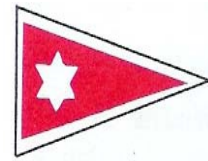


# Stroken



Nr. 7

November/December

år 2013

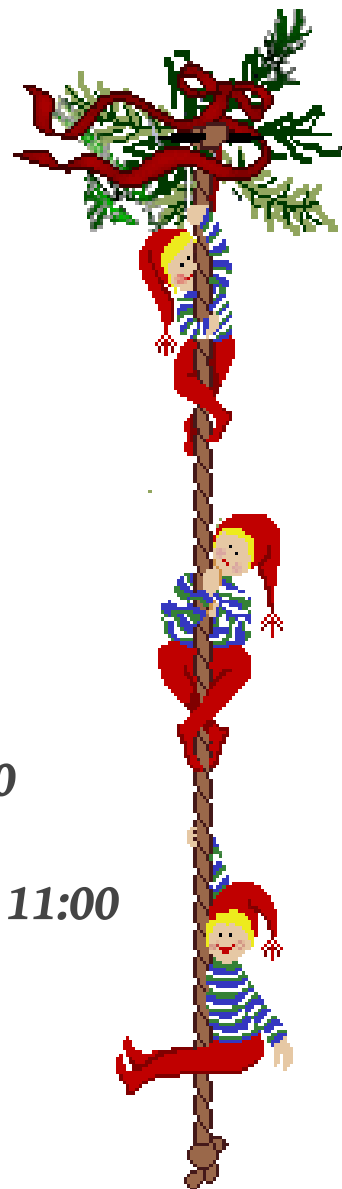


*René Hertz stryger standeren*

***Juleroning 14. december kl 11:00***

***Julefrokost 17. december kl 19:30***

***Nytårskur 31. december kl 11:00***



**ROKLUBBEN ØRESUND – KASTRUP**

## - Indhold -

- 03 Medlemsmøde okt og nov
- 05 Lokalstyrmandskursus
- 06 Standerstrygning
- 07 ROCHEF SØGES
- 08 Langtur til Esrum sø
- 08 Mini-roer-dag
- 09 Lys i mørket
- 09 Vinterarrangementer
- 10 vinteraktiviteter
- 12 Opslagstavlen og 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 9. januar 2014**

## Gave til klubben via DFfR

Vi nærmer os slutningen af året, hvor mange af jer indbetaler gaver til klubben via DFfR.

I den forbindelse skal jeg venligst bede jer om at oplyse følgende til mig, navn, beløb og dato for, hvornår I har indbetalt til DFfR. Dette for at kunne takke hver enkelt, da der ikke kommer oplysninger herom fra DFfR.

På forhånd tak.

Lene  
Kasserer

---

## Vinteraktiviteter

### Tirsdage

Ergometerroning kl. 17.00-19.00

Løb fra Røse Kajakklub kl. 18.00

Gang kl. 18.00

Klubaften kl. 19.00 med spisning kl. 19.30

### Torsdage

Ergometerroning kl. 17.00

### Fredag 14/3-2014

Svømning kl. 18.00

## **Medlemsmøder i oktober og november**

På medlemsmødet den 1. oktober var det mest en gennemgang af datoer og arrangementer i vintersæsonen.

### Generalforsamling

Datoen 11. februar 2014 til generalforsamling blev diskuteret, da det er tirsdagen i uge 7, som er vinterferieugen, hvor flere medlemmer måske er bortrejste. Men vores love siger, at vi skal holde generalforsamling inden 15. februar, og regnskabet være klar til gennemsyn i roklubben en uge før generalforsamlingen, så vi kan simpelthen ikke nå at få regnskabet klar før 11. februar. Og ugen efter er det for sent. Bestyrelsen foreslår derfor en vedtægtsændring til generalforsamlingen, så regnskabet først skal være klar med udgangen af februar, så vi ikke bliver fanget i denne "datofælde" fremover.

### Rochef

Apropos generalforsamling, så mangler vi jo en rochef. For at styrke bestyrelsen, som kun består af formand, næstformand og kasserer samt to suppleanter, deltager Mogens Jørgensen nu i bestyrelsesmøderne. Udover at stå for vedligeholdelsen af vores både, har Mogens allerede påtaget sig en række andre opgaver.

