

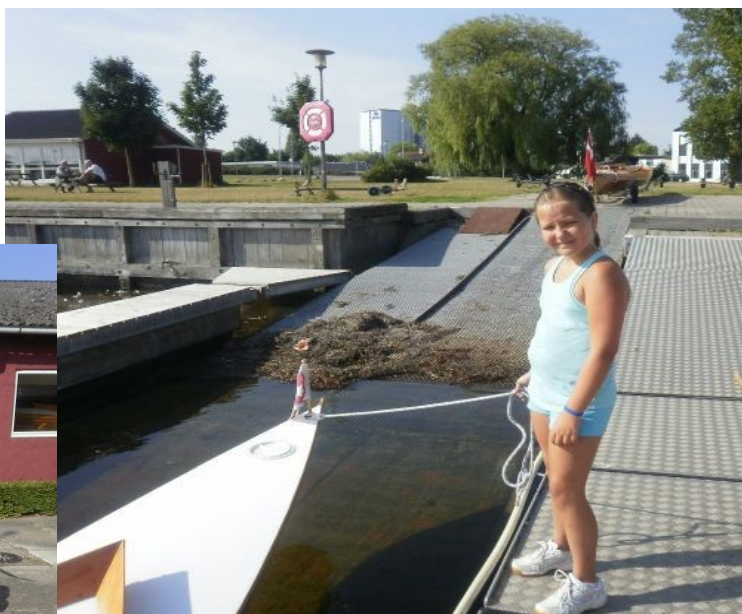
Stroken



Nummer 6.

September

2012



Mini-roer-dag

Standerstrygning d. 27. oktober

ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP

Indhold

- 03 Amager Regatta
- 03 Amager Regatta resultatliste 2012
- 04 Mini-roer-dag
- 04 Pinse tur
- 04 En hemmelighed.....
- 05 Efterårs madpakketur
- 05 Pølser på stranden
- 05 Madpakketuren til Københavns havn
- 06 Standerstrygning
- 06 Klargøring af bådene
- 06 Vinter 8 GP
- 07 Danish Open Coastal
- 07 Copenhagen Harbour Race
- 08 Nyt fra Øresunds Ældreroere
- 09 Teateraften 2013
- 09 Gratis Idrætskurser
- 10 Klarbautermanden
- 10 Kilometerjæger festen
- 10 kilometerjægersatninger
- 11 Vinteraktiviteter
- 12 Rostatistik 2012
- 13 Kalender

Redaktion:

Lene Jacobsen (Redaktør)

Hanne Vinther.

Wickie G. 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 7. November 2012

Huset, to ting

Rengøring

Fremover er der kun rengøring ca. hver 14. dag, og ikke som tidligere hver mandag. I bestyrelsen mener vi ikke behovet er større med det antal medlemmer, vi er p.t.

Tagreovering

Aspesttaget på bådehallen er blevet afrenset og efterbehandlet to gange. Desuden er der blevet udskiftet nogle revnede tagplader. Et nydeligt resultat, og en forlænget levetid på taget på i hvert fald 20 år. Pris: 30.000 kr.

Tak til Alex, Palle og Allan, som hjalp med at afdække for det værste svineri.

Bestyrelsen.

Announce – Gul og Gratis

Efter den vellykkede reovering af vores køkken, har vi nogle skabe og et stålbord til afhentning fra det gamle køkken.

Vi har opsat et overskab fra det gamle køkken i depotet til opbevaring af diverse sager, men vi kan ikke finde anvendelse for de to andre overskabe af OK standard.

Mht. stålbordet vil det være et fantastisk køkkenbord til et udekøkken. Der er vask i også.

Henvendelse til bestyrelsen hurtigst muligt.

Tingene vil ellers blive kylet ud – aller senest til forårsrengøringen.

Bestyrelsen

Amagerregatta

Det var godt nok ikke det mest sindsoprivende vejr, man vågnede op til denne lørdag. Metrologerne havde lovet regn og torden, og så tungt som det så ud, skulle det da nok holde stik. Skidt, når nu der skulle afholdes Amagerregatta hos SAS.

