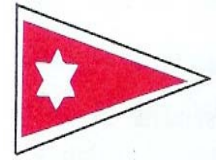


Stroken



Nr. 6

år 2013

Standerstrygning lørdag den 26. oktober.

Fra Amagerregatta 2013



Grand Old Girls: Hanne(cox), Lene og Lena



+60 mix: Allan, Palle, Mogens, Lena og Irene(cox)

ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP

- Indhold -

- 03 Seneste nyt
- 04 Medlemsmøde 6. august
- 05 Medlemsmøde 3. september
- 06 Klargøring af bådene til sæson 2014
- 07 Bådehold til klargøring
- 08 Madpakketure
- 09 Spræl i byen
- 10 Sved-På-Panden roning 2013
- 11 Tårnby Kommune
- 11 Grill i lagunen
- 12 Fredagstur
- 12 Mini-roer-dag
- 12 Amagerregatta
- 13 Nyt fra Ældregerne
- 14 Copenhagen Harbour Race
- 14 Løvfaldstur
- 14 Motionsturnering 2013
- 15 Gratis Idrætskurser
- 15 Træningskurser i DFfR
- 15 Teater: Don Quixote på Betty Nansen
- 16 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 6. November 2013

Standerstrygning

Lørdag den 26. oktober

Kl. 13.00 Ro-orienteringsløb

Kl. 16.00 Standerstrygning efterfulgt af kaffe, kage og en lille èn

Kl. 17.30 Pålægsbuffet til højt belagt smørrebrød

Tilmelding til roning og spisning på opslagstavlen.

Vinteraktiviteter efter standerstrygning:

Tirsdag:

Ergometerroning, løb med Røse og power walk/gang på Amager Strandvej

Otter Grand Prix – hold øje med opslagstavlen.

Fredag: Svømning kl. 18.00 i Korsvejens svømmehal

Seneste nyt

Efter redaktionens slutning har vi modtaget følgende nyheder:

Standerstrygning lørdag 26. oktober

Mette og Lena står for ro-orienteringsløb samt mad om aftenen til standerstrygningen. Nu mangler der kun nogen til at stå for selve standerstrygningen med kaffe, kage og en lille én. Borddækning til spisning om aftenen står Gitte og Hanne V for.

Svømmepøver fredage 15. november 2013 og 14. marts 2014

Om vinteren har vi adgang til Korsvejens Skoles svømmehal hver fredag kl. 18.00, hvor vi kan øve vores svømmefærdigheder.

Fredag 15.11 og 14.3 sørger Roklubben SAS/Øresund for at der er to årer samt redningsveste i bassinet, så man kan øve sig i at svømme mellem årer og påføre sig redningsvest i vandet.

Vinteraktiviteter

Ud over svømning om fredagen, er der gang og ergometerroning om tirsdagen ifm. klubaften. Der er også mulighed for at deltage i Røse Kajakklubs handicapløb med distancer på 5 og 10 km.

8 Grand Prix

Anne Marie Glennung har påtaget sig at stå for 8GP, hvor der ros ergometer fem gange i løbet af vinteren, dvs. en gang om måneden. Holdene består af fire roere, og distancerne er i starten korte f.eks. 2 x 500 m, og bliver så længere og længere f.eks. 15 minutters roning for fuld speed. Hold øje med opslagstavlen, men kontakt gerne Anne Marie, hvis du er interesseret i at komme på hold.

Tirsdagsekstra

Tre tirsdage i løbet af vinteren pepper vi klubaften op med et specielt emner: 19.11 er der 1980 retro klubaften med ostemadder, efterfulgt af kaffe – og så en Yatzi-turnering 14.01 fortæller vores medlem Knud Vilby om: Fra pirat til fisker i Somalia. 18.03 Vinsmagning v/Preben Henningensen

Klabautermandsfest

Datoen er fastlagt til lørdag den 1. marts 2014. Klabautermanden blev roet til Dragør på dystens sidste dag 30. september kl. 21.30 for at overvintre i Dragør Roklub, hvor den jo hører hjemme, synes vi Øresundere.

Kim Vestphall sørger for at få talt op, hvor mange nætter Klabautermanden har overnattet i Øresund og sammenholder data med rochefen i Dragør Roklub.

Kirsten Bendiksen koordinerer buffeten til Klabautermandsfesten, så der bliver forskellige ting at spise, og Kurt og Allan sørger for øl- og vin-indkøb.

Red.

TAK

Mange tak for den dejlige rødvin jeg modtog i anledning af min 60 års fødselsdag. Vi vil nyde den ved en passende lejlighed.

Mange hilsener fra
Else Marie Kristensen

Medlemsmøde 6. august

Nedenstående to emner blev behandlet på medlemsmødet i august. Her er beslutningerne, som bestyrelsen efterfølgende har truffet.

Sikkerhedspakke.

Trygfonden har sponsoreret udsendelse af en sikkerhedspakke til samtlige roklubber i Danmark. Således har både Øresunds Ældreoroere og Roklubben Øresund modtaget en pakke indeholdende:

- 1 stk. oppustelig redningsvest af type Mullion Compact
- 1 stk 10 l. vandtæt poser til diverse udstyr i pakken som følger.
- 1 stk vandtæt poser til mobiltelefoner.
- 1 stk sikkerhedslinje til fastgørelse af den vandtætte pose i båden.
- 1 stk CE/Solas håndblus
- 2 stk håndvarmere til brug for opvarmning af hænder.
- 2 stk Varmeisolerende tyndfilm tæpper til isolering mod underafkøling.
- 1. stk. kasteline til brug ved mand overbord og lignende situationer.