Jobbeskrivelsen for rochefen ses andet steds i denne Stroke. Måske det er noget for dig at blive vores ny rochef?

### Joblisten

På medlemsmødet 5. november takkede formanden på bestyrelsens vegne for medlemmernes store opbakning ved at påtage sig de ledige jobs, der var slået op på opslagstavlen, således at vi fik en fin standerstrygning, tre tirsdags-ekstra-arrangementer i løbet af vinteren, Klabaftermandsfest-arrangører, tiltag mht. ergometerroning, to fredage med svømmeprøver og ikke mindst

lokalstyrmandskursus i februar/marts måned.

### Huset

Alex Vestergaard har udarbejdet en flot energirapport for Roklubben Øresund. Klubhuset er bygget i 1969 før energiforbrug blev en vigtig parameter, så i første gang går vi i gang med at efterisolere. Øresunds Ældreroere stiller op med hjælp til at udføre opgaverne, men hvis der blandt senior roerne er medlemmer, som også gerne giver en hånd med, så kontakt Alex. Der er opgaver nok.

Alle kan hjælpe med at holde på varmen ved at holde døren til klubstuen lukket samt at lukke hoveddøren helt til, frem for at den står på "klodsen", når vi er i klubben. Så må vi affinde os med den ulempe, det er, at hoveddøren er låst, når vi ankommer til klubaften og andre arrangementer. Eller løbe ud og åbne døren for rokammeraterne.

Og så er der opgaven med at opsave det brænde, der ligger i bådehallen, så vi kan bruge det i brændeovnen, så der er dejligt varmt i klubstuen til vinter. Der arbejdes på at skaffe en kædesav til "kløve" træet med, da det er temmelig tørt og delvis består af rodtræ.

### Rotøj

Kurt Holm har bestilt robukser fra USA, som vi regner med kommer til at koste cirka 300,- kr. Der er bestilt lidt ekstra robukser i forhold til dem, medlemmerne har bestilt på opslagstavlen, til almindeligt salg i roklubben. Robukserne leveres i det nye år. Sværere er det med at finde en windbreaker jakke a la de blå jakker, vi har i dag. Kurt leder fortsat efter en jakke, som kan sælges i klubben til ca. 500 kr. Har du kendskab til leverandører af sportstøj, hvor vi kan købe en god jakke, så kontakt Kurt.

### Søspejderne

Vores gode, gamle naboer Søspejderne flytter nu ud i "Pynten" (det tidligere Kastrup Sejlklubs lokaler) yderst på den nordlige mole på vores havn. Grejet skal opbevares i nogle containere, der hvor det gamle klubhus står i dag. Huset er nedslidt og Tårnby Kommune vil have revet det ned. Det bliver lidt af en omvæltning for Søspejderne.

#### Møde med de lokale politikere

I forbindelse med kommunalvalget har der været afholdt et valgmode med deltagelse af de lokale politikere og idrætsforeningerne. Roklubben Øresund deltog. Der var dog ikke så meget at flytte, da der fra regeringens side er lagt låg på driftsudgifterne i kommunerne. Dvs. Tårnby Kommune kan ikke bare sætte budgettet for tilskud til drift af bygninger op, som de selv vil. Hvis de f.eks. bygger den store svømmehal på Vestamager, så skal pengene til driften tages fra det eksisterende budget til driftsudgifter.

I Roklubben Øresund har vi somme tider talt om, at det er uretfærdigt, at kun spejdere, rideklubber og søsportsklubber selv betaler for driften af deres klubhuse og anlæg, hvor alle andre klubber bor gratis i kommunens lokaler. På mødet blev det klart, at vi bare skulle være glade for at kunne disponere over vores egne lokaler, som vi ønsker, og ikke pludselig få besked fra kommunen om at dele faciliteter med f.eks. søspejdere, kajakroere, dykkere eller børnehaver. For ikke at tale om udsigten til at en pedel fra kommunen dukker op kl. 21.59 og lukker og slukker. Derfor er vi nu glade for at bruge en meget stor del af vores kontingentindtægter på driften af vores klubhus, eller er vi ...?