Men det kom slet ikke så vidt. Det holdt tørvejr under afviklingen af regattaen. De største udfordringer, der var den dag, var helt sikkert at holde HT-båd, turbåde, speedbåde mv. ude fra banen. Det holdt dog hårdt, selv om Søren Uldahl gjorde en ihærdig indsats på at råbe dem an og gøre opmærksomme på regattaen.

Vi kan ikke brillere med at have deltaget med både i alle løb i denne Amagerregatta, men til gengæld kan vi ikke klage over resultaterne, som lød på 1. plads, 2. plads og en 3. plads, og det taget i betragtning, at vi kun stillede med 3 både. Det er da meget godt gået.

Derudover forbedrede vi vores placering fra sidste år med én placering, så vi blev nummer 3 af alle deltagende klubber.

Om aftenen var der fest med en lækker buffet og præmieoverrækkelse.

Lene

Amagerregatta – resultatliste 2012

Se nedenstående resultatliste fra årets Amagerregattaen, afholdt af SAS Roklub lørdag d. 25. august:

1. løb. Singlesculler – drenge og piger (ikke fyldt 18 år). 750 m . - Vinder: Dragør D1
2. løb. Senior Mix 4-åres (max 2 herrer i båden) - Vinder: ARK 1
3. løb. Singlesculler – damer. 750 m - Vinder: SAS
4. løb. Ungdomsroere, blandet 4-åres (ikke fyldt 18 år). 1000 m - Vinder: Dragør
5. løb. Senior 2-åres, herre. 1000 m - Vinder: ARK 1
6. løb. Old-girls 4-åres, damer (fyldt 35 år). 1000 m - Vinder: ARK 1
7. løb. Kaniner 2-åres, herre. 750 m (ikke roet) - Vinder: ARK 1
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 1
10. løb. Singlesculler, herre. 1000 m - Vinder: ARK 1
11. løb. Kanin 2-åres, damer. 750 m - Vinder: ARK 1
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: Øresund
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 1

Det giver følgende points:

- | | |
|------------|--------------|
| 1. ARK | 1.242 points |
| 2. SAS | 1.051 points |
| 3. Øresund | 646 points |
| 4. Dragør | 428 points |
| 5. B&W | 153 points |



Mini-roer-dag

Sommerens højdepunkt mini-roer-dagen blev afviklet denne fantastiske sommerdag d. 19. august, som bød på 30 grader og strålende solskin. Bedre kan man ikke få det.

Der var stort fremmøde, og vi kom af sted med en 2-årrer, og 2 4-årrer.

Turen gik hen til sneglen, hvor vi med stor forsigtighed roede ind på stranden, hvor vi holdt en lille pause og nød lidt saftvand. Stor forsigtighed, fordi der allerede var stor tilstrømning til stranden for at nyde denne søndag.

Efter pausen gik turen tilbage til klubben, hvor grillen blev tændt og vi kunne indtage pølses/brød. Vi huskede dog ikke alt, for som en af mini-roerne sagde nogle dage efter, så var der vist noget is, som vi havde lovet, men glemte. Ja, sådan kan det gå. Det må være varmen, der gjorde det :)

Det var en stor succes og nogle rigtig dejlige timer. Vi gentager succesen til næste år!

Lene

Takkebrev:

"Kære Hanne.

Det har været en sjov dag til mini-roning. Det må i godt gøre fremover. Jeg synes det er spændende at komme ud og ro. Jeg glæder mig til næste gang der er mini-roning, hvis i arrangerer det igen. Frederik og mig har roet i båden Tårnby, med Kurt/bedste far som styrmand. Jeg syntes det er sjov at du arrangerer sådan noget. Tak for en god dag.

Med ro hilsen Frederik og Nadia holm."

Pinsetur d 27. maj 12.

Vi var 14 roer fra SAS og Øresund, der mødtes kl. 03.10 i SAS roklub.

Vi fik bådene i vandet og roede mod Lynetteløbet. Der var mørke skyer mod slusen, men heldigvis skyfrit, den anden vej, hvor vi skulle hen. Vandet var blikstille, og vi var helt alene på nær nogle få mennesker, der var på vej hjem fra fest.