Ovenstående ligger i klubstuen, så alle kan se indholdet.

I bestyrelsen har vi noteret os, hvilke muligheder der er for sikkerhedsudstyr til bådene, og vi synes kun kastelinen kunne være en god ting at have fast i bådene. Kastelinen kan bruges ved mand overbord situationer, men også til at forlænge fortøjningslinjer med, og kaste op til folk som gerne vil hjælpe os ind ifm. vanskelige tillægninger i havne ved bolværker etc. Bestyrelsen har søgt Trygfonden om 15 af disse

kasteliner; én til hver inrigger.

Vandtætte poser til udstyr og mobiltelefon samt sikkerhedslinje til fastgørelse heraf synes vi hører under personligt udstyr, men især posen til mobiltelefon er smart, idet den er let at åbne og lukke, og du kan betjene din smartphone igennem plastik coveret. At det så kræver en håndvarmer for at din fingre er varme nok til at betjene en smartphone, er så noget andet ... og måske kun noget man kan smile ad, da vi må formode, vi har andre ting at tænke på ved evt. kæntring.

Ligeledes synes vi håndbluset er lige i overkanten af, hvad udstyr man bør medbringe i en robåd. Vi tror trods alt ikke længere fra kysten end 200-300 m.

I sikkerhedspakken er der også en selvoppustelig redningsvest. I Roklubben Øresund har vi ikke tænkt at anskaffe selvoppustelige redningsveste, da de er dyre (1.200 kr. pr. stk.), og det kræver årligt check og evt. udskiftning af patron (pris 150 kr. pr. stk.). Vi stiller fortsat de traditionelle redningsveste til rådighed for alle roere, og lever dermed op til vores rederiansvar.

Men da vi vandt en selvoppustelig redningsvest sidste år ifm. Vi Ror Danmark Rundt, og nu har fået yderligere to selvoppustelige redningsveste i klubben, må vi jo tage stilling til brugen heraf.

Materielforvalter Mogens står for det årlige sikkerhedscheck af patronen. Vestene er forskellige i deres udformning, og den orange, der ligger i sikkerhedspakken, er klart at foretrække til sculler roning, idet den er kortere og ikke generer åretaget. Så ror du sculler, eller føler du dig bare tryggere ved at have en vest på under roning, så tag en selvoppustelig vest på.

HUSK! Den selvoppustelige redningsvest skal sidde yderst på kroppen! Så har du fået for meget eller for lidt tøj på til roturen, så skal vesten af og på igen, før du kan tage en trøje mere på eller af.

VIGTIGT! Når de oppustelige redningsveste benyttes, skal de bæres på og ikke ligge løst i båden, da patronen jo påvirkes af vand – altså ikke bare sprøjt fra havet, men ved f.eks. at ligge i vand ved kølsvinet.

Mange klubber har valgt at tage patronen fra, så roeren selv skal udløse patronen og dermed få pustet redningsvesten op. Det er jo ikke anderledes, end når vi i dag selv skal iføre os den almindelige redningsvest, hvis uheldet er ude – bortset fra at den oppustelige

redningsvest kun flyder ca. 10 minutter, når den kommer i vand og patronen er taget fra. I Roklubben Øresund har vi valgt at benytte den selvoppustelige redningsvest, som den er tænkt mht. sikkerhed fra leverandørens side; altså så vesten puster sig op automatisk, når den kommer i vand. Men vær opmærksom på dette, når I låner både i andre roklubber. Benytter I en oppustelig redningsvest, så check om du selv skal udløse patronen, eller vesten er selvoppustelig.

Blinde til roning

I år har vi jo haft fornøjelsen at tage imod Anne Hansen, som er blind. Instruktionen er gået rigtig fint – ikke mindst takket være Mette, som er gået til opgaven med et stort engagement. Og da Anne besidder et stort mod og stor stædighed, så er hun kommet rigtig langt, og er blevet en rigtig dygtig roer. Også udfordringen med at træde ombord i båden og skifte plads i båden er klaret. Det med at styre, øves der stadig på.

Anne har også været med os ude at ro i Gefion, SAS og i Hellerup, hvor forholdene igen har været anderledes. Og det er også gået fint.

Men det kræver en ekstra indsats af de andre roere på holdet at sikre, at en blind kan færdes trygt, ikke kommer til skade og ikke skader materiellet.

Rigtig mange har taget udfordringen op, og springer gerne til og hjælper Anne, som nu sammen med førerhunden Nicki er "fast inventar" i vores klub. Men der er også mange medlemmer, der er lidt usikre overfor det at have en blind roer ombord – især måske hvis der opstår kritiske situationer mht. styringen, som kræver at styrmanden har den fornødne rutine og overblik til at klare situationen ved hjælp af kommandoer.

Vi har haft en henvendelse fra endnu en blind roer, om han også måtte ro i Roklubben Øresund. Det har vi valgt at sige nej til, da vi mener det overstiger vores kræfter.

Hvad med Bertha, vil nogen spørge? Bertha, som også er synshandicappet, roer normalt i ARK, og følges en gang imellem med Anne ned og roer hos os. Rigtig hyggeligt! Men p.t. har Bertha ingen planer om at ro fast i Roklubben Øresund, da hun er på brutto holdet til paraolympiske lege, og hver dag træner på Bagsværd i en firer.