I hvert fald fortsætter vi kampen for at få medlemmer +60 år til ikke at trække fra i tilskudet fra kommunen. Det er jo vigtigt, at vi kan tilbyde roning til ældre, så de holder sig i fysisk god form, så kommunen kan spare på

plejehjemsbudgetterne.

Men ellers var der på valgmodet en masse snak og bekymring om heldagsskolen, og hvad den vil betyde for idrætslivet. Ingen er begejstrede for tanken om, at de frivillige idrætsledere skal tage sig af eleverne henne i skolen, frem for at børnene kommer hen i idrætsklubben og dyrker sporten der. Samtidig står Tårnby Kommune overfor en kæmpe investering i renovering og ombygning af skolerne for at kunne imødekomme kravene til forholdene omkring en heldagsskole. Nu må vi se, om heldagsskolen bliver indført, men til valgmodet var diskussionen delvis lammet af spørgsmålet.

#### Inspirationsseminar

Anne Marie Glennung, Mogens Jørgensen og Hanne Vinther deltog på DFfR's inspirationsseminar i Odense den 3. november. Vi havde valgt kun at deltage om søndagen til en pris á 500 kr. pr. stk. frem for 1400 kr. pr. stk. for lørdag/søndag.

Vi gik så glip af indlæggene lørdag, og måtte nøjes med at udfrutte de andre deltagere om, hvad de havde lært. Så vi fik megen god inspiration med hjem, som nu skal omsættes til handling.

Anne Marie og jeg deltog i workshops omkring ATRO, læses AT RO. Det står for Aldersrelateret Træning indenfor rosport. Hæftet finder du i roklubbens bladstativ. ATRO drejer sig mest om, hvordan man sideløbende med roning træner 13-18 årige med diverse øvelser på gulv. Men selvom ATRO henvender sig til unge, kan vi udmærket benytte programmerne i senior afdelingen.

Mogens deltog i bestyrelsens ansvar og forsikringer. Og det passede perfekt, for vi er netop i gang med at se på klubbens forsikringer. Efter Præstø-ulykken, hvor efterskole-elever kæntrede i dragebåd på Præstø fjord og mange tog varig skade,

kræves nu at folk, som gerne vil prøve en tur i vores både, skriver under på, at de kan svømme 300 m, og at de er bekendt med sikkerhedsreglerne ved roning. Så vi skal have udfærdiget en tro og love erklæring til dette brug inden sæsonstart 2014.

Om eftermiddagen deltog vi alle tre i et super foredrag med Tommy Krabbe, som har skrevet Ildsjælenes Bog. Her lærte vi,

at alle brænder for ét eller andet, men ikke nødvendigvis det samme. Så vi skal lytte til ildsjælene og tænde deres ild. Samtidig skal ildsjælen passe på ikke at brænde ud ved hele tiden at sikre, at man får tid til at lade op mellem aktiviteterne. Du kan downloade en light udgave på 56 sider af bogen på [www.ildsjael.dk](http://www.ildsjael.dk).

**Hanne Vinther, formand**

---

## **Lokalstyrmandskursus**

Vi planlægger lokalstyrmandskursus til februar/marts.

Vi er i færd med at skrue undervisningsmaterialet sammen, så i skrivende stund ved vi ikke, hvor mange aftener/timer, det vil strække sig over. Formodentlig to aftener af 4 timer.

Undervisningsholdet består af Allan, Ole, Mogens, Mette og mig på emner som styreteknik, søvejsregler (bøjer og vigeregler), materiel og knob, førstehjælp og påklædning samt organisation indenfor Dansk Forening for Rosport.

Den teoretiske del efterfølges af praktik på vandet, hvor man øver sig i at lægge til ved en bro eller et bolværk, øver sig i at styre båden via kommandoer, fortøje, etc.

