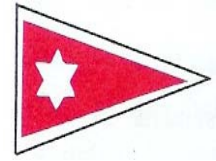


# Stroken



Nr. 5

Juli

år 2013

**Mini-roer-dag  
den 11. august**



**Nyt telefonnummer pr. 17. juli.  
Klubben har opsagt fastnet.  
Det nye nummer opslås i klubben.**



**Amager regatta lørdag den 31. august 2013**

**ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP**

## - Indhold -

03	Medlemsmøde
03	Roning for synshandicappede og blinde
04	Sankt Hans
04	Båltalen
05	Roning omkring Sankt Hans
05	Scullervognen er tilbage
06	Ny roer, Anne Hansen fortæller ...
08	Madpakketur
09	Mini-roer-dag
10	Sved-På-Panden
10	Amager regatta 2013
12	Nyt fra Øresunds Ældreroere
13	Grundlovsdag-rotur
13	Lagkageroning
14	Fredagsroning
14	Teater aften 2014
15	Spræl i byen
15	NYT – NYT
16	Sladder/hygge siden
17	Kalender

### Redaktion

Lene Jacobsen (Redaktør)  
Hanne Vinther  
Wickie G. 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 25. september 2013**

## Torsdags grill

Da mange tilsyneladende ikke har fanget, hvad Torsdags grill går ud på, gentages informationen fra sidste Stroke.

I lighed med om tirsdagen krydser man af ved tilmelding til roning, om man bliver og spiser.

Vi mødes omklædt kl. 17.00 og ror en 10 km tur. Når vi kommer tilbage, sender vi en stafet hen og købe kød, salat og flutes ind til alle dem, som har meldt sig til at grille. Vi prøver at holde menu-prisen på 30 kr.

Grillen tændes op, inden vi går i bad, så den er klar, når stafetten returnerer fra supermarkedet.

Borddækning, salatsnitning o.s.v. er et fælles hygge-projekt.

Vi har grillet om torsdagene den sidste måneds tid, og det har været mægtig hyggeligt. Arne Schultz har gjort en kæmpe indsats med at købe kød ind og tænde op i grillen, mens vi andre har været ude at ro, så vi har kunne spise ved 19.30-20.00-tiden. Tak for det Arne!

Kom ned og vær med, og nyd sommeraftenerne i klubben.

Du er selvfølgelig også velkommen med din egen mad. Der er plads på grillen til alle.

*/Hanne Vinther*

## Medlemsmøde d. 4. juni

Madpakketuren i juni, Saltholm rundt, har vi stadig til gode, da det ikke lykkedes pga. dårligt vejr.

Amagerregatta afholdes lørdag d. 31. august – der vil komme et opslag, hvor man kan skrive sig på.

Instruktion – Der vil ikke blive afholdt endnu en instruktion. Vi har ingen henvendelser fået med ønske om at komme ud at ro. Ventelisten er tom.

Hanne – Det er en stor glæde at tage imod Anne Hansen, der er blind, og Bertha, der er svagtseende. For Anne har ikke prøvet at ro før, mens Bertha for tiden ror i ARK.

Anne Hansen fortalte, at det var enormt spændende at starte, men at det stadig er svært at komme rigtig ned i båden og vende åren rigtig (som er løst ved at sætte en elastik på åre) og at finde rytmen. Eller finde ud af hvor tingene er, men Anne udvider sit område stille og roligt.

Anne opfordrede til, at når man siger hej eller på anden måde henvender sig til hende, så sig hej med et navn. "Hej det er Lene", og hvis

Anne f.eks skal ned til pontonen, så stik hende en albue, i stedet for at gribe fat i armen og trække af sted.

Anne har sin førerhund med, som ligger inde i depotet, mens Anne er på vandet.

Bertha fortalte lidt om sin erfaring som roer, og at hun også, hvor det er muligt sidder som styrmand med etteren som holder øje med retning mv.

Alex har lavet en rapport over energi forbruget og mulige besvarelser, som han kort fortalte om. Ting der bl.a. skal ses på er isolering af skillevægge, montering af tætningslister mv. Det er dog noget arbejde, der først vil blive gjort noget ved hen over vinteren. Alle er velkomne til at henvende sig, for at give et nab med.

På sigt skal vinduerne udskiftes med lavenergi. Hanne finder ud af, hvilke fonde vi kan søge.

Mogens – jvf sidste medlemsmøde mht. sculler vognen, så er den nu tilbage og klar til at blive taget i brug. Der er lavet en instruks, hvordan man skal håndtere sculler vognen. Instruksen hænger på opslagstavlen. Den skal parkeres i vindretningen, så den ikke vælter.

**/Lene**

---

## Roning for synshandicappede og blinde

Vi har i år fornøjelsen af at lære Anne og Bertha at kende.

Anne har været blind de sidste 10 år, mens Bertha har mistet størstedelen af synet for et års tid siden. Anne har valgt at ro i Roklubben Øresund, mens Bertha ror i Amager Ro- & Kajakklub, men gæsteroer hos os af og til.

Mette påtog sig straks opgaven at lære Anne i at ro, og de har sammen fundet mange gode løsninger på de problemstillinger, blindhed giver i forbindelse med det at ro.

Anne er nu frigivet, og mange af os har haft fornøjelsen at ro med Anne. Alle siger, de er

imponerede over Annes rotag og mod på at give sig i kast med opgaven at lære at ro, og det er min opfattelse, at ingen er utrygge ved at være ombord i en robåd med en blind roer.

Anne skriver selv en artikel om, hvordan det har været at starte med at ro.