Vi roede forbi 2 unge fyre, der, da de så os, begyndte at synge nationalsangen. De var ikke mere fulde end at de kunne teksten.

Vi roede ud til Lynetteløbet, hvor de 4 både lagde sig tæt på hinanden og ventede på, at solen skulle stå op. Vi fik kaffe, te og en lille en(eller 2) til halsen.

Det var den skønneste morgen og lidt efter lidt kom solen frem. Det var meget smukt. Har billeder på min mobil, hvis nogen vil se dem. Vi var heldige med vejret, kunne ha' været overskyet.

Vi roede nu tilbage via Christianshavn kanal, hvor en af bådene gjorde holdt ud for lagkagehuset, hvor de købte morgenmad.

Vi andre fortsatte hen til SAS roklub. Min båd roede hen til slusen, da det var længe siden, Ingolf havde været derhenne.

Da vi lagde til hos SAS, kom der den dejligste duft af æg og bacon. Meget fornemt. Vi fik et dejligt morgenbord på terrassen, som vi nød, og lidt over kl. 08.00 kørte Mogens og undertegnede hjem. Det havde været en dejlig tur, og den kan varmt anbefales.

Birgit Østergaard

En hemmelighed

Er det jo nok ikke, at vi har guldbryllup.

I den anledning afholdes der

ÅBENT HUS

LØRDAG den 6. oktober 2012

fra kl. 10 til kl. 14

I roklubben Øresund.

Venlig hilsen fra Jytte og Kurt.

Angående ønsker, så vil vi meget gerne gennemføre vort store ønske om at komme til Nordkap, så lidt "ussel mammon" til hjælp hertil er at foretrække.



Efterårs madpakketur

Løvfaldstur på Esrum Sø (Fredensborg Roklub)

Søndag den 21. oktober kl. 10.00

Vi mødes i Fredensborg roklub, Sørupvej 6, 3480 Fredensborg. Derfra ror vi den naturskønne Esrum sø rundt, og undervejs finder vi et sted og spise vores medbragte mad. Søen er omkranset af skov, så forhåbentlig får vi nogle fantastiske farver at se på træerne.

Klubben har kun to 4-åres og to 2-åres, så antallet af deltagere skal helst passe. Ellers må nogen ud i en gig-båd med to årer.

Tilmelding på opslagstavlen tirsdag den 16. oktober.

Husk! Madpakke & drikkevarer inkl. kaffe/the!
Yderligere info. Hanne Vinther 40 34 75 35
Arrangør: Pia Madsen, Roklubben SAS, 2624 9661

Pølser på Stranden

Det er tirsdag, og den står på pølser på stranden. På vej til klubben for at ro tænkte jeg på, om der overhoved blev roet i dag. Det regnede og blæste og var måske ikke helt til en tur på stranden. Jeg nåede ikke frem i tide. Turen gik så til lagunen, hvor der ganske rigtigt var lignet op med grill og bord. Leif havde ansvaret for grillen, mens modtage komiteen bestod af Kim (Jytte og Kurts søn), der tog imod de søfarende. Han var selvfølgelig behørigt klædt i smoking, som er påkrævet til dette hverv.

En 4-årsers, som var på vej fra SAS, efter at have været brugt til Amagerregattaen, skulle støde til. De kom, de så og roede forbi grillstedet, og fortsatte til klubben, hvor de ville have et bad før de skulle spise, idet de var våde og kolde. Efter badet kom de kørende for at få en tiltrængt grillpølse. Heldigt, at der stadig var nogle tilbage. De øvrige både var i mellemtiden roet igen.

Tak for arrangementet til Leif, Jytte, Kim og Gette. Vi ser frem til næste års Pølser på Stranden.