Når den praktiske del er bestået, er man

lokalstyrmand, og må være ansvarlig for en båd i lokalfarvandet, der strækker sig fra Benzin-øen i nord, Dragør badeanstalt i syd, og Røsefyret mod øst. Dvs. så kan man selv arrangere en rotur, når det passer én selv og nogle andre.

Og så giver lokalstyrmandsretten adgang til sculler-roning. Så er man frit stillet til at ro lige præcis, når det passer én selv, blot afhængig af vejrforholdene, naturligvis.

Vi undersøger specielt med de nye roere, hvilke kursusdage der passer dem. Men der er jo også gamle roere, som stadig ikke er lokalstyrmænd, og de skal selvfølgelig også være mere end velkomne til at deltage.

Jo flere lokalstyrmænd, jo større fleksibilitet i den daglige roning.

**Hanne Vinther, formand**

## **Standerstrygning**

Vi var utrolig heldige med vejret til standerstrygningen, så det ro-orienteringsløb Mette og Lena havde arrangeret i Lagunen kunne klares fra vandsiden.

Fire to-åres var på vandet, og fandt alle posterne, men vi var ikke helt skarpe til at svare på spørgsmålene inkl. et ordpuslespil. Nogen fik bogstaverne til at sige "otteren" og andre "entotre". Alligevel lykkedes det dommerne at finde et vinderhold med Irene, René og Lena. Præmien var en stor pose med chokolader, som holdet rundhåndet delte ud af til kaffen efter standerstrygningen.

Det blev Rene Hertz, der fik æren af at tage standeren ned, idet han er den nye roer, der har roet flest kilometre i år; nemlig ca. 270 km. Han kvitterede æren med at slippe flaglinen, så Mogens måtte op på en stige og fange den med en rive.

Apropos stige så var der alarmudrykning hjem til Mogens for at hente en stige, så vi kunne nå op og frigøre flaglinen, så vi kunne få standeren ned. Et eller andet medlem havde lånt klubbens lange stige uden at give besked herom. Vedkommende havde selvfølgelig ikke tænkt på, at stigen skulle bruges til standerstrygningen.

Gitte havde dækket et fint bord med efterårsløv fra Kommunens buske. Vi var en skøn blanding af Roklubben Øresunds og Øresunds Ældreroere til den hyggelige eftermiddagskaffe med Birgit Sonnes hjemmebagte brownies og resterne af den forhåbentlig sidste flaske Gammel Dansk, vi havde i klubben.

Om aftenen var der lækker smørrebrødsbuffet, som Lena og Mette havde kokkereret – selvfølgelig serveret med Mettes lækre hjemmebagte rugbrød.

## **Formandens tale ved standerstrygningen:**

2013 har været en god rosæson med godt vejr; lidt blæsende men med masser af sol. Dejligt at vi har fået gang i torsdagsroningen igen.

Både Øresunds Ældreroere og vi har haft mange gode roture af mange forskellige slags: fredagsture, søndagsture, lagkageroning, grill på stranden, besøg til ubåden sælen, lys/nat-roning, Sankt Hans roning, Sved-På-Panden roning og Amagerregatta – plus at Ældreroerne har taget ro-idrætsmærker.

Vi har fået en del nye medlemmer i år. Når vi kun er 50 medlemmer i seniorafdelingen, så er otte nye mange. Nu håber vi så, vi kan holde på de nye medlemmer.

Til vinter har vi nogle sociale arrangementer om tirsdagen, Kilometerjagerfest, teateraften og klabaftermandsfest samt vinteraktiviteter sin bådklargøring, løb, gang, ergometerroning og svømning. Og Ældreroerne skal sikkert igen i år tage idrætsmærker oppe i gymnastikhallen.

Jeg vil bede Rene Hertz tage standeren ned, så vi kan komme i gang med vintersæsonen.

**Hanne Vinther**

## ROCHEF SØGES

På Roklubbens generalforsamling skal vi have valgt en ny rochef. En meget vigtig post i bestyrelsen, for man kan jo ikke rigtig forestille sig en roklub uden en chef for roaktiviteterne, vel?