***/Hanne Vinther, formand***

PS  
Fra pålidelig kilde har jeg lige hørt, at Bertha skal 3 dage op til Holte for at teste muligheden for at komme på Danmarks para-olympiske rohold.



## Sankt Hans Aften

Efter dagens rotur var det tid til at gøre sig klar til Sankt Hans Aften, og hvad dertil hører af dejlig mad og drikke, bål og båltale.

Vi startede med en lille velkomstdrink som blev indtaget ude i gården. I forhold til vinden tidligere på dagen, så havde vinden lagt sig og det var skønt at sidde der og nyde en drink efter dagens ro strabadser.

Vi startede herefter med en forret af salat, asparges og laks. Hovedretten var Kurt's skønne saltede oksefilet fra grillen, som var lækker som sædvanlig med coleslaw, kartofler mv. Desserten bestod af klubbens hofret – grillede bananer med tilbehør.

Inden vi fik set os om, var det tid til at tænde for bålet med en sød lille heks, som dog så lidt betænkelig ud. Hun blev da også hurtig futtet af.

Med det brændende bål samt en flot regnbue som baggrund holdt årets båltaler samt 50 års jubilar Preben Henningsen tale, som blev afsluttet med et 3-foldigt hurra for roklubben. Efter talen var det tid til Midsommer sangen.

Nogle blev stående for at se bålet brænde ned, mens andre igen gik ind for at få lidt kaffe og feste videre.

Stor tak til Hanne og Kurt for arrangementet samt for alle der gav en hånd med før – under – og efter.

/Lene



## Båltale

Sankt Hans er et dansk navn Johannes Døberens der blev født 6 måneder før Jesus. Festen for J.D. blev i 400 tallet fastlagt til den 24 juni, hvor der var sommer solhverv, nemlig

et halvt år før Jesus fødsel – så husk der nu kun er 6 måneder til juleaften.

Tidligere søgte mange mennesker til de hellige kilder ved solhverv. Sankt Hans var bedst for helbredelse af overnaturlige kræfter, da man mente, at tiden ved sommarsolhverv, var det bedste på det tidspunkt af året.

Vejrvarsler var der også, for hvis det regnede Sankt Hans aften, ville det regne de næste 6 måneder.

Bålet, som vi samles om, er en tradition, som startede i 1860 DK af nogle tyske håndværkere, der kom til Kalundborg, men i dag tændes der bål over hele Europa fra England til Rusland.

Med bålet kom også tradition med heksen på bålet, som man mente fløj til Bloksbjerg, hvor man mente heksene holdt til.

Jeg har selv prøvet at tage min dejlige kone med til Hartzen, hvor Bloksbjerg ligger, vi kom til Hanenkle, hvorfra vi kunne se Bloksbjerg, men det var dengang der var pigtråd ind til Øst, så jeg fik Lone med tilbage.

Vi står i øjeblikket på et historisk sted!! --- Mange af jer har her nemlig fået nye venner eller veninder, venskaber der varer resten livet, ja der er sågar mange, der har fundet sig en kone eller mand her i roklubben, så man kan jo sige, at det var datidens Dating Sites. Der var bådhal fester hele sommeren, enten her eller i en anden klub, så der var masser af mulighed for at gøre nye bekendtskaber.

Tidligere lå her til i 60'erne jo 2 klubber, Kastrup Dame roklub og Øresund.

De skulle slås sammen, så der blev plads til det dejlige klubhus, vi har i dag. Der var snak om, hvad klubben skulle hedde, da Freddy B. kom med den historiske sætning "damerne vil ikke ind under os" men det kom de!

Dengang roede vi ud kl. 7 om aftenen, og der var ikke sommertid. Når vi kom ind, var der ostemadder og kaffe, senere blev kort og yatsi terninger taget frem, så det blev ofte sent på en tirsdag aften.

Tiden i dag er en anden, men vi har stadig mulighed for at bruge roklubben Øresunds faciliteter, som passer den enkelte roer bedst.

/Preben



## **RONING omkring Sankt Hans.**

Så oprandt tiden, hvor vi skal til at indstille os på, at fra nu af bliver dagene altså kortere og kortere.

Dette blev markeret i roklubben ved, at der var nogle, der roede en hel del i weekenden 22-23. juni.

Det startede lørdag kl. 1700, hvor der var i alt 13, der roede ind til Sundby Sejlforening i ganske udmærket vejr. Her havde vor formand bestilt de sidste pladser, således vi kunne få noget at spise. det var et lækkert måltid til en rimelig penge.

Bagefter roede vi så hjem igen, hvor vi var tilbage kl. ca. 2030.

Det var så sådan, at der skulle afventes indtil kl. 2200, hvor næste tur skulle starte, men ved lidt fiflen og telefonsnak, så kom turen i gang kl. 2130. Det blev en tur for 3 personer, og var med lys og lygte for at se sundet ved mørke. Det blev en god tur med mange indtryk, samt lidt tiltagende vind på grund af lidt småregn, men vi var da tilbage kl. 2330. Det viste sig senere at være meget godt, da det kort efter midnat satte ind med kraftig regn.

Søndag skulle vi så af sted igen. Vi var 12 personer, der havde sat hinanden stævne for at prøve at komme til Saltholm. Det blev ikke til noget, så i stedet satte vi kursen mod Dragør og ville have været ud til sydstranden for at drikke kaffe.

Da vi efter ca. 1 times roning endnu ikke var helt fremme ved Dragør Havns nordmole, så blev der hurtigt enighed om at gå ind til Dragør Roklub og indtage kaffen i haven der. Der var læ for den kraftige sydlige vind, og der var lunt og godt.