/Hanne Vinther, formand

Medlemsmøde 3. september

Amagerregatta

Roklubben Øresund blev en samlet nr. 3 efter ARK og SAS med Dragør på en fjerde plads. B&W havde meldt fra til regattaen. B&W står som værter for Amagerregattaen i 2014, og derefter er det vores tur i 2015. Så får vi se, om den plan holder, eller om vi bliver nød til at træde til som arrangører allerede til næste år.

Rochefer

Poul Jahn er stoppet som rochef. Det ville han have gjort allerede til generalforsamlingen i februar, men blev presset til at fortsætte mod at få hjælp til instruktion og Amagerregatta. Vi har fået slukket en ildsjæl, og Poul har helt mistet lysten til at ro. Det er meget kedeligt – og ærgerligt!

Tak til Poul for hans indsats i bestyrelsen igennem mange år – først som husforvalter, senere som rochef. Også tak til trænerne, som har taget instruktionen, og til Lena og Allan for at stå for Amagerregattaen.

DFfR Inspirationsseminar

Apropos ildsjæle, så holder DFfR inspirationsseminar i Odense den 2. og 3. november, og her er nogle interessante foredrag om klubaktiviteter, medlemssucces og altså ildsjæle; Hvad er en ildsjæl? Og hvordan får man andre til at blive ildsjæle? Det er dyrt (1.400 kr.) at deltage, men er du interesseret i at deltage, så henvend dig til bestyrelsen, så kigger vi på det. Informationen hænger på opslagstavlen, og deadline for tilmelding er 11. oktober.

Ledige jobs

Da vi nu kun er 3 i bestyrelsen og 2 suppleanter, kniber det med at klare opgaverne, og der er opsat en liste på opslagstavlen med opgaver, der skal løses:

- Standerstrykning inkl. orienteringsløb, reception og spisning
- 8 Grand Prix roning i ergometre 5 gange i løbet af vintersæsonen. Hold á 4 personer
- Svømmepøver med redningsveste og årer i Korsvejens Svømmehal
- Tirsdags ekstra tre tirsdage med et særligt emne/foredrag ifm. klubaften
- Lokalstyrmandskursus med undervisning i søvejsregler, styreteknik, lokalfarvand, materiel og førstehjælp
- Klubautermandsfest med optælling af "nætter" og koordinering af buffet med Dragør Roklub

Er der nogen af disse opgaver, du kan klare, så skriv dig på joblisten.

Fitnessmedlemsskab - PR

Da vi alligevel skulle dele Spræl i Byen reklamepostkort ud i roklubbens nabolag, benyttede vi lejligheden til også at dele en flyer ud med information om muligheden for fitnessmedlemsskab af Roklubben Øresund og

med information om, at vi starter instruktion af nye roere til april/maj 2014.

Flyeren er også sendt til Kastrup Sejlklub, Tursejlerne og Amager Motionsklub. Så håber vi, nogen af deres medlemmer finder det interessant at blive medlem af Roklubben Øresund.

/Hanne Vinther

Klargøring af bådene til sæson 2014

Så er efteråret og de korte dage igen ved at indfinde sig her på vores breddegrader. Mod slutningen af oktober stryger vi standeren efter endnu en dejlig ro sæson og forbereder os til andre aktiviteter i det mørke vinterhalvår.

Det betyder bl.a. for os roere, at nu er det tid til klargøring af vores både, således de kan være "Til roning klar" igen til foråret, når vi slår portene op til en ny sæson 2014.

Sæson 2013 har givet os gode muligheder for at benytte vores materiel, og det har med undtagelse af vores gamle firer "Kastrup" stort set været klar til brug, når vi ønskede det. Den mulighed vil vi naturligvis gerne fremtidssikre - så derfor, igen i år - traditionen tro - kunne man næsten sige, er det planen at vi i løbet af vinteren skal have alle både en tur på værkstedet for en afvaskning og et grundigt eftersyn med tilhørende vedligehold og evt. reparationer.

Listen over bådehold til klargøringen er udarbejdet og vil være at finde på næste side her i stroken og på opslagstavlen i klubben, samt på vores hjemmeside i løbet af oktober. Listen er udarbejdet på baggrund af tidligere års bådehold og tilpasset med vores nye medlemmer, som vi også glæder os til at byder velkommen til denne side af rosporten – vedligeholdelse af materiellet - det er nemlig mindst lige så vigtigt som udfoldelserne på de blå bølger om sommeren.

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, som er ansvarlig for koordinering af indsatsen på båden, der aftales med materieludvalget på skiftedagen. En god uges tid før hvert bådehold skal mødes udsendes en e-mail til deltagerne på holdet, som så har mulighed for at meddele bådformanden, hvis der er opstået forhindringer med at møde den fastsatte aften. 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.

Hvis den tildelte periode viser sig at være helt tosset for dig/et helt hold, er det ok at bytte periode med et andet hold – ændringer af hele hold bedes aftalt med 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 og evt. reparationer kan foregå udenfor, når luften forhåbentlig bliver lidt varmere til den slags arbejde.

Vel mødt til vintersæsonen 2013-2014!