Lene

Madpakke tur til Københavns Havn

Den søndag var der sat stævne i Roklubben Øresund, da vi skulle en tur til Københavns Havn. Hanne fordelte bådholdene og meddelte, at der skulle være en lokal kending i hver båd. Altså en SAS roer. Jeg ved nu ikke rigtig ... derom senere. :)

3 4-årsers tog afsted i skøn solskinsvejr med lidt vind, men ikke noget at tale om. Vi roede udenom strandparken og Benzinøen og igennem Lynette løbet ind i Københavns Havn. Det var blevet aftalt, at inden frokost var det absolut nødvendigt med en kaffepause. Den skulle indtages bag Holmen, hvor det er nemt at lægge til.

Og nu kommer vi til det med de lokal kendte roere. Det lader til, at der er opstået en tendens til at ro imod sejlrretningen i løbet af sommeren. Vi roede bagom Holmen fra den modsatte side og lagde til for at få kaffe og Lis' fantastiske rabarberkage, som er et stort hit hver gang. Så langt så godt, vi mødte ikke særlig meget modsejlende trafik. Det modsatte kunne ikke siges, da vi fortsatte – stadig den forkerte vej bagom Holmen. Vi var lige kommet rundt om det skarpe hjørne ved Roklubben 12, da den ene turbåd efter den anden kom forbi. Det var absolut dagens udfordring, at komme af vejen for dem. Jeg er nok lidt kedelig, men jeg foretrækker den rigtige vej rundt om Holmen :)

Derefter roede vi videre til Christianshavns kanal i ultra småt roning. Der var hektisk aktivitet af kajakroere (mere eller mindre erfarne) turbåde, søndagssejlere mv. Så det var med at være årvågen. Herefter krydsede vi havnen ved den Sorte Diamant og videre gennem Frederiksholms Kanal. Metro byggeriet er godt i gang ved Fiskekonen, dog var der lige gjort plads til, at robåde kunne passere byggepladsen. Vi fortsatte så videre til Trekrone Fortet for at spise frokost. Fortet var velbesøgt denne dag. Nogle var helt klart turister, andre var Københavnerne, der havde taget en dag på Fortet, hvor de sad og hyggede sig med frokost og solbadning. Efter frokost og lidt afslapning fortsatte turen hjem mod klubben via lagunen.

En dejlig tur.

Lene

STANDERSTRYGNING.

Foreløbigt program:

Det foregår lørdag den **27. oktober 2012**.

Vi mødes kl. 1300, hvor der roes en tur med indlagt orienteringsopgave.

Kl. ca. 1600 er der standerstrygning med efterfølgende knastelak.

Kl. ca. 1700-1730 er der så spisning af en eller anden art.

Ret til ændringer forbeholdes.

Hold nøje øje med opslagstavlen for endelig besked, samt tilmelding.

Rohilsen Kurt.

Klargøring af bådene til sæson 2013

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 2012. 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 koordinering af indsatsen på båden, som holdet aftaler med materieludvalget på skiftedagen. Sidste år fornyede vi os med indkaldelse af bådehold via e-mail, primært for at spare portoudgifter, og det forløb udmærket, så det fortsætter vi med igen i år. For at e-mail løsningen kan virke optimalt bedes I venligst holde os opdateret med jeres korrekte og gældende 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 glasfiber materialet.

Vel mødt til vintersæsonen 2012-2013!

På Materieludvalgets vegne,

Allan & Mogens

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 sammen 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 |
|---------|------------------|------------------|
| Runde 1 | 2 x (8 x 500m) | 2 x (4 x 500m) |
| Runde 2 | 25.000 m | 12.500 m |
| Runde 3 | 2 x (8 x 1.000m) | 2 x (4 x 1.000m) |
| Runde 4 | 8 x 2.000 m | 4 x 2.000m |
| Runde 5 | 8 x 15 min | 4 x 15 min |

På nuværende tidspunkt, er der ikke fastsat nogen tid for seneste afvikling af runderne.

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

Lene

Danish Open Coastal

Den 8. september var jeg oppe på Bellevue Strand for at se, hvad Danish Open Coastal gik ud på.

Alle Coastal både i Danmark var samlet sammen til denne kaproning, suppleret med en del svenske både og hold.