Hjemturen gik så med fynd og klem og god medvind, så vi var hjemme i tide til opstart af alt det, der skulle mtil for at vi kunne fejre Sct. Hans aften på ordentlig måde.

Det var nogle gode roture, vi fik ud af det, selv om nogle var lidt hårde.

*/Rohlsen Kurt.*

---

## **Scullervognen er tilbage i bådehallen!**

Efter ønske fra nogle medlemmer, som gerne vil ro sculler, aftalte vi ved sidste medlemsmøde at gøre dette nemmere og mere tilgængeligt i Roklubben Øresund. Den gule "Empacher" single sculler er nu placeret på vores gl. kendte scullervogn i den "vestlige" bådehal.

Dette gør trafikken lidt mere intens og forsigtighed ved ud- og indkørsel af vognen er absolut påkrævet, da riggene på sculleren nemt kan ramme de andre både i hallen. Ved flytning af scullervognen skal følgende udføres:

- 1). Scullervognen er placeret i de gule hjørner markeret på gulvet – bagest i bådehallen. Trimsculleren "Tvilling" på sin vogn, står forrest mod porten.

- 2). Rørisoleringssskåle er monteret på åregangene – for ikke at ridse de andre både ved transport.

- 3). Vognen flyttes med stor opmærksomhed så riggene ikke rammer de andre både i hallen.

- 4). Udenfor placeres Scullervognen altid i vindretning for at undgå væltning – fortrinsvis på/ved vores egen græsplæne – *aldrig* på Røses græsplæne – og køres tilbage i bådehallen når klubben forlades.

Der henvises til opslagstavlen for detaljer – "Scullervognen er tilbage i bådehallen!!!"

*/M.v.h. Mogens*

## **Kære ro-kammerater, Hanne har bedt mig skrive lidt om mig selv, og hvordan det har været for mig som blind, at begynde at ro.**

Om at dyrke sport som synshandicappet. Jeg har tidligere været aktiv idrætsudøver inden for en sport for blinde der hedder goalball.

Det er et boldspil, hvor man har en bold med en klokke inden i og så gælder det om at høre hvor bolden er. Der kan ses video af spillet på youtube, hvis du er blevet nysgerrig. Jeg var på landsholdet i goalball i 12 år har rejst verden rundt og deltaget i 2 PL(handicap ol), inden jeg stoppede for 2002.

De senere år, er det ikke blevet til meget fysisk aktivitet, andet end gåture med Nickie og en tandemtur en gang i mellem. På et tidspunkt har jeg hørt at der var blinde der roede, og da jeg så mødte Bertha, i efteråret som talte begejstret om at ro, blev jeg nysgerrig, og tænkte det kunne måske være noget for mig, da jeg godt kan lide at dyrke idræt, hvor man kan være social samtidigt.

En søgning på internettet, har talende computer, som jeg også skriver dette på nu, fandt jeg på Dansk Handicap Idræts hjemmeside, navnet på en klub i Kastrup der hed SAS, hvor jeg ringede til en venlig mand, der fortalte at klubben lå på islandsbrygge, og ikke havde nogle blinde roere. Jeg synes det var for langt at rejse til Islands brygge for at lære at ro, og at jeg ville prøve at finde noget andet. Mit store held var, at han oplyste mig om Roklubben Øresund, hvor hans kone, som er Mette, var instruktør.

Mette ringede mig op og vi fik en snak, og hun påtog sig udfordringen at lære mig at ro. Det har været en kæmpe støtte at Mette sagde ja til opgaven, og de første mange gange jeg var ude at ro var hun med, og hjalp mig, og vi fik en fælles forståelse for hvad der skulle til, og hun vidste hvor langt jeg var nået, og hvornår jeg var klar til næste udfordring, så som at skifte plads osv.

### **Udfordringer ved at starte på en ny sport som blind.**

Det første hurtel, er at lære at finde frem til klubben. Vejen fra metroen er egentlig enkel, men der har været en del vejarbejde der har gjort det noget stressende at lære vejen at

kende. Jeg har en gps i min iphone hvor jeg lægger punkter ind som jeg så kan finde tilbage til, f.eks. metro stationen, fodgængerovergangen, og døren ind til klubben.

I starten skulle jeg også bruge en del energi på at finde rundt i klubhuset, men det går efterhånden fint.

### **Så var der det med at lære at ro.**

Jeg fik en super god introduktion, hvor jeg først var i romaskine, og fik lært bevægelserne. Næste skridt var i"godt begyndt! På broen, hvor jeg blev introduceret til åren, og begrebet at skive åren. Phy... hvilken vej vender åren.... Det er svært af finde ud af . Men jeg gik hjem og tænkte og det gjorde Mette også, så næste gang mødte vi op med hver sin elastik, med knude og knap på. Den bliver så sat på åren, og jeg kan så mærke på knappen hvordan åren vender. En stor bekymring jeg havde inden jeg havde sat mig i båden første gang, var at jeg skulle komme til at træde et sted jeg ikke måtte, og derved ødelægge båden. Det viste sig ikke at være noget problem da jeg bare mærker med mine hænder hvor det er jeg på træde inden jeg sætter mine fødder ned.

Jeg er nu blevet frigivet, og har fået lidt flere erfaringer i at ro, men noget af det der stadig volder problemer er at ro i takt. Jeg har lært at lytte til lyden af årene der vender i gafflerne, og når jeg kan høre den, er det ikke så svært at finde ind i rytmen, men nogle roere kan liste åren rundt uden det giver en lyd fra sig, og så er det rigtig svært, og jeg kan så prøv at høre på hvornår åren bliver sat i vandet. men hvis jeg er kommet helt ud af takt, har jeg brug for hjælp,. Da er det nok at enten styrmanden, eller en anden siger og... nu og ... nu, indtil jeg er tilbage i rytmen.