På Materieludvalgets vegne,
Allan & Mogens

Bådehold til klargøring af både – vintersæson 2013/14

Saltholm – 5/11-12/11 <u>Allan Elgaard</u> Grethe Andersen Bente Borgaard Lis Nielsen Jørn Elsgaard Vilhelm G. Jensen	Kongedybet II - 12/11-19/11 <u>Alex Vestergaard</u> Hanne Kierkegaard Anne Marie Glennung Charlotte Bach Mogens Voigts	Flinterenden II - 19/11-3/12 <u>Claus Salling</u> Lise Salling Lene Jacobsen Kirsten Bendiksen Preben Henningsen
Hollænderdybet – 3/12-10/12 <u>Palle Rivold</u> Lene Winnie Nielsen Stig Riiber Christian Riiber	Øresund - 10/12-17/12 <u>Allan Elgaard</u> Irene Dahl Mary Andersen Betty Woller Leif Andersen Peter Nørup	Lynette - 17/12-7/1/2014 <u>Mogens Jørgensen</u> Freddy Bregendahl Birgit Østergaard Jeannie Elgaard Jensen
Middelgrund - 7/1-14/1 <u>Ingolf Pedersen</u> Birgit Sonne Pedersen Knud Vilby Bjarne Thorsen	Tårnby - 14/1-21/1 <u>Ole Berg-Nielsen</u> Gitte Hastrup Lis Wos René Hertz Andreas Ruth	Margretheholm – 21/1-28/1 <u>Kurt Holm</u> Lena T. Juhl Betina Lie Lissie Christensen Christian Søe
Lotte - 28/1-11/2 <u>Mette Grau</u> Anne Gredsted Anne Hansen	Peberholm – 11/2-18/2 Kim Westphall Nonnie Westphall Mogens Jørgensen	Svaneklapperne – 18/2-25/2 <u>Ingolf W. Pedersen</u> Birgit Sonne Pedersen
Kastrup - 25/2-4/3 <u>Bent Jansen</u> Vibeke Wittrup Benny Nielsen John Robinson Torben B. Jørgensen	Ndr. Røse 4/3-11/3 <u>Mogens Jørgensen</u> Carla Nieto Ramirez Mark Andreassen Rene Lohmann	Tvilling - XXIX-XXIX <u>Freddy Thorsen</u> Freddy Bregendahl
Årer Ældreoroerne	Bådvogne Efterses sammen med bådene	Scullere Gennemgås sidst på vintersæsonen

Madpakketure

Juli – Amager Rundt

Madpakketuren i juli gik Amager rundt. Desværre var der ingen roere med fra Øresund, så SAS måtte supplere sig med nogle roere fra Københavns Roklub for at få et båd rundt om øen. Vejret var i øvrigt perfekt til denne lange tur på 45 km.



August – Københavns Havn

Det var en god blanding af roere fra SAS, Dragør og Øresund, som var med på madpakketuren fra Kastrup ind i Københavns havn den første søndag i august. Og det var dejligt solskinsvejr.

Første stop var Langeliniehavnen, hvor vi lige lånte toiletterne og fik os en kop formiddagskaffe.

Herefter roede vi rundt i Københavns Havn, først forbi udstillingen af sandskulpturer i Havnegade, så igennem den smalle og hyggelige Christianshavns Kanal, forbi Diamanten og igennem Frederiksholms Kanal, hvor man pga. Metro-byggeriet p.t. ror igennem et langt mørkt rør ved Gammel Strand. Efter passage af Christiansborg og Holmens kirke gik turen bagom Holmen og over til Trekroner Fortet. 10 km er turen rundt i havnen.

På Trekroner fik vi fint lagt til bolværket og viklet

os ud af diverse spindelvæv, som især ungdomsroeren Cecilie fra Dragør fandt ubehageligt. Ifølge havnefogeden på Trekroner er der planer om at få udlagt pontoner i havnen på fortet, så vi fremover får det meget nemmere med at lægge til.

Madpakkerne havde vi jo selv smurt, så frokosten på Trekroner var perfekt. Og udsigten fra fortet over København og Øresund er jo fantastisk!

Tuen hjemover var lidt "bumpy", så den båd, jeg var i, valgte ikke at skifte, før vi nåede i læ i Lagunen.

Dejlig tur på omkring de 30 kilometre.

/Hanne Vinther

september - Furesøen

Årets sidste planlagte madpakketur var, traditionen tro, planlagt til den smukke Furesø nord for København. Grundet afholdelse af Amagerregattaen på den sidste lørdag i august var madpakketuren i år flyttet til søndag d. 8. september i stedet for, som normalt at være den første søndag i måneden. Flytningen viste sig også at være hensigtsmæssig da ikke mindre end 17 friske roere fra henholdsvis: Dragør (5), SAS (4) og Øresund (8) havde tilmeldt sig turen og få mulighed for at prøve kræfterne af i det ferske søvand, som er lidt anderledes end vores daglige salte vand.

Nedbørsmæssigt var vejrudsigten perfekt med solskin og blå himmel – der var bare lige det, at skyerne flyttede sig lige hurtigt nok henover himmelen på grund af den, skulle det vise sig, temmelige kraftige vind, som gjorde Danmarks dybeste sø (ned til 37m) til et noget vanskeligt element at udøve vores rosport i.

Den kraftige sydøstlige vind stod direkte ind i det nordvestlige hjørne af Furesøen, hvor roklubben ligger og gjorde den ellers omgængelige sø til en tandvisende og tøjgennemblødende affære at bevæge sig ud i.