For at du kan tage stilling til, om det er et job for dig, er her en oversigt over rochefens ansvar og opgaver:

### Sommer

Instruktion af nye medlemmer i inriggere

Instruktion af medlemmer i outriggere

Ansvar for den daglige roning inkl.

motionstræning

Udstede roforbud, hvis vejret ikke tillader roning

Sætte kaproningshold til Amagerregatta,

og deltager i 2 årlige regatta-møder

Koordinere hold tilmelding til Sved På

Panden motionsroning

Arrangere langture f.eks.

søndagsture/madpakketure/fredag

aftenture

Arrangere evt. ro-weekend med

forskellige aktiviteter a la "Vi Ror Danmark Rundt"

### Vinter

Afholde svømmepøver

Afholde lokalstyrmandskursus, afholde styrmandsprøver og udstede

lokalstyrmandsbeviser

Tilmelde roere til instruktørkurser og

langtursstyrmandskurser

Koordinere hold til Otter Grand Prix roning

og evt. anden motion i romaskinerne

Deltage i rochefsmøde i Ronetværk

København

### Øvrigt

Rochefen sørger for opslag til tavlen i

roklubben og omtale af arrangementerne i Stroken.

Bestyrelsen i Roklubben Øresund holder

ca. 8 bestyrelsesmøder om året, hvor

rochefen naturligvis deltager.

Og så skal det lige siges, at vi har et rigtig

godt samarbejde i bestyrelsen. Vi har det

sjovt sammen, og møderne er rigtig

hyggelige.

Er det noget for dig at blive vores ny

rochef – eller er der nogen af

ovenstående opgaver, du har lyst at tage

dig af sammen med rochefen?

Bestyrelsen

## Langtur til Esrum Sø

En lille rapport fra den sidste langtur i 2013, som gik til Esrum sø og som SAS stod for.

Jeg kørte sammen med Alex, Hanne og Mogens søndag d 20. oktober. Vejret var ikke særligt godt, da vi kørte, men vi håbede, at det var bedre nordpå. Ikke langt fra frakørslen til Fredensborg var vi så uheldig at køre et dådyr ihjel. Lige pludselig sprang den ud foran bilen, og Alex der kørte bilen, havde ingen chance for at undvige. Da vi kiggede tilbage, så vi den ligge stille på vejen. Nogle af de andre der også skulle ud og ro havde set den ligge på vejen, men da den 3. bil kom forbi, var den blevet fjernet.

Vi nåede frem til Fredensborg roklub, hvor vi lånte både og blev inddelt i bådene. Vi var 2 firer, 3 toer og en outrigger med 4 personer, så vi var i alt 23 personer. Det var meget flot, på trods af vejrudsigten. Da vi gik ud fra Fredensborg roklub styrtede det da også ned, og i den båd jeg var i, blev vi enige

om, at hvis det blev ved ville vi ret hurtigt vende om og spise vores medbragte mad i roklubben, men heldigvis holdt det op.

Da vi havde roet ca. 13 km, lagde vi til ved en bådebro og gik op til en stor plads, hvor der var både borde og bænke. Der var heldigvis opholdsvej og solen tittede lidt frem, og vi spiste vores medbragte mad og drikke. Vi var meget sultne.

Efter en dejlig frokost roede vi de sidste 9 km hjem. Vi havde da roet 22 km.

Vi fik bådene op og gjort rene, og kørte så hjemad.

Efter al den friske luft var undertegnede lige ved at falde i søvn i den dejlige lune bil på vejen hjem.

Det havde været en rigtig dejlig tur på trods af vejret.

Vi glæder os til nye ture i 2014.

Mange hilsner  
Birgit Østergaard  
0621

---

### Miniroerdag

JU - hu, så er det igen miniroerdag i Øresund, og jeg skal ud at ro. Jeg mødte op til tiden og kom i båd med Lene og bedstefar. Det gik bare derudaf, og vi kom over til stranden, hvor vi havde aftalt at mødes med de andre og drikke saftevand.

De andre kom bare ikke, så efter en lang ventetid, drak vi selv saftevand, og roede så tilbage. Det viste sig, at de andre ikke lige kunne få det at passe sammen, så de havde givet op, da de kom udenfor havnen.

Nå, - men vi fik så grillet nogle pølser, og alle hyggede sig, og tænk så, i år huskede man isen.

Det var en meget god dag, og jeg glæder mig allerede til næste år.

*Hilsen Nadia Holm*



## Lys i mørket

I anledning af 70 årsdagen for jødernes flugt fra Danmark, roede vi til Dragør for at være en del af lysfesten med lygter i vores både.

Imidlertid var vejret temmelig hårdt, så oplevelsen blev ikke helt så smuk, som vi havde forestillet os, men lignede mere en overlevelsesøvelse. Det var ikke sjovt at ro i mørke i høje bølger. Selvom staldlygterne på bundbrædderne midtskibs klarede det fint – og rokkede sig ikke en tomme trods bølgegangen.

Men vi fik da set fiskerbåden Elisabeth K751, som var med i redningsaktionen med at få jøderne til Sverige. Og vi fik set lysene på Øresundsbron blev tændt plus de 700 lys, som unge tændte på Peberholm som symbol på antallet af jøder, som flygtede via Dragør.

Hanne Vinther

PS

***Turen blev til spontant, og var således ikke annonceret i Stroken, men kun på Roklubben Øresunds Facebookside.***

---

## VINTERARRANGEMENTER.

Ja, - så er vi ved at nå den tid på året, hvor de traditionelle ting kommer, altså JULERONING og NYTÅRSKUR. Det er så ligegyldigt om vi er klar eller ej.

### **JULERONING:**

Vi mødes ved roklubben SAS lørdag den 14. december kl. 11:00, hvorfra vi i lånte både ror til Langeliniehavnen hos B&W roklub, hvor Københavns Netværket står for gløgg og æbleskiver fra kl. 13. Ca. kl. 14 ror vi så tilbage og så er det ved at være mørkt, så det var så den dag.

### **NYTÅRSKUR:**

Vi mødes i klubben kl. 1100, hvor saunaen vil være varm. Man går så i sauna, iført Porter, øl eller hvad man nu kunne tænke sig. Derefter vil der fra ca. kl. 12-1230 være sandwiches, (smurte eller selvgjorte) til køb for et mindre beløb. Herefter ønsker vi hinanden godt nytår og går videre med vore yderligere gøremål.

Så hold godt øje med opslagstavlen, hvor tilmeldingslister vil blive ophængt.

***Rohilsen fra Kurt.***



## Vinteraktiviteter

### Svømmeprøver fredag 14. marts 2014



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

Fredag 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.

---

### Klubaften tirsdag:

Kontakt Irene Dahl mht. gang. Distance op til 10 km i rask trav.

Kontakt Palle Rivold mht. løb fra Røse Kajakklub. Distancer på 5 og 10 km.

Kontakt din bådformand eller Mogens Jørgensen vedr. bådklargøring. Se listen med bådhold på opslagstavlen.

Efter diverse aktiviteter, starter klubaften ved 19.00 tiden, hvor vi hygger og snakker i sofagruppen. Kl. 19.30 er der spisning, hvor en ret mad koster 30 kr., tilberedt af de fantastiske Tut-folk. Klubaftenen slutter som regel ved 21.00-tiden.

Tre tirsdage i løbet af vinteren pepper vi klubaftenen op med et specielt emne:

14.01 fortæller vores medlem Knud Vilby om: Fra pirat til fisker i Somalia.

18.02 Vinsmagning v/Preben Henningensen

Den 19.11 var der 90-er retro klubaften med Yatzy



---

### Torsdage:

Kurt Holm, Anne Marie Glennung og Lis Wos har talt om at de vil ro ergometer hver torsdag kl. 17.00. Så hvis du gerne vil med på "Holdet", så mød op.

### **8 Grand Prix**

Kontakt Anne Marie Glennung. Se artikel andet steds i Stroken.

### **Red.**

---

### Vinter Otter Grand Prix 2013 – 14

1 roergometer + 4 roere = 1 hold  
Har du lyst til at have et mål med din vintertræning, så er 8-GP måske noget for dig?