Hvad kan jeg så nu, og hvad har jeg brug for hjælp til.

Jeg har brug for en arm når jeg skal rundt i bådehallen, og ned til broen. En Arm vil sige at jeg holder fast i din albue, og følger dine bevægelser, Det er ikke rart at blive trukket i , sig bare her er en arm...

Jeg har brug for at få at vide når der er trin eller det går op og ned.

jeg har brug for at få fortalt hvor jeg skal gå hen, når jeg skal finde min plads i båden, flytte plads, få at vide hvor kan jeg træde. Jeg flytter indtil videre kun baglæns, men regner med at

jeg også kan lære at komme fremad i båden. Det er helt klart lettest for mig at bevæge mig rundt, hvis det er en båd med bundbrædder, jeg er ude i.

På sigt har vi planer om, at jeg skal forsøge at styre, så jeg også kan få en pause på de længere ture.

Jeg kan bære en åre, og jeg er ved at lære at gøre båden klar, men det er en udfordring, fordi ingen både er ens.

Jeg kan hjælpe med at trække båden op af vandet, og jeg kan tørre af, efterhånden regner jeg med at jeg bliver bedre til at finde rundt i bådehallen på egen hånd.

#### **Når vi roer.**

Jeg nyder meget at være på vandet. At ro er en rigtig go motionsform, for når jeg først sidder på mit sæde har jeg brug for minimal guidning for at kunne udføre sporten. Det er rigtig dejligt, hvis nogen har lyst til at fortælle lidt om hvad vi kommer forbi derude, og når turen gå hjemad, kan det også være rart at vide hvor langt der er hjem.

#### **Det sociale.**

Når du møder mig, og siger hej, er det rigtig rart, at du siger hej det er Hanne, eller hvad du nu hedder. Jeg kan ikke huske folk, før jeg har snakket lidt med dem, og fået lidt historie sat sammen med et navn. Derfor spørger jeg, håber det er ok, ellers sig til.

Og du må meget gerne spørge, hvis der er noget du ikke forstår, eller er nysgerrig på.

#### **Lidt om mig selv.**

Jeg er 47 år, har ingen børn, og er single!! Jeg

bor i en andelslejlighed i nærheden af Lergravsparken.

Jeg er uddannet fysioterapeut, og har videreuddannet mig til psykoterapeut.

Jeg arbejder som selvstændig terapeut og jobcoach. derudover er jeg frivillig terapeut i Settlementets psykologiske rådgivning på Vesterbro.

Jeg har en arvelig øjensygdom, der har bevirket at jeg gradvist har mistet mit syn. Jeg kunne se som barn, og mit syn er langsomt blevet dårligere og dårligere, og de sidste 10 år, har jeg stort set ikke kunne se noget, men jeg har billeder i mit hoved af ting, i hvert fald ting, der eksisterede før årtusindskiftet. I dag har jeg så lille et synsfelt helt ud i siderne, hvor jeg nogle gange kan ane en form eller en farve.

#### **Hunden.**

Mange af klubbens medlemmer har allerede mødt min førerhund Nickie, som er en kæmpe hjælp når jeg skal bevæge mig rundt i verden. Nickie, er en 5 år gammel labrador. Når han er fri, dvs. ikke har sit seletøj på er han en almindelig hund, som man meget gerne må snakke med, det gælder også når han er lagt i depotet, når jeg er på vandet, bare man holder øje med ham.

Til sidst vil jeg give en stor tak til Mette, men også jer i klubben der tog udfordringen op og tog godt imod mig, og troede på at det var muligt at lære mig at ro.

*/Anne Hansen, ny roer*

## Madpakketur

### Saltholm Rundt d. 2. juni

Syv friske roere fra SAS og Øresund mødtes i Roklubben Øresund søndag den 2. juni kl. 10:00.

Solen skinner, næsten ingen vind og meteorologerne har lovet godt vejr hele dagen. Vi ror sydover til redningshavnen, hvor vi krydser over sejlrenden til Peberholm, som passerer syd om indtil Øresundsbroen. Vi går under broen ved 2. fag og sætter kursen Nordøst mod Svane Klapperne – sydøst for Saltholm, hvor vi har en lille kaffepause, mens vi nyder synet af flere legesyge sæler, som hele tiden dukker op af vandet for at se, hvad vi er for nogle.

Derefter konstaterer vi hvor lang Saltholm er – hele vejen langs østsiden og nord om i en god stor bue, da der ikke er meget vand og ind til den lille havn ved "Barakkebro". Her "vader" vi forsigtigt i land blandt mange sten og spiser de medbragte klemmer ved det lille museum. Fra Saltholm er hjemturen mere direkte, vi sætter kursen mod "Ndr. Røse" fyret og passerer den travle sejlrende før vi igen er hjemme i Roklubben Øresund efter en dejlig rotur.

Noget i den retning kunne det ønskeligt have været berettet fra juni-madpakketuren 2013, men her er sandheden, som vi jo skal holde os til:

\_\_Syv friske roere fra SAS og Øresund mødtes i Roklubben Øresund søndag den 2. juni kl. 10:00. Allerede her vil den "skarpe" roer løfte øjenbrynene - syv og fire deltagere til to-og fireårs både er bare ikke "ladesiggørige".