Efter mange overvejelser, en kop varm kaffe og konsultationer med "DMI" faciliteterne, blev det besluttet at ro en tur på Farum Sø, som man må sige ligger "lige om hjørnet" fra Furesø Roklub. Der blev således, i hvert tilfælde for undertegnede vedkommende, mulighed for at

prøve noget "nyt vand under kølen". Farum Sø, som man kan få adgang til via en smal kanal fra Furesøen er den tredjestørste sø i Mølleåens vandløbssystem efter Furesø og Bagsværd Sø.

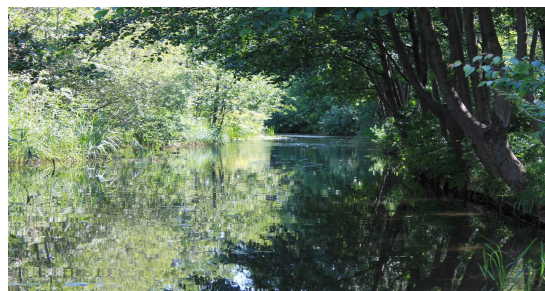
Farum Sø er omkranset af store løvtræer, hvilket gav perfekt læ på søen til os roere på denne stormfulde dag, hvor en omgang søen rundt var 5-6 km – nogle af bådene benyttede endda lejligheden til at tage en ekstra omgang i de smukke omgivelser.

Vi vidste dog alle, at vi skulle tilbage til den glubende Furesø, selvom det kun drejede sig om en lille stækning på ca. 75m fra kanalen til bådbroen. Det blev også en udfordring, hvor alle fik afprøvet deres talenter i manøvrering af inrigger i "hårdt" vejr. Som altid ved fælles hjælp fik vi landet alle både i god behold og kunne sige tak for lån til Furesø Roklub.

Dagens oplevelser og udfordringer havde givet en god appetit og de medbragte klemmer blev indtaget på klubbens dejlige terrasse, hvor der var en storslået udsigt over den oprørte Furesø samt læ og solskin til at nyde denne vigtige del af rosporten også.

Tak for en dejlig tur!

/Mogens Jørgensen



Spræl i Byen

Lørdag den 21. september deltog Roklubben Øresund i Spræl i Byen, som blev arrangeret af Tårnby Foreningsråd, som er paraplyorganisation for alle idræts- og kulturelle foreninger i kommunen.

40 foreninger deltog i PR-arrangementet, som har til formål at vise borgerne i Tårnby Kommune, hvilke foreninger der findes, og hvilke aktiviteter de byder på.

Roklubben Øresund stillede op med to romaskiner, hvor folk kunne prøve at ro 300 m på tid. Heldigvis var roning kommet på et scorekort i en femkamp sammen med fire andre sportsklubber. Det gav ekstra mange besøgende på vores stand, så vi regner med, vi havde cirka 100 personer i romaskinerne. Så der var travlhed!

Forsvarsklubben Shoguns atleter udfordrede hinanden til dyst i romaskinerne, og de fik også den bedste tid på 00:54 på de 300 m.

Spræl i Byen havde åbent fra 11.00, så det var nogle trætte PR-medarbejdere fra Roklubben Øresund: Jytte & Kurt Holm, Mogens, Anne Gredsted og jeg, der pakkede sammen kl. 17.00 efter at have været på, instrueret i roning, skrevet scorekort, diplomer, opdateret resultattavle og uddelt PR-materiale både om fitnessmedlemskab og roning om sommeren.

I forhold til sidste år hang Spræl i Byen bedre sammen i år. Der var mange flere stande i den store skolegård på Tårnby Skole end sidste år, og så var der underholdning på orange scene med spillemænd og kor, som gav en hyggelig stemning.

Stadig: Publikum til Spræl i Byen er ikke vores målgruppe, idet det meget er små børn med deres forældre eller bedsteforældre, der kommer. Og sjovt nok er forældrene ikke særligt indstillet på at ro ergometer. De er kommet for at give deres børn en god formiddag. Men så har vi da vist flaget

Tak til dem som hjalp.

/Hanne Vinther



Sved-På-Panden roning 2013

Så har der været afslutning på SPP 2013. I alt 7 gange blev der roet hhv. fra SAS i Havnen og i Hellerup Dame Roklub.

Roklubben Øresund har haft hele tre både med i denne sæson, og det synes jeg er flot af en lille klub som vores, når der i sidste og 7. runde kun var 21 både tilbage i motionskaprøningen, hvor distancen er 10 km. I alt 39 både har været til start igennem sæsonen.

Specielt stolte er vi af vores kaninhold (955), som stillede op alle tre gange efter sommerferien. Det gav en samlet andenplads ud af syv efter ARKs firer på førstepladsen i kanin-konkurrencen, som kun er for nye roere. 995s bedste tid blev 01.:03.25.



Fra venstre: Rene, Kurt (styrmand), Andreas, Anne & Lis

Vores Grand Old Boys 2-åres hold (960) sluttede af med at ro de 10 km under en time; nemlig 00:59.03, og fik en tredjeplads i forbedringskonkurrencen. Holdet består af Allan, Palle, Mogens & Kim.

Vores Grand Old Girls 2-åres (999) fik en fjerdeplads i forbedringskonkurrencen, og blev hyldet til præmieoverrækkelsen for med det samme hold at have stillet op i 2-åres igennem alle de 20 år, SPP har eksisteret.



