

MEDLEMSBLAD FOR ROKLUBBEN ØRESUND



STROKEN

NR. 4 - 4. KVARTAL 2023



**STANDERSTRYGNING
LØRDAG 28. OKTOBER 2023**

Nyttige informationer:

Bestyrelse:

Formand Ulrik Klixbüll
Tlf.: 4020 7340

Næstformand Anders Pedersen
Tlf.: 2299 5377

Kasserer Kim Westphall
Tlf.: 2371 0102

Rochef Grethe Jørgensen
Tlf.: 2266 2414

Materielforvalter: Klaus Spang
Tlf.: 6081 1792

Husforvalter: Jan Bregendahl
Tlf.: 4094 6097

Kontingent:

Kontingent for det kommende år er:

Senior roere:	175,- kr. pr. måned.
Passive:	300,- kr. pr. år
Miniroere:	100,- kr. pr. år
Fitnessmedlemmer:	600,- kr. pr. år
Skabsleje:	100,- kr. pr. år
Nøglekort:	100,- kr.

Henvendelse for at få en nøglebrik / telefon app til klubben skal ske til Kim Westphall.

Bank:

Vores konto hos Danske Bank for indbetaling er:
Reg. Nr. 9570
Konto nr. 13239045

Redaktion:

Lene Jacobsen (Redaktør)
Hanne Vinther
Ulrik Klixbüll

Mail:

stroken@roklubbenoeresund.dk
formanden@roklubbenoeresund.dk
kasserer@roklubbenoeresund.dk
rochef@roklubbenoeresund.dk
webmaster@roklubbenoeresund.dk

Telefon i klubhuset: 32193355

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.

Bestyrelsen.

Forsiden:

Dalsland, Ärtigen - Foto: Ulrik Klixbüll

Indholdsfortegnelse:

Medlemsmøde juli.....	3
Medlemsmøde august.....	3
Medlemsmøde september.....	3
Teateraften.....	3
Vykort från Dalsland.....	4
Standerstrygning.....	6
Bådklargøring.....	6
Tirsdagsspecials vintersæson.....	7
Grill på stranden.....	7
Motionsturneringen.....	8
Vinteraktiviteter.....	8
Roning i Kroatien.....	9
GRATIS kurser.....	9
Nytårstaffel.....	10
Amagerregatta.....	10
Kalender.....	10

Rotider:

**Tirsdag og torsdag kl.
17:00**

**Klubaften og spisning
hver tirsdag kl. 19:30**

**Medlemsmøde første
tirsdag i måneden
20:00**

Medlemsmøde juli

Renovation – Søspejderne, Kastrup Kajakklub, Røse Kajak og Amagerlystfiskeren er blevet kontaktet for at høre om de har modtaget samme information vedr. affaldssortering, som vi har fået fra TK, og om de vil støtte et projekt om fælles sortering.

To af klubberne har ikke modtaget noget fra kommunen. Hvorfor den forskelsbehandling?

Alle klubberne vil gerne støtte et fælles projekt overfor kommunen.

Maling af åre – Den maling vi har købt hos Flügger duer ikke. Den vil ikke binde på årebladet. Vi leder efter en anden type maling, men må samtidig prøve at tænke på alternative løsninger.

Mogens har talt med Johnny. Det, vi skal gøre er at affedte årene, grundrens og så slibes. Der skal bruges almindelig bådlak. Klar lak under og derefter maling. Tutten – Halv liters sodavand udgår og erstattes af 33 cl. dåser. Ny pris for sodavand/øl på dåse bliver kr. 12,- resten 15 kr.

Damernes Baderum – En af bruserne udskiftes med en tefonbruser.

Der er **miniroer dag** søndag d. 13. august og grill på stranden tirsdag d. 15. august.

Ny båd – Kim fortalte, at det første afdrag på vores nye båd var betalt.

Hjemmesiden – Der er intet nyt. Der er deadline for Sikkerhedsopdatering, så haster.