Hanne Vinther havde lørdagen igennem forsøgt at hverve en roer eller to mere, til at løse dette problem, men desværre uden held. Endvidere var vejrudsigten overhovedet ikke

til en Saltholm tur – vind fra Nord/Nordvest 7-10 m/s med udsigt til kraftigere vind op ad dagen. Saltholm var "yt" og vi vedtog at ro til Søsports centret ved "Sundby Sejl", for en kop kaffe og derefter tage stilling til om vi skulle tage til Dragør eller retur til Øresund for at spise frokost.

Ved vores lille morgenbriefing blev undertegnede forslag om at trække sig - således der var seks roere – til to roere, udmanøvreret af Hanne og Erik som insisterende fik gennemtrumfet at, de to blev tilbage, således vi fem resterende kunne bemane en firer i stedet for.

Heldigvis kørte Hanne og Erik op til "Sundby Sejl" for at drikke kaffe og spise Hannes dejlig hjemmebagte chokolade kage sammen med os.

Med udsigt til en noget hård og våd tur tilbage fra Dragør, besluttede vi at "nøjes" med at returnere til Øresund, hvor vi spiste vores medbragte klemmer.

Tak for en god og hyggelig "Madpakketur" til Hanne og Erik, Birgit Ø, Valter, Per og Kim.

*/Mogens*

---

### Københavns Havn

#### Søndag d. 4. august kl. 10.00

Sammen med Roklubben SAS og måske også Dragør Roklub ror vi fra Kastrup langs Amager Strand, udenom strandparken og Benzinøen, og igennem Lynette løbet ind i Københavns havn.

Evt. kort kaffepause (og tissepause) i Langliniehavnen.

Vi ror forbi Operaen, sandskulpturerne på Ofelia Strand og Det Nye Skuespilhus. Vi ror igennem den smalle Christianshavns kanal og krydser havnen ved den Sorte Diamant. Vi ror igennem Frederiksholms Kanal forbi Christiansborg, bagom Holmen og til Tre Kroner Fortet.

Vi spiser sen frokost på Tre Kroner Fort og nyder udsigten ud over København og Øresund.

Vi returnerer til Kastrup gennem lagunen i Amager Strandpark.



En tur på ca.30 km (2 x 10 km fra/til Kastrup til/fra Havnen og 10 km rundt i Havnen).

Husk en stor madpakke og drikkevarer, samt kaffe/kage.

Regn med tilbagekomst omkring 17.00-18.00 tiden.

Hvis vejret driller, rør vi fra Roklubben SAS.

Tilmelding på opslagstavlen **senest torsdag den 1. august.**

---

## **Furesøen**

**Søndag d. 8. september kl. 11.00**

Den kvikke roer har sikkert allerede bemærket, at 8. september ikke er første søndag i måneden, hvor vi normalt har madpakketur. Men da vi har Amagerregatta lørdag den 31. august, er vi ikke friske til også at ro på langtur 1. august dagen derpå.

Derfor bliver turen på Furesøen den anden søndag i august. En tur fra Furesø Roklub på ca. 20 km på den smukke sø; en helt anderledes fornemmelse at ro på "tungt" søvand frem for Øresunds salte vande.

Måske bliver turen kun for SAS, Øresund og Dragør, måske bliver det en fællestur med de øvrige klubber i Ronetværk København.

Vi finder ud af fælles transport til Furesø Roklub.

Hold øje med opslagstavlen midt august for tilmelding.

**Løvfaldstur på Esrum Sø  
Søndag den 20. oktober kl. 10.00**

Rochef i Roklubben SAS, Pia Madsen, låner både til os i Fredensborg Roklub, så vi kan ro os en tur på Esrum Sø og se de flotte efterårsfarver på træerne.

Vi satser på en rigtig fin efterårsdag med høj klar himmel, solskin og blikvand sidste søndag før standerstrygning.

Fælles transport til Fredensborg arrangeres.

**Mvh/Hanne Vinther  
Tlf. 4034 7535**

---

## **Mini-roer-dag**

**Søndag d. 11. august** holder vi en familiedag.

Den dag inviterer vi alle vore miniroere og andre "roerbørn" til at hygge sig i klubben og på vandet sammen med deres forældre/bedsteforældre. Så de kan opleve, hvorfor far, mor, bedstemor og bedstefar tilbringer så megen tid i roklubben.

Vi starter **kl. 13.00** med roning og slutter af med grillpølser og is.

Er man lille af statur og f.eks. under 8 år, så får man en plads hos styrmanden på styrmandssædet. Ellers får man et rosæde og en åre i en 4-åres. Husk endelig redningsveste til de små.

Tilbuddet gælder også alle de voksne "børn". Flere af vores roere har jo børn omkring de 20

år. Tag dem med i roklubben denne dag – så laver vi nogle super hold med de unge mennesker.

Har du lyst at hjælpe – evt. også med at være "flåabe"; altså hjælpe med at sikre at bådene har styrefart – så tilmeld dig på listen, som bliver hængt op på opslagstavlen.

Vi garanterer alle en super ro-oplevelse. Og forhåbentlig rekrutteres nye mini-roere til afdelingen. Antallet af miniroere er "uhyggelig" vigtig mht. størrelsen af vores kommunale driftstilskud, som kun honorerer medlemmer under 25 år.

Hold øje med opslagstavlen for tilmelding.

**/Lene**

## **Sved-På-Panden Roning**

### **10 kilometers**

### **motionskaproning**

Så er der 3 ud af 7 gange SPP-roning tilbage:

Torsdag 22. august i Hellerup Dame Roklub  
Mandag 2. september i Roklubben SAS  
Fredag 13. september Hellerup Dame Roklub

Start fra 17.30. Sidste hold skal senest være i mål kl. 20.00.