Fra venstre: Hanne, Lena og Mette. Annette Olsen og Mette Bacher fra Netværk København holder talen for hold 999.

Samlet vinder af handicappointkonkurrencen blev ARKs Grand Old Boys herre firer ARK Oldstars foran KR's 2-åres damer, Gondolen. På tredjepladsen om ARKs To-åre-pedoen.

Vinder af forbedringskonkurrencen blev Hellerup Dameroklubs grand old girls hold 301, med Dragør på andenpladsen.

Se flere resultater på www.sppkbh.dk.

Hellerup Roklub stod for en dejlig afslutningsmiddag, hvor vi i Øresund hyggede os med dommerne samt med roerne fra SAS og Dragør.

Det er første år, at Pernille Graustad (Gefion) og Annette Olsen (Hellerup) står for Sved-På-Panden arrangementet sammen med dommerne Jytte Holm fra Øresund, Søren Uldall fra SAS og Hjalte fra KR. Der har været nogle udfordringer mht. beregning af handicappoints, men alt i alt er det gået godt, og KR er kommet på banen mht. at formidle resultaterne via ovennævnte hjemmeside.

Vi ser trygt frem til Sved-På-Panden roningen 2014. Det ser ud til SPP finder sin form.

/Hanne Vinther

Tårnby Kommune - Danmarks Friluftskommune 2013

Friluftsrådet har netop udpeget Tårnby Kommune som Danmarks Friluftskommune 2013. Tårnby har vundet prisen blandt 17 deltagere, og får glæde af præmien på 250.000 kroner, der skal bruges til nye friluftsp projekter i kommunen. Danmarks Friluftskommune satte i år fokus på kommunernes arbejde for at forbedre natur- og miljøundervisningen. Juryen lagde vægt på, at Tårnby Kommune i løbet af det seneste år har tilrettelagt mange flotte undervisningsprojekter på tværs af kommunens skoler.

Juryen har følgende begrundelse for, at netop Tårnby Kommune vandt:

"Tårnby Kommune har gjort en flot indsats inden for årets tema; Natur- og miljøundervisning, og vi er meget imponeret over variationen i de gennemførte undervisningstiltag. Vi fornemmer, at der i kommunen er mange tværgående initiativer samt god sammenhæng mellem undervisningen på kommunens folkeskoler, Tårnby Naturskole, Pædagogisk UdviklingsCenter, Gymnasieskolerne mv. Derudover har vi lagt vægt på, at kommunen også har mange spændende og nytænkende projekter i støbeskeen, som vil skabe endnu bedre muligheder for natur- og miljøundervisning. Vi vil bl.a. fremhæve planerne om at udvikle konceptet Skolen i havnen."

/Red.

Grill i Lagunen

Det var den første tirsdag i måneden. Normalt ville vi jo have medlemsmøde, men den var aflyst, da der i aften var grill i lagunen. Mange roere var mødt op denne aften og vi var 3 4-årsers og 1 2-årsers som tog en rotur. Nogle roede udenom lagunen andre indenfor, for til sidst at mødes for at lægge op ved slæbestedet i lagunen. Velkomst komiteen bestod af Bent, som sørgede for at vi kom sikkert i land. Leif stod for grillen og Jytte indkasserede penge.

Efter at have forsynet os med pølser, brød mv. satte vi os ved de borde og bænke, som var stillet op til os. Der sad vi så og nød vores mad, mens kunne med sindsro nyde at se på alle de svømmere, som gjorde sig klar til at tage ud og træne.

Der var mange der kastede lange blikke efter de ristede pølser, og spurgte om de kunne købe nogen, når de kom tilbage. Jytte hold dog stand og sagde at så lang tid blev vi der ikke, og hun kunne ikke love, at der overhoved var noget tilbage.

Efter endt spisning og afslapning gik turen hjem til klubben igen i et stille og roligt tempo. Maverne var jo fulde ☺

Endnu en dejlig aften i lagunen. Vi glæder os til næste år.

Tak til Jytte, Bent og Leif for arrangementet. Det gjorde I godt.

/Lene

Fredagstur

Årets sidste fredagstur med spisning fandt sted d. 9. august. Vi var mødt 5 op denne aften, og da vejret var ok – sol med lidt fornuftig vind (modvind den ene vej og forhåbentlig medvind den anden – vinden har jo en tendens til at vende, når man skal have det lidt godt), besluttede vi, at turen skulle gå til Lynetten, hvor vi der ville spise aftensmad.

Godt på vej og mens vi knoklede i modvinden, spurgte et klogt hoved om vi var sikre på, at restauranten var åben. Mmmh nej det var man ikke, så med stor spænding fortsatte vi vores vej til Lynetten, hvor vi kunne ånde lettet op. Restauranten var åben. Puha. Der var godt nok et stort selskab, så vi spurgte meget forsigtigt, om det var muligt at få lidt mad. Jo ingen problemer i det, så det blev til 5 x stjerneskud og en stor kold fadøl. Det gjorde godt. Vi sad ude på balkonen og nød aftensmaden, sammen med en del sejlere. Man kan vist godt sige, der var gang i Lynetten.

Vejrguderne var med os, idet vi havde medvind hjem og en skøn aftensol.

/Lene

Mini-roer-dag

Søndag den 11. august var der mødt tre mini-roere op til årets rotur med deres bedsteforældre. Tre yderligere var tilmeldt, men måtte melde fra af flere forskellige årsager.