Vinterturneringen er en holdturnering, hvor man stiller op for sin roklub. Et hold består af 4 (eller 8) personer, der sammen ror en given distance eller periode på et roergometer. Et hold behøver ikke at bestå af de samme personer igennem hele turneringen.

Vinterturneringen udgøres af 5 runder, som afvikles i de 5 vintermåneder (november – marts). Man ror sin runde og ligesom i motionsturneringen om sommeren skal hvert delresultat indsendes senest en bestemt dato i hver måned.

Efter hver runde kan man finde sin placering blandt de deltagende hold. De enkelte runder er beskrevet nedenfor. Vi ror de enkelte runder en gang om måneden f. eks. lørdag formiddag kl. 10.00 i. Forslag er lørdage 9.11, 7.12 og 11.1, men det de datoer er til forhandling. Heppere og andet godfolk er velkomne.

### **Rundebeskrivelse:**

**Runde 1: 2 x (4 x 500m):** Man starter altså med ergometeret stående på 4000 meter. Derefter skiftes for hver 500 meter med en skiftezone på 100 meter (50m før og efter). Deltagerne kan ro i den rækkefølge, som de foretrækker. Dog må ingen roer ro 2 delstrækninger i træk.

**Runde 2: 12,5km:** Man starter altså med ergometeret stående på 12500 meter. Derefter skiftes efter behag. Når distancen er gennemført, skal hver roer totalt have roet mindst 1000 meter. Slutresultatet er altså den tid det tager ergometeret at køre ned fra de 12500 meter - skiftetiden er inkluderet (flyvende skifter)

**Runde 3: 2 x (4 x 1000m):** Man starter altså med ergometeret stående på 8000

meter. Derefter skiftes for hver 1000 meter med en skiftezone på 100 meter (50m før og efter). Dog må ingen roer ro 2 delstrækninger i træk. Slutresultatet er altså den tid det tager ergometeret at køre ned fra de 8000 meter - skiftetiden er inkluderet (flyvende skifter).

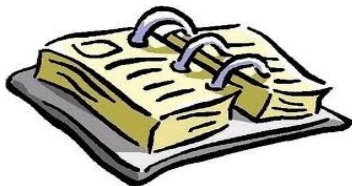
**Runde 4: 4 x 2000m:** Man starter altså med ergometeret stående på 8000 meter. Derefter skiftes for hver 2000 meter med en skiftezone på 100 meter (50m før og efter). Deltagerne kan ro i den rækkefølge, som de foretrækker. Hver roer ror én delstrækning, og ingen må ro 2 gange.

**Runde 5: 8 x 15 minutter:** Man starter altså med ergometeret stående på 60 minutter. Derefter skiftes for hver 15 minutter med en skiftezone på 15 sekunder før og efter. Hver roer ror én delstrækning, og ingen må ro 2 gange. Slutresultatet er den distance, som holdet ror på de 2 timer. Konkurrencen gennemføres på ét ergometer med flyvende skifter.

mvh  
Anne Marie  
Tlf. 60957531



- Se mere om Rotøj
- Se hvornår du er på hold til bådklargøring



## Kalender

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

januar	
on	1
to	2
fr	3
lø	4
sø	5
ma	6
ti	7 Medlemsmøde
on	8
to	9 Deadline
fr	10
lø	11
sø	12
ma	13
ti	14 Tirsdag ekstra
on	15
to	16
fr	17
lø	18
sø	19
ma	20
ti	21
on	22
to	23
fr	24 KM-fest
lø	25
sø	26
ma	27
ti	28
on	29
to	30
fr	31

februar	
lø	1 Teateraften
sø	2
ma	3
ti	4 Medlemsmøde
on	5
to	6
fr	7
lø	8
sø	9
ma	10
ti	11 Generalforsamling
on	12
to	13
fr	14
lø	15
sø	16
ma	17
ti	18 Tirsdag ekstra
on	19
to	20
fr	21
lø	22
sø	23
ma	24
ti	25
on	26
to	27
fr	28

*Rostatistik 2013 er vedhæftet stroken*

*Nyt fra Øresunds Ældreroere er vedhæftet stroken*



*Glædelig jul  
og  
Godt Nytår*