De første tre gange har vi deltaget med Hold 960 Grand Old Boys 2-er og 999 Grand Old Girls 2-er, hvoraf de to gange i Hellerup bød på hårdt vejr og høj sø, så tiderne blev dårlige.

Fjerde gang, som var i havnen, deltog yderligere et hold fra Øresund, nemlig en firer med tre nye roere ombord: Anne Hansen, René Hertz og René Lohmann. Kurt var fast styrmand/indpisker, og Lene Jacobsen strokede båden, så de nye roere fik en idé om tempo og indsats.

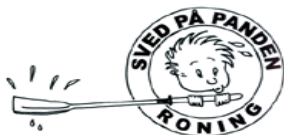
Efter sommerferien starter "kanin"-konkurrencen, og her håber vi så at kunne stille et hold udelukkende med nye roere.

Efter tredje runde fører ARK og KR Sved-På-Panden handicapturneringen.

Afslutningsmiddag og præmieoverrækkelse bliver fredag den 13. september i Hellerup Roklub.

Se mere på Ronetværk Københavns hjemmeside [www.roningkbh.dk](http://www.roningkbh.dk) – Resultaterne ses under Aktiviteter. Der er også fine fotos fra SPP i Hellerups bølger.

*/Hanne Vinther*



## **Amagerregatta**

### **Lørdag d. 31. august 2013**

Som nævnt i sidste udgave af Stroken, nærmer vi os årets kaproning mellem roklubberne på Amager.

Kaproningen foregår som sædvanlig den sidste lørdag i august, dvs. den 31. august 2013. Arrangementet afholdes af ARK.

Der vil blive sat en tilmelding op på opslagstavlen for hold, hvor I bedes skrive jer på, hvis I har samlet et hold eller bare gerne vil deltage.

Når vi nærmer os august vil der også komme tilmelding til festen om aftenen. Højdepunktet efter en slidsom, adrenalin- og succesfuldt dag.

Da I allerede har reserveret denne dag i kalenderen, drejer det sig kun om, at I allerede nu tænker på at danne et båd hold og starte træningen ☺.

**/Red.**

# AMAGER REGATTA 2013

## Løbsrækkefølgen til Amagerregattaen er:

Løb 01. kl. 13.00	Drenge/piger, single sculler,	0750 m
Løb 02. kl. 13.15	Blandet senior (max. 2 herrer), 4-åres,	1000 m
Løb 03. kl. 13.30	Damer, single sculler,	0750 m
Løb 04. kl. 13.45	Blandet ungdom, 4-åres,	1000 m
Løb 05. kl. 14.00	Senior herre, 2-åres,	1000 m
Løb 06. kl. 14.15	Old girls (+35 år), 4-åres,	1000 m
Løb 07. kl. 14.30	Kanin herre, 2-åres,	0750 m
Løb 08. kl. 14.45	Blandet +60, 4-åres,	0750 m

## Pause

Løb 09. kl. 15.15	Senior dame, 4-åres,	1000 m
Løb 10. kl. 15.30	Herre, single sculler,	1000 m
Løb 11. kl. 15.45	Kanin dame, 2-åres,	0750 m
Løb 12. kl. 16.00	Grand old boys (+50), 4-åres,	0750 m
Løb 13. kl. 16.15	Grand old girls (+50), 2-åres,	0750 m
Løb 14. kl. 16.30	Old Boys (+35), 4-åres,	1000 m
Løb 15. kl. 16.45	Senior dame, 2-åres,	0750 m
Løb 16. kl. 17.00	Senior herre, 4-åres,	1500 m

## HUSK KLUBTRØJER

Red.

PS: der tages forbehold for ændring i løbsrækkefølgen.

# Nyt fra Øresunds Ældreroere

## MADPAKKETUR TIL DRAGØR

Herlig tur på Grundlovsdag i det skønneste vejr! 28 raske Ældreroere drog af sted m/madpakker og fik en skøn dag. Og så blev det også dagen, hvor vi fik årets første "badedyr", idet Lis åbenbart mente, at hun trængte til lidt afkøling. Desværre blev situationen ikke foreviget, men til gengæld var Bente meget flittig med kameraet, hvilket fremgår af nedenstående billedudvalg.



## DRÆTSMÆRKET

Glem ikke at melde jer til rodelen af denne sæsons idrætsmærke! – Vi skulle jo gerne have så mange som muligt med.

## PARKERINGSKORT

**Husk** at lægge parkeringskortet på plads, inden I kører fra klubben. Vi har kun 10 kort til Ældreroerne og må deles om dem. I skrivende stund var der kun ét kort i skabet i damernes omklædningsrum af de 5, vi har til rådighed.

## GRILL PÅ STRANDEN

Referat i næste STROKEN.



Hygge fra sidste års strand grill!

## AFTENRONING

Med tilladelse fra Roklubben Øresund har vi fået mulighed for at afholde aftenroning fredag den 16. august - tidspunktet er endnu ikke fastlagt. Festudvalget har set positivt på arrangementet og vil stå for noget til hals og mave, når vi kommer retur.

Så husk allerede nu at sætte aftenen af i kalenderen, der er jo også anført på sommerens aktivitetsliste.

## SALTHOLM



Sidste år måtte vi desværre aflyse turen til Saltholm p.g.a. dårligt vejr. Mon ikke, det skal lykkes i år? Vi hører nærmere.

## TIL SLUT

En stor ro- og sommerhilsen til jer alle sammen med ønsket om en fortsat dejlig sæson.

/Mary



## Grundlovsdag 5. juni

### Tur til Holmen

Roklubben SAS havde været så venlige at invitere Øresund med på en madpakketur Grundlovsdag til Holmen i Københavns Havn. En rotur på 12 km tur/retur fra SAS.