Så det blev til to 2-åres på vandet, og de fik en fin tur, selvom vinden blæste noget kraftigt fra vest.

Efterfølgende var der grillpølser, og i år huskede man at servere is til dessert som lovet.

Da det er lidt usikkert med, hvor mange børn der kommer, i forhold til dem, der er tilmeldt, skal vi til næste år sørge for nogle flere "flå-aber" – altså senior roere som kan sikre fremdriften i båden. Der skal også helst roes i 4-åres.

Alle deltagerne var enige om, at Mini-roningen igen i år var den succes.

/Hanne Vinther, "bolværksmatros"

Amagerregatta

Lørdag d. 31. august 2013

Der hang nogle rigtige tunge skyer over København og dermed også regattaen, som i år foregik hos ARK. De første løb fik da også nogle ordentlige skyller, men det var dog ikke det værste. Roerne var udsat for en ualmindelig genstridig sidevind, som gjorde at styrmændene havde nok at se til. På trods af det, så forløb løbene fint, og for en gangs skyld tog HT-bådene hensyn til Regattaen, så de ikke blev en gene ved kaproningen. En usædvanlig oplevelse når man ellers har prøvet at ro i Københavns Havn, hvor der ikke bliver vist meget hensyn.

Der var mødt rigtig mange op fra klubben for at se med. Det var dejligt at se. Vi havde to kaninbåde med i år – en herre og dame båd, og det gik rigtig godt.

For de ventende og observerende roere og gæster, var det muligt at forsyne sig med kaffe, kage og sandwichs, mens dagen gik. Der var jo lang tid til festen om aftenen. Den foregik inde i ARKs nye bådehal, hvor det stod på en lækker buffet med efterfølgende præmieoverrækkelse.

Resultatet blev ikke uventet, at ARK blev nr. 1 af alle klubber – se nedenstående.

- ARK
- SAS
- Roklubben Øresund
- Dragør
- B&W (som ikke deltog)

/Lene

Nyt fra Øresunds Ældreøere

3. JULI GRILL PÅ STRANDEN

Dagen, som alle glæder sig til hvert år, bød på halvdårligt vejr – nogle påstod, at der var



5 m høje bølger, hvilket da vist var en joke. Den almindelige opfattelse var, at det ikke var super vejr, men OK. Alle nåede i hvert fald frem til grill pladsen i god behold – nogle lidt vådere end andre. 52 i alt, og det blev en dejlig dag. Gode pølser og tilbehør som sædvanligt. Grill holdet var som altid suverænt – Bent Jansen og Co. kan bare det der. Vi glæder os allerede til næste år.

SET OG SKET – (se også hjemmesiden) - 24/7 Saltholm, 31/7 Trekroner, Sct. Hans og Dragør ture.

11/9 præsenterede Rochefen 6 nye **ÆLDREØER STYRMÆND**, der alle havde fået udleveret en meget flot styrmands manual. Velkommen til jer, - I skal nok "blive brugt".

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Vinklubben har annonceret sæsonstart den 27/11, hvor vi vil blive præsenteret for vin, der egner sig til den fede Julemad. Næste arrangement er foreløbig fastsat til den 26/2, hvor der kunne blive tale om vine fra Middelhavslandene. Vi hører nærmere.

VINTERSÆSONEN betyder også diverse arbejdsopgaver som f.eks. klargøring af både og diverse reparationer på bygningerne. Bestyrelsen opfordrer alle til at skrive sig på listen, når den foreligger.

FESTUDVALGET synes, sekretæren er optimistisk, når hun i et referat skriver, at vi kan være 70, da de gerne ser et max på 60 deltagere. I "gamle dage" var vi nogle gange 80 – og det gik fint, men mon ikke behovet ligger omkring de 60?

Stor Rohilsen fra Mary



OG FORTVIVL IKKE: Sæsonen er jo ikke helt slut endnu - men "sikke dog en fest, vi har haft"

Copenhagen Harbour Race lørdag 12. oktober 2013

Copenhagen Harbour Race lørdag 12. oktober

Tag ind til Københavns Havn og se Copenhagen Harbour Race og se ronings flagskib "otteren" i dyst.

Du har den bedste udsigt fra Bryggebroen.

Starten går ved Langebro. Bådene ror sydover og vender ved slusen ved Sjællandsbroen for at ro tilbage til Langebro. Strækningen er på 6,5 km.

Kl. 11.30 starter inriggere, coastal både og ottere for Master og 8GP

Kl. 14.30 starter otterne med junior, damer og herrer

Mht. otterløbene går det så hurtigt, at når de sidste ottere starter, kommer de første ottere retur og ror mod mål. Forvent cirka 30 ottere til start med 1 minuts mellemrum. Top-underholdning!

Ifølge programmet i år starter langt de fleste både i første heat kl. 11.30, så her vil jeg anbefale jer at se Copenhagen Harbour Race, hvis I ikke har hele dagen.

/Hanne Vinther

Løvfaldstur på Esrum Sø (Fredensborg Roklub)

Søndag den 20. oktober kl. 10.00

Vi mødes i Fredensborg Roklub, Sørupvej 6, 3480 Fredensborg. Derfra ror vi den naturskønne Esrum sø rundt. Søen er omkranset af skov, så forhåbentlig får vi nogle fantastiske farver at se på træerne.

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

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 15. oktober. Fælles transport til Fredensborg arrangeres.