Medlemsmøde august

Telte – efter en fest i weekenden er der efterladt 3 telte. Vi skal se på, om de kan bruges, ellers skal de smides ud.

Duge – der ligger nogle beskidte hvide duge i dame omklædningsrummet. Er der nogen, der kender til dem?

Ny hjemmeside er gået i luften.

Nye roere – Jonas og Mads er kommet godt i gang. Allan har meldt tilbage, at ryggen er blevet bedre, men ikke god nok til, at han kan begynde at ro.

Der står en del **paller i bådhallen**. Hvis er de? De ligger i vejen.

Medlemsmøde september

Der var ingen punkter fra bestyrelsen, og heller ingen punkter fra medlemmerne.

Teateraften

Husk deadline for tilmelding/betaling til teateraften er til standerstrygningen

EN GUIDE TIL EN (LIDT) LYSERE FREMTID! På Nørrebro Teater

Lørdag den 16. marts 2024 kl. 15.00 efterfulgt af ost/pølsebord i roklubben

EN FORSIGTIG OPTIMISTKOMEDIE



En musikalsk komedie af Nanna Cecilie Bang med nye sange af Marie Key.

En nutidig komedie om at turde se fremad selvom alt ser temmelig sort ud. Her får du en guide til, hvordan fremtiden måske kan blive bare lidt lysere – med helt ny musik, (alt for) store løfter og masser af håb.

Vi har reserveret 30 billetter á 315 kr. Betaling er til Else Marie på konto i Nordea 2141 8909812519. Husk at angive dit navn. Betaling 125 kr. for ost/pølsebord sker på dagen.

Teateraften er slået op på Rokortet for tilmelding. Er du passivt medlem eller gæst, så bliv skrevet på listen hos Hanne V. SMS 4034 7535.

Else Marie, Irene & Hanne



"Hvilken dag er det i dag," spurgte Peter Plys. "Det er i dag," svarede Grisling. "Min yndlingsdag," sagde Peter Plys.

Vykort från Dalsland





Standerstrygning

Standerstrygning bliver lørdag d. 28. oktober med følgende plan:

Kl. 10.00 Fælles roning

Kl. 12.30 Standerstrygning efterfulgt af knastelak

Kl. 14.00 Spisning

Da standerstrygningen jo holdes i den begyndende mørke tid, er temaet for menuen 'afterskiing'. En alpemenu bestående af helstegt skinke med kartoffelkroetter, salat og tranebær mos. Som dessert en alpe tiramisu.

Irene



"Folk siger, at ingenting er umuligt, men jeg laver ingenting hver dag."

Bådklargøring

Selvom vi stadig nyder godt af mange solskinsdage og lune temperaturer er de sædvanlige tegn på at rosæsonen er ved at gå på hæld begyndt at vise sig – kortere dage, dårligere vejr, løvet der gulnes og visner.



Der vil igen i år blive udarbejdet et skema over bådehold, som skal stå for klargøringen af vores både og materiel til næste sæson. Skemaet er udarbejdet med baggrund i sidste års bådehold og tilpasset med vores nye medlemmer, som vi også glæder os til at introducere til denne side af rosporten – Vedligeholdelse af materiellet i vintersæsonen er mindst lige så vigtig som aktiviteterne på de blå bølger om sommeren. Listen bliver ikke klar til denne udgave af "Stroken", men den vil blive opslået i klubben og lagt på vores hjemmeside i løbet af oktober måned.

Planen er, at den første båd kommer på værkstedet tirsdag d. 1. november. Ordningen virker på følgende måde:

Hver båd er tildelt en periode (1-2 uger) på værkstedet – skiftedage er alle på tirsdage, så der vil være hjælpende hænder til flytning af bådene. Det øverste understregede navn på hvert bådehold er "Bådformanden" for holdet, der er ansvarlig for koordineringen af indsatsen på båden, som holdet aftaler med materieludvalget på skiftedagen.