Specielt var det, at vi havde fået lov til at lægge til bag Nyholm i det militære område med "adgang forbudt".

Vi blev modtaget af tidligere SAS-roer Stig Kastberg, som er kommandørkaptajn i søværnet. Han viste os batteriet Sixtus, hvorfra der salutes ved solnedgang og kongelige begivenheder, Dannebrog – altså landets officielle flag, den gamle mastekran og sluttelig u-båden Sælen.

Stig har selv sejlet med Sælen, og det var derfor spændende at høre ham fortælle om livet ombord med andre 17 mand. Jo, man kommer hinanden ved ... Man skal ikke lide af klaustrofobi, når man kryber igennem u-båden. Den er propfyldt med ledninger og instrumenter, og meget lidt plads til mandskabet. F.eks. har hver mand ikke sin egen køje – man sover jo på skift, så det er ikke nødvendigt. Der medtages 2 liter vand pr. mand pr. dag til ALT! Så brusebadet må vente til toget slutter én til to uger senere.

Meget, meget interessant. Så det var ikke til at drive ingeniørerne Alex og Ole samt den født nysgerrige benzinmand Mogens ud af skroget, når Stig kunne blive ved at diske op med information om u-bådssejlads.

Derfor blev vi forsinkede, og måtte ro som død og dunner tilbage til SAS, for Lena skulle være barnepige kl. 16.00 inde i byen, og SAS skulle modtage deres nye otter ca. kl. 15.00.

Alt lykkedes perfekt. Tak for turen til Valther og Roklubben SAS.

*/Hanne Vinther*

## Lagkageroning d. 11. juni

I anledning af roklubben Gefions fødselsdag var der traditionen tro inviteret til lagkageroning i Gefion.

Vi var tretten roere og et par tilskuere der mødtes i "Øresund" kl. 17 for at køre til Gefion for at deltage i festlighederne.

Vel ankommet til Gefion lånte vi både til en lille tur nordpå, og det blev kun til en lille tur, selv om vejr og vand var helt fantastisk- for vi skulle jo nødig komme for sent til mad og lagkage!

Tilbage i Gefion var der disket op med Chili con carne og diverse lækre lagkager, som vi nød i hyggeligt selskab.

Det var en hyggelig tur, men vi var enige om at vi må starte lidt tidligere næste år, så vi dels kan nå en længere tur, dels kommer mens der er flere roere.

Og så skal jeg ikke klage, for vores båd fik en lidt længere tur, da det kostede tre forsøg før vi ramte broen ☺.

*/Kirsten Bendiksen*





## Fredagsroning 9. august med spisning

Næste fredagsroning er fredag den 9. august kl. 17.00. Vejret afgør, hvor turen går hen. Om spisestedet bliver Lynetten Sejklub (16 km), Sundby Sejl (10 km) eller Espersen i Dragør (12 km), vides ikke.

Fredag den 31. maj skulle vi have været til Lynetten, men DMI's radar viste små blå trekanter på radaren, dvs. lyn og torden. Da de sorte skyer trak nordover, valgte vi at ro sydover til Dragør. Et klogt valg, for vi havde blikvand og tørvejr hele vejen, mens vi kunne se lynnedslag over Flakfortet. En nydelig middag blev indtaget på Espersen på Dragør mole.

Fredag den 14. juni var det det fineste solskinsvejr, men en pelikan vind fra vest, så det var bare med at holde på hat og briller. Ingen af os havde rigtig mod på at gå på vandet, selvom vi nok kunne have kravlet langs land til Sundby Sejl. Så vi nød i stedet en fyraftenspilsner i roklubbens gårdhave og lod det være ved det.

Det er dejligt afslappende at mødes fredag aften efter arbejde og ro. For weekenden ligger jo foran os, og ingen har travlt med at komme ud og hjem.

Håber at se flere til fredagsroningen i august.

**/Hanne Vinther**



## Reserver datoen nu!

### Teateraften 2014

**Lørdag den 1. februar kl. 17.00 –**



Don Quixote på Betty Nansen Teatret Frederiksberg Alle 57, 1820 Frederiksberg C. Vi har reserveret 40 billetter á 225,- kr. stykket til forestillingen Don Quixote på Betty Nansen Teatret.

Og som sædvanlig er der hyggelig middag i Roklubben Øresund efter forestillingen.

Vi har valgt forestillingen, fordi Don Quixote er et skønt stykke litteratur af Cervantes, med livlig fantasi og god humor. At opleve det på de skrå brædder kan kun blive en oplevelse! Og så får vi oplevet den dygtige skuespiller Nicolas Bro. I øvrigt medvirker: Sonja Richter, Mads M. Nielsen og Morten Eisner.

Tilmelding til teateraften kommer på opslagstavlen til september, men reserver datoen nu!

Teatret skriver om stykket:

*"Følg den gæve ridder Don Quixotes dramatiske eventyr, når han og hesten Rozinante drager ud på den mest fantastiske drømmerejse for at søge den ideelle verden og den store kærlighed.*

*I en hæsblæsende galop gennem 1600-tallets Spanien må ridderen og hans tro væbner Sancho Pança slås med en hær af kæmper, stå ansigt til ansigt med de mest vanvittige karakterer, en præst i kvindetøj og til sidst selveste djævelen.*

*Don Quixote er en hyldest til eventyrets nødvendighed og en påmindelse om, hvor vidunderligt farligt det kan være at turde drømme".*

Nicolas Bro er don Quixote. Drømmer eller dumpap? Det er helt op til øjnene, der ser.

