør Roklub, som blev udnævnt til årets roer 2011. Et stort tillykke her fra Roklubben Øresund.

Hanne Vinther, formand

Pressemeddelelsen lyder sådan:

Årets roer 2011 er Pia Regel Rasmussen fra Dragør Roklub.

Det var en enig hovedbestyrelse, der i aftes besluttede at tildele hæderen til en roer, der i den grad gør en forskel. Både på lokalt plan og på landsplan.

*"...Pia du er en ildsjæl vi er stolte af at have i*

*vores forbund. Din hjerte for rosporten er utrætteligt og din indsats både for de unge hjemme i din klub Dragør, og også på landsplan er fantastisk. Du er skarp, struktureret og effektiv. Du er en god leder. Vi ser dig som den perfekte rollemodel for en frivillig indsats. Derfor var vi slet ikke i tvivl – du er årets roer 2011"* udtalte DFfRs formand Henning Bay ved prisoverrækkelsen.



Foto: Sofie Hoffmann

Det var en meget overrasket Pia Regel Rasmussen, der modtog prisen.

*"...Jeg er meget overvældet. Det har slet ikke været inde i mit univers, at jeg var kandidat til titlen. Men jeg er meget stolt over at være udnævnt. Et fantastisk skulderklap som jeg virkelig vil tage til mig" fortæller en glad Pia Regel Rasmussen, Dragør Roklub. "Jeg har tænkt over hvor det flotte diplom skal hænge, og jeg er slet ikke i tvivl. Det skal hænge i klubben for det er der at arbejdet er lavet. Jeg er bare stolt over, at der står mit navn på det".*

28-01-2012

**Husk at sætte X  
i din kalender**



marts		
1	to	
2	fr	
3	lø	
4	sø	
5	ma	
6	ti	Medlemsmøde
7	on	
8	to	
9	fr	
10	lø	
11	sø	
12	ma	
13	ti	
14	on	
15	to	
16	fr	Svømmeprøve
17	lø	
18	sø	
19	ma	
20	ti	Instruktionsmøde
21	on	
22	to	
23	fr	
24	lø	Standerhejsning
25	sø	
26	ma	
27	ti	
28	on	
29	to	
30	fr	
31	lø	

april		
1	sø	
2	ma	
3	ti	Medlemsmøde
4	on	
5	to	
6	fr	
7	lø	
8	sø	
9	ma	
10	ti	
11	on	
12	to	
13	fr	
14	lø	
15	sø	
16	ma	Deadline Stroken
17	ti	
18	on	
19	to	
20	fr	
21	lø	
22	sø	
23	ma	
24	ti	
25	on	
26	to	
27	fr	
28	lø	
29	sø	Åbent Hus
30	ma	

maj		
1	ti	Medlemsmøde
2	on	
3	to	
4	fr	
5	lø	
6	sø	Madpakketur
7	ma	
8	ti	Instruktion
9	on	
10	to	
11	fr	
12	lø	Instruktion
13	sø	Instruktion
14	ma	SPP – SAS
15	ti	
16	on	
17	to	
18	fr	
19	lø	
20	sø	
21	ma	
22	ti	
23	on	
24	to	SPP- Hellerup
25	fr	
26	lø	
27	sø	
28	ma	
29	ti	
30	on	
31	to	

juni		
1	fr	
2	lø	
3	sø	Madpakketur
4	ma	
5	ti	Medlemsmøde
6	on	SPP – SAS
7	to	
8	fr	Instruktion
9	lø	Instruktion
10	sø	Instruktion
11	ma	
12	ti	Røsen Rundt
13	on	
14	to	
15	fr	Fredagstur
16	lø	
17	sø	
18	ma	
19	ti	SPP – Hellerup
20	on	
21	to	
22	fr	Vi ror Danmark rundt
23	lø	sct. Hans aften
24	sø	Vi ror Danmark rundt
25	ma	
26	ti	
27	on	
28	to	
29	fr	
30	lø	

**Deadline for indlæg til næste Stroke er den 16. april 2012**