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

Motionsturneringen 2013

Nogen har måske set opslaget i klubben, hvor der står skrevet "Røven af 4. division"?

I Roklubben Øresund har vi roet 164 km i gennemsnit pr. roer i denne sæson indtil 31.8.2013. Det giver os en 7. plads i Motionsturneringens 4. division.

Er det godt? Nej ikke specielt, men det er kun under halvdelen af Danmarks roklubber, der indrapporterer til DFfRs Motions- og turudvalg. Så vi ved jo ikke, hvor få kilometre, de har roet i de roklubber, som ikke opgiver deres antal roede kilometre. Men vi er da med, selvom vi ikke ligger i toppen blandt de bedste motionsroklubber!

Tak til Nonnie & Kim Westphall for at sørge for, at Roklubben Øresunds kilometre tælles op og indrapporteres til DFfR.

Idéen bag Motionsturneringen er at bringe motionsroerne frem i rampelyset; de roere som dyrker deres idræt for fornøjelsens og sundhedens skyld. I forhold til elite- og kaproere, udgør motionisterne vel omkring 96-97 procent af Danmarks ca. 16.000 roere og er grundlaget for hele vores organisation.

På www.roning.dk skriver Leif Thygesen: "De flittigste motionsroere er vel også, ud fra en betragtning om, at det er lysten der driver værket, dem, der har den største glæde og fornøjelse af deres sport. Og dermed kan man vel godt tillade sig at bruge det gennemsnitlige antal kilometer pr. roer som rettesnor, når vi skal finde landets bedste motionsroklubber."

/Hanne Vinther

Gratis idrætskurser i Region Hovedstaden

Listen med gratis idrætskurser i Region Hovedstaden hænger på opslagstavlen, men du kan også se dem på www.kaisport.dk. Du tilmelder dig direkte via hjemmesiden.

Specielt vil jeg anbefale 3 timers kurserne:
Mandag 28.10 Idrætspsykologi i KMB (Badmintonklubben på Sirgræsvej i Kastrup).
Mandag 18.11 Medlemssucces i Rødovrehallen

Trænerkurser i Dansk Forening for Rosport

I første kvartal af 2014 afholdes DFFRs Trænerkurser modul A og B.

Modul A - Roteknik giver sammen med Modul B - Aktivering/undervisning klubtræneren værktøjer til at varetage instruktion og fejlretning af nye roere og til at lave tekniktræning med roere på motionsniveau.

Desuden er Modul A velegnet som "brush up" kursus for erfarne roere og instruktører som ny inspiration og genopfriskning af den allerede velkendte, men måske lidt glemte viden.

Vil du gerne være med til at lære nye roere at ro og integrere dem i roklubben, så henvend dig til bestyrelsen for tilmelding.

/Hanne Vinther

Don Quixote på Betty Nansen Teatret Teateraften lørdag den 1. februar 2014

Vi har bestilt 40 billetter á 225,- kr. til Don Quixote på Betty Nansen Teatret. Tilmeld dig på opslagstavlen. Indbetaling sker som sædvanlig til Else Maries konto i Nordea: 2141 konto nr. 8909812519 – senest tirsdag den 19. november.

Vi har valgt forestillingen "Don Quixote"; et skønt stykke litteratur af Cervantes, med livlig fantasi og god humor. Og så får vi oplevet den dygtige

skuespiller Nicolas Bro som don Quixote. Drømmer eller dumpap? Det er helt op til øjnene, der ser. I øvrigt medvirker: Sonja Richter, Mads M. Nielsen og Morten Eisner.

Efter forestillingen er der spisning i klubben. ... Vi ses i teatret!

Else Marie Kristensen & Hanne Vinther



Kalender

oktober	november	december	januar
ti 1	fr 1	sø 1	on 1
on 2	lø 2	ma 2	to 2
to 3	sø 3	ti 3 medlemsmøde	fr 3
fr 4	ma 4	on 4	lø 4
lø 5	ti 5 medlemsmøde	to 5	sø 5
sø 6	on 6 deadline	fr 6	ma 6
ma 7	to 7	lø 7	ti 7 medlemsmøde
ti 8	fr 8	sø 8	on 8
on 9	lø 9	ma 9	to 9
to 10	sø 10	ti 10	fr 10
fr 11	ma 11	on 11	lø 11
lø 12 Copenhagen Harbour	ti 12	to 12	sø 12
sø 13	on 13	fr 13	ma 13
ma 14	to 14	lø 14	ti 14 tirsdag ekstra
ti 15	fr 15 svømmeprøve	sø 15	on 15
on 16	lø 16	ma 16	to 16
to 17	sø 17	ti 17 Julefrokost	fr 17
fr 18	ma 18	on 18	lø 18
lø 19	ti 19 tirsdag ekstra	to 19	sø 19
sø 20 Løvfaldstur	on 20	fr 20	ma 20
ma 21	to 21	lø 21	ti 21
ti 22	fr 22	sø 22	on 22
on 23	lø 23	ma 23	to 23
to 24	sø 24	ti 24	fr 24 KM-fest
fr 25	ma 25	on 25	lø 25
lø 26 standerstrygning	ti 26	to 26	sø 26
sø 27	on 27	fr 27	ma 27
ma 28	to 28	lø 28	ti 28
ti 29	fr 29	sø 29	on 29
on 30	lø 30	ma 30	to 30
to 31		ti 31	fr 31