Vi ses i teatret!

**/Else Marie Kristensen & Hanne Vinther**

## **Spræl i byen – PR for roning Lørdag den 21. september**

Roklubben Øresund deltager i "Spræl i byen" lørdag eftermiddag den 21. september på Tårnby Skole.

Tårnby Foreningsråd står for arrangementet med deltagelse af alle mulige foreninger i Tårnby Kommune, så vi kan vise, hvilke aktiviteter, vi byder på. Dvs. både sports- og kulturelle foreninger deltager.

I lighed med sidste år medtager vi to romaskiner, som vi stiller op i skolegården, så interesserede kan prøve en rotur.

De besøgende kan deltage i to konkurrencer og få diplom for:

- Tid på 300 m
- Points i Fiskespillet

Efteråret er jo ikke tidspunktet for os at gøre PR for rosporten og hverve nye medlemmer, men vi kan jo slå et slag for vores fitness medlemskab. I hvert fald har det en vis betydning mht. goodwill i kommunen, at vi viser flaget og bakker op om Tårnby Foreningsråd.

*/Hanne Vinther, formand*

---

## **NYT – NYT – NYT**

### **Nyt fra tøjfronten.**

Det forlyder, at nogle medlemmer gerne ser, at der bliver mulighed for at bestille både regn/vindjakker samt robukser.

Der vil i nærmeste fremtid blive ophængt bestillingslister, så vi kan bedømme, hvor stort behovet er. Er du interesseret eller mangler du nyt, så skriv dig på listen.

*/Kurt.*

### **Nyt omkring telefon.**

Klubben vil den 17. juli 2013 få et nyt telefonnummer.

På dette tidspunkt ophører den gamle aftale. Der vil blive ophængt en mobiltelefon med et taletidskort. Den vil selvfølgelig få et nyt nummer, som ikke kendes i skrivende stund. Nummeret vil selvfølgelig blive slået op med store "trekantede" bogstaver, ligesom det vil fremgå af næste nummer af Stroken.

*/Hilsen Kurt.*

## Sladder/hygge siden

### Så trist kan det gå, når roning fravælges

Mandag d. 10. juni var jeg ude at ro sved på panden i Hellerup sammen med Kim og Mogens. Det var dårligt vejr med stærk vind fra Øst, men et dejligt selskab med de gode ro kammerater opvejede al vejrets elendighed.

Dagen efter var der klubaften med lagkageroning til Gefion. Ups benene var sku lidt trætte - læs jeg var doven - der var også fodbold landskamp i TV. Danmark-Armenien.

Vi havde lige slået Tjekkiet, et stærkt hold på udebane 3-0, så Armenien på hjemmebane måtte blive en ren målfest. Dovenskabens sejrede. Jeg blev hjemme for at se bold. Kold øl, benene oppe i sofaen, nu skulle der fandeme hygges.

En kamp, hvor Danmark med en sejr over puljens bundhold næsten var klar til WM i Brasilien næste år.

En sejr til os var næsten uundgåelig, men

hvor stor ville sejren blive?

Jeg sad godt tilrette, benene oppe, godt koldt øl, der er et yndigt land, havde lyt ud af højtaleren, kampen startede. 26 sek. var spillet og bolden lå i målnettet. Der var død stille. Spillerne kiggede målløse på hinanden, de DANSKE spillere, Armenierne jubede!! Det blev også til 0-2, 0-3 og 0-4. Da det hele var overstået, hvad der næsten kunne betegnes som en national katastrofe, sad jeg der alene i sofaen og tænkte: Hvorfor tog du ikke ud at ro med de gode venner fra roklubben og besøgte de søde damer i Gefion, som laver så dejlige lagkager. Det havde da været en meget bedre oplevelse.

Kære ro kammerater og veninder, næste gang er mine ben ikke for "trætte" til en gang lagkageroning.

**Kærligst Palle**

# Kalender

juli		august		september		oktober	
ma	1	to	1	sø	1	ti	1 Medlemsmøde
ti	2 Grill på stranden	fr	2	ma	2 SPP	on	2
on	3	lø	3	ti	3 Medlemsmøde	to	3
to	4	sø	4 Madpakketur	on	4	fr	4
fr	5	ma	5	to	5	lø	5
lø	6	ti	6 Medlemsmøde	fr	6	sø	6
sø	7 Madpakketur	on	7	lø	7	ma	7
ma	8	to	8	sø	8 Madpakketur	ti	8
ti	9	fr	9 Fredagstur	ma	9	on	9
on	10	lø	10	ti	10	to	10
to	11	sø	11 Mini-roer-dag	on	11	fr	11
fr	12	ma	12	to	12	lø	12
lø	13	ti	13	fr	13 SPP	sø	13
sø	14	on	14	lø	14	ma	14
ma	15	to	15	sø	15	ti	15
ti	16	fr	16	ma	16	on	16
on	17	lø	17	ti	17	to	17
to	18	sø	18	on	18	fr	18
fr	19	ma	19	to	19	lø	19
lø	20	ti	20	fr	20	sø	20 Løvfaldstur
sø	21	on	21	lø	21 Spræl i byen	ma	21
ma	22	to	22 SPP	sø	22	ti	22
ti	23	fr	23	ma	23	on	23
on	24	lø	24	ti	24	to	24
to	25	sø	25	on	25	fr	25
fr	26	ma	26	to	26	lø	26 Standerstrygning
lø	27	ti	27	fr	27	sø	27
sø	28	on	28	lø	28	ma	28
ma	29	to	29	sø	29	ti	29
ti	30	fr	30	ma	30	on	30
on	31	lø	31 Amager regatta			to	31