Helt modsat inrigger-roning startede bådene i læ under land, og så roede godt 1000 m ret ud i Øresund, hvor bølgerne havde hvide skumtoppe. Derefter roede de 1200 m i kraftig modsø parallelt med kysten, for at ro ind igen til land. Til slut løber én af roerne i mål på sandstranden. En trekantsbane på 3000 m.

Som at ro inrigger med to årer? Jo, det kan man sige. Coastal båden har baggrund som redningsbåd i Australien, hvor den skal kunne ro ud gennem brænding. Man har en ekstremt sødygtig båd, som kan ro i store bølger. Roret er kæmpe stort, og båden vender på en 5-øre! Man bolttrer sig simpelthen på vandet a la wildwasser kajak-roning. Bliver man våd? YES!

Roklubben Øresund var lige ved at anskaffe en firer Coastal båd til denne rosæson, men droppede idéen. Efter jeg har set Danish Open Coastal mener jeg stadig ikke, vi kommer til at benytte en firer Coastal båd med styrmand. Her vil vi stadig vælge en 4-åres inrigger.

Hanne Vinther



Men en 2-er Coastal Boat uden styrmand – det var måske mere interessant?

Copenhagen Harbour Race

13.10.2012

Jeg har sagt det før, og jeg siger det igen!

Tag ind til Københavns Havn og se Copenhagen Harbour Race.

Starten går ved Langebro. Bådene ror sydover og vender ved slusen ved Sjællandsbroen for at ro tilbage til Langebro. Du har fuldt udsyn til dette skue fra Bryggebroen.

Kl. 12.00 starter inriggere og coastal både
Kl. 14.30 starter otterne

Mht. otterløbet går det så hurtigt, at når de sidste ottere starter, kommer de første ottere retur og ror mod mål. Forvent cirka 20 ottere til start med 1 minuts mellemrum. Top-underholdning!

Roklubben SAS er base for inrigger-roningen, så hvis du skulle kede dig, så kan du altid slå et slag forbi SAS og købe en kop kaffe eller en øl.

Og hvis du vil se, hvordan en otter vender omkring en bøje nede ved slusen i Sydhavnen, så er det naturligvis der, du skal stå. Men det kan knibe med tiden til både at se start/mål og vending halvvejs, selvom du cykler alt hvad remmer og tøj kan holde mellem Langebro og Slusen.

Vi ses!

Hanne Vinther



Nyt fra Øresunds Ældreroere

Sommerroning - - - -

Der blev roet livligt i juli måned, - selvom en del var på ferie, var aktiviteten høj og onsdags vejret med os.



Fællestur til Saltholm - - - -

- den 8. august måtte aflyses, da vindretningen ikke var "Saltholm-venlig". I stedet besluttede rochefen, at vi skulle til "Tre Kroner", hvilket desværre gav anledning til en lidt uheldig diskussion som fik nogle til at springe fra, - ærgerligt, når der nu var lagt op til Fællestur, og madpakken var smurt. Det blev så kun til 3 fire-årers, - men på det sportslige såvel som på det underholdningsmæssige område en yderst vellykket tur. Den ene af de to "piger" ved rospinden demonstrerede en yderst alternativt måde at lægge til bro på - ikke at det var til skade for hverken materiel eller besætning, - men morsomt så det ud! - Og det blev en rigtig hyggelig tur, hvor den eneste ærgrelse var, at vi kun blev 15 deltagere.

Kanindåb og -fest - - - -



Så oprandt dagen, som ikke mindst Kaninerne havde set frem til med forventning, men også en lille smule ærefrygt. Vejret var helt fantastisk, og da Kong Neptun og Dronning Esmeralda ankom, strålede solen fra en skyfri himmel. Kongen og hans følge blev modtaget af formanden, der overrakte Dronningen en smuk buket roser, hvorefter Kong Neptun holdt sin tale. Neptun var glad for at han, trods stor travlhed, havde fået plads i kalenderen til at deltage ved denne begivenhed. Han beklagede dog, at han havde hørt, at man i Roklubben Øresund ikke ønskede at døbe sine Kaniner i år - en omstændighed, der gjorde ham meget bekymret for uglebestanden i Lagunen. Efter talen blev de 5 Kaniner døbt efter alle kunstens regler, og alle måtte følge formanden, der allerede var smidt i vandet.

Dagen sluttede med et brag af en fest, hvor Jytte, Anni og Co. endnu engang formåede at overgå sig selv! - "Vi kommer alle ned i båden og diskuterer ikke måden" - Hanne Vinthers "omdigting" af "Flådesangen" til brug for ældreroerne fik ikke for lidt med Finn og Benny ved harmonikaerne! Sikke en dag!



P.S.: Og så skal jeg lige slutte dette referat med at sige fra Kong Neptun, at ethvert rygte om, at han vil abdicere, er grebet ud af det blå hav!

Gæster fra Lyngby Roklub - - - -

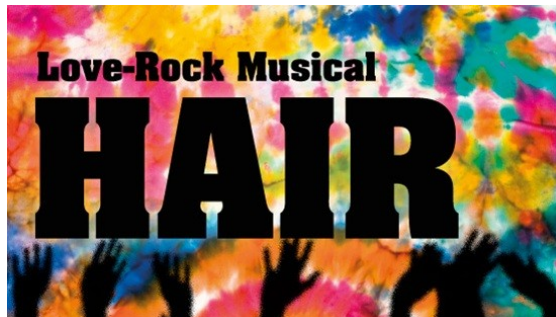
Det årlige møde med Lyngby Roklub skulle foregå hos os i år, men desværre aflyste de p.g.a regnvej. Imidlertid var regnen holdt op før kl. 10.00, så vi tog selv på madpakke-tur til Dragør.

Her til sidst vil jeg benytte lejligheden til at ønske os alle en rigtig dejlig sensommer sæson!

Med Rohilsen fra Mary

Teateraften 2013

Der er kommet opslag op i klubben med tilmelding til årets teatertur, hvor vi skal se love-rock musicalen "HAIR" på Østre Gasværk lørdag den 2. marts 2013 kl. 17.00.



HAIR er alle rockmusicals moder. Nu i dansk stjerneopsætning af et power-show med vilde blomster i håret.

HAIR hvirvler dig ind i et kogende hippie-univers med psykedeliske farver, stoffer i lommerne og fri sex i drømmene. Generationsfesten inviterer dig på det vildeste trip!

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

Tilmelding på opslagstavlen senest til julefrokosten den 18. december, og indbetaling af 300 kr. pr. billet til Else Maries konto i Nordea: 2141 konto nr. 8909812519

Mht. transport til Østre Gasværk, regner vi med det sker i biler. Skriv på tilmeldingslisten, om du har bil og tilbyder lift, eller om du gerne vil have et lift.

Maden koster 125 kr. og betales om aftenen. Evt. overskud går til bådonden.

Else Marie Kristensen & Hanne Vinther

Gratis idrætskurser

Igen i år tilbyder Region Hovedstaden gratis idrætskurser i oktober, november og december. Glimrende kurser, som jeg kun kan anbefale jer at deltage i.

Emnerne er bl.a. Idrætspsykologi, Ernæring, Førstehjælp, Idrætsmassage, Pulstræning, Stressreduktion, Styrketræning, Medlemssucces, Mental målsætning. Viden, du kan bruge i klubben, men da så sandelig også privat.

Se listen på opslagstavlen eller på www.kaisport.dk. Tilmelding via nævnte hjemmeside.

Hanne Vinther

Klabautermanden

Den 30. september 2012 slutter årets dyst med Dragør Roklub om, i hvilken klub Klabautermanden har haft færrest overnatninger i rosæson 2012.

Forhåbentlig kommer Klabautermanden "hjem" til Dragør Roklub for overvintring.

Red.



Billedtekst: Øresunds rochef Poul, Klabautermand, Dragørs rochef Helle

Kilometerjæger fest.

Festen afholdes den **25. januar 2013**, og husk nu, at melde AFBUD, hvis du ikke kan deltage. Det fritager dog ikke for betaling, hvis man ikke deltager i festen.

Betalingsreglerne i kilometerjægerklubben er: 50,- kr. for indmelding, samt 1,- kr. pr. kilometer man mangler eller har for meget.

Festudvalget

KILOMETERJÆGERSATSNING.

| | |
|--------------------|--------|
| Peter N. | 300 km |
| Grethe Andersen | 200 km |
| Kurt Hiervagen | 300 km |
| Ulla Lundsten | 180 km |
| Anette J | 100 km |
| Lissie Christensen | 200 km |
| Jørn Lippert | 100 km |
| Mary Andersen | 100 km |

Kilometerjægersatninger forsat

| | |
|--------------------|--------|
| Ole Olsen | 300 km |
| Jytte | 200 km |
| Leif Nørredal | 80 km |
| Lis Nielsen | 110 km |
| Kurt Holm | 600 km |
| Peer Bay Jensen | 100 km |
| Vibeke Wittrup | 220 km |
| Thorkild | 150 km |
| Vilhelm Jensen | 180 km |
| Johnny | 170 km |
| Eva Nielsen | 180 km |
| Alex Vestergaard | 350 km |
| Hanne Mosby J | 100 km |
| Hanne K | 200 km |
| Inger-Lise Jønsson | 100 km |
| Hanne Vinther | 500 km |
| Adda Nielsen | 215 km |
| Anne Marie G | 200 km |
| Lena Juhl | 200 km |
| Ruth Bank | 150 km |
| Bodil Ravn J | 180 km |
| Grethe Jensen | 170 km |
| Elly Jørgensen | 180 km |
| Torben Braun J | 200 km |
| Jøen Elsgaard | 200 km |
| John Robinson | 180 km |
| Finn Hansen | 186 km |
| Freddy Thorsen | 320 km |
| Bjarne West | 187 km |
| Poul Jahn | 300 km |
| Bent Jensen | 188 km |

Sved På Panden Roning 2012

Helt overraskende vandt hold 960 forbedringskonkurrencen i årets SPP! Altså der hvor man ror mod sin egen tid, og hele tiden kæmper for at forbedre sig.

Før syvende og sidste gang SPP lå vores grand old boys 2-åres a points med flere andre hold, nemlig 15 points. Men da det dårligste resultat var trukket fra, og bedste forbedring (8 minutter og 29 sekunder) taget i betragtning, så vandt Kim, Allan, Palle, Mogens og Irene forbedringskonkurrencen.

Hold 999, vores grand old girls hold med Lena, Mette, Hanne og Irene blev nr. 3 i forbedringskonkurrencen – også med 15 points.

Rystende at Øresunds hold er så dårlige, at de kun kan blive bedre? Ja fotos af vinderholdet 960 med pokalen blev i hvert fald så rystet, så vi ikke kan bringe det her i Stroken.

Vinderne af SPP blev ellers:

Pointkonkurrencen:

Nr. 1 Hold 569 KR 2 med 233 points (2-åres herre bedste tid: 50:16)

Nr. 2 Hold 27 ARKs To-åre'pedoen med 232 points (2-åres herre bedste tid 49:29)

Nr. 3 Hold 557 KR's Gondolen med 227 points (2-åres damer bedste tid: 54:02)

Kaninkonkurrencen blev vundet af ARK:

Nr. 1 Hold 13, ARKs Apollon 13 herre med 60 points

Nr. 2 Hold 804 Gefions vilde kanin damer er med 57 points

Uofficielt er der i år sat banerekord på de 10 km i Havnen af KR's 4-åres udenfor konkurrence på 42:29.

Roklubben Øresund havde tre hold med i år. Deres bedste tider var:

960 2-åres grand old boys 57:28

950 4-åres old girls/boys mix 1:05:48

999 2-åres grand old girls 1:09:59

Tak for i år!

Hanne Vinther

Vinteraktiviteter

De sidste mange år har vi kørt med de samme vinteraktiviteter som svømning fredage, gang tirs-/torsdag, cykling søndage og ergometerroning tirs-/torsdag (og individuelt alle andre dage).

På medlemsmøde i september talte vi om, hvad vi kunne gøre for at styrke aktiviteten og fremmødet i klubben om vinteren.

Der kom en del forslag frem: Foredrag om den græske Tolo roklub og mulighederne for at ro i det græske øhav, ergometer roning for hold, orienteringsløb/gang, vin- og ølsmagning, booste svømningen fredag.

Fine idéer, men ingen medlemmer meldte sig som bannerførere for aktiviteterne.

På efterfølgende bestyrelsesmøde besluttede vi at arrangere ost/pølsebord eller lignende i klubben efter svømmeprøver/redningsøvelser i Korsvejens svømmehal tre fredage i hhv. november, januar og marts måned.

Men hvordan kommer vi ellers videre?

Bestyrelsen har opsat en liste på opslagstavlen, hvor man dels kan skrive idéer på, dels melde sig på som arrangør af et enkelt eller flere arrangementer. Deadline 27. oktober.

Bestyrelsen

VINTERAKTIVITETER 2012 & 2013

| | |
|---------------|--|
| Søndag | Kl. 10.00. Cykling 30-50 km. |
| Mødested: | De røde porte ind til Amager Fælled på Finderupvej |

| | |
|----------------|---|
| Tirsdag | Kl. 17.00 Ergometerroning |
| | Kl. 17.30 Stavgang, almindelig gang |
| | Kl. 18.30 Røse motionsløb 5 eller 10 km Bare møde op hos naboen Røse Kajak Klub |
| | Kl. 19.30 Klubaften med spisning |

| | |
|----------------|--|
| Torsdag | Kl. 17.00 Ergometerroning |
| | Kl. 17.30 Stavgang, almindelig gang |

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

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

Kalender

Oktober

| | | |
|----|----|-------------------------|
| Ma | 1 | |
| Ti | 2 | Medlemsmøde |
| On | 3 | |
| To | 4 | |
| Fr | 5 | |
| Lø | 6 | |
| Sø | 7 | |
| Ma | 8 | |
| Ti | 9 | |
| On | 10 | |
| To | 11 | |
| Fr | 12 | |
| Lø | 13 | Copenhagen Harbour Race |
| Sø | 14 | |
| Ma | 15 | |
| Ti | 16 | |
| On | 17 | |
| To | 18 | |
| Fr | 19 | |
| Lø | 20 | |
| Sø | 21 | Efterårs madpakketur |
| Ma | 22 | |
| Ti | 23 | |
| On | 24 | |
| To | 25 | |
| Fr | 26 | |
| Lø | 27 | Standerstrygning |
| Sø | 28 | Sommertid slutter |
| Ma | 29 | |
| Ti | 30 | |
| On | 31 | |

november

| | | |
|----|----|-------------|
| To | 1 | |
| Fr | 2 | |
| Lø | 3 | |
| Sø | 4 | |
| Ma | 5 | |
| Ti | 6 | Medlemsmøde |
| On | 7 | Deadline |
| To | 8 | |
| Fr | 9 | |
| Lø | 10 | |
| Sø | 11 | |
| Ma | 12 | |
| Ti | 13 | |
| On | 14 | |
| To | 15 | |
| Fr | 16 | |
| Lø | 17 | |
| Sø | 18 | |
| Ma | 19 | |
| Ti | 20 | |
| On | 21 | |
| To | 22 | |
| Fr | 23 | |
| Lø | 24 | |
| Sø | 25 | |
| Ma | 26 | |
| Ti | 27 | |
| On | 28 | |
| To | 29 | |
| Fr | 30 | |

december

| | | |
|----|----|-------------|
| Lø | 1 | |
| Sø | 2 | |
| Ma | 3 | |
| Ti | 4 | Medlemsmøde |
| 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 | 17 | |
| Ti | 18 | Julefrokost |
| On | 19 | |
| To | 20 | |
| Fr | 21 | |
| Lø | 22 | |
| Sø | 23 | |
| Ma | 24 | |
| Ti | 25 | |
| On | 26 | |
| To | 27 | |
| Fr | 28 | |
| Lø | 29 | |
| Sø | 30 | |
| Ma | 31 | Nytårsbad |