Omkring en uges tid før den planlagte mødedato for bådeholdet, fremsendes en e-mail til deltagerne på holdet, som så har mulighed for at informere bådformanden, hvis der opstår forhindringer med at møde den fastsatte aften. For at e-mail indkaldelsen kan fungere optimalt bedes I venligst holde os opdateret på "Rokort.dk" med jeres gældende e-mailadresse, og/eller telefon nr., og postadresse. Hvis den tildelte periode viser sig at være helt umulig for dig/et helt hold, er det ok at bytte periode med et andet hold – evt. ændringer bedes meddelt materialeforvalteren.

Red.

Tirsdagsspecials vintersæson 2023/2024

For at holde gang i klublivet om vinteren afholdes der tirsdagsspecials til klubaften midt i måneden. Arrangementerne starter normalt efter fælles spisning ca. kl. 20.00 og varer max. en times tid.

Tirsdagsspecials bliver slået op på rokortet for tilmelding, så vi ved, hvor mange der kommer og spiser. Du får en mail herom.

Du er velkommen til at tage en gæst med.

Planen for tirsdagene er:

14.11 Enzymer v/Anja Damsholt

Hvordan kan man brygge øl ved brug af langt mindre vand og varme? Svaret er: Brug Enzymer. Anja arbejder med forskning i at tilsætte enzymer i ølbrygningsprocessen for at opnå bedre og mindre ressourcekrævende øl.

Desuden fortæller Anja den sande historie om, hvordan øllen 1883 kom til verden. En smuk historie om nysgerrighed, der fik en gærbiokemiker til at finde en museumssøl og fra den oprense den originale Carlsberg gær samt producere en øl med de tekniker, der blev benyttet i 1880'erne.



Vi slutter af med en mindre ølsmagning for at sætte smag på aftenens oplæg. Regn med at betale 15-20 kr. for smagsprøverne.

12.12 Julefrokost kl. 18.00 v/Lena Truelsen

HUSK! Dress code: Rødt tøj – gerne også nissehuer, juleslips o.lign.

Det er medlemmerne selv, der laver maden. Lena Truelsen koordinerer, hvem der medbringer hvilke

retter. Du er selvfølgelig meget velkommen til at byde ind med en ret.

16.1 Højskole i Afrika v/Kirsten Bendiksen

I 2022 var Kirsten på et fantastisk højskoleophold i Tanzania. Hun fortæller om det og viser en masse flotte billeder.

20.2 Vinsmagning v/Preben Henningsen og Lena Truelsen

Fællesspisning er afløst af vinsmagning & delikatesser allerede kl. 18.30. Preben finder nogle vine – og Lena sørger for nogle lækkerier, som passer til vinene, så du skal nok blive mæt også. Prisen er ca. 200 kr.

Tirsdagsspecial i marts måned står bestyrelsen for. Måske noget ro-relateret?

Hanne V.

Grill på stranden

Igen i år var grill på stranden et tilløbsstykke.

Efter den sædvanlige tur rundt om Amager Strandpark var planen, at vi som altid skulle lægge op på stranden ved jollerampen i lagunen. Det skulle vi så ikke i år. Vi blev anråbt lige før km-broen, og blev vinket ind på den lille strand ved broen på Amager Landevejsiden.



Det viste sig, at vores sædvanlige sted var optaget til forberedelserne til et Triatlon stævne, som skulle løbe over flere dage.

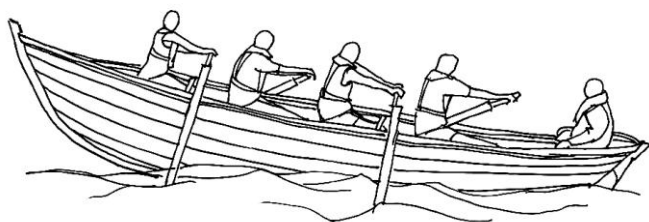
Det havde givet lidt panik hos arrangørerne. Kunne de nu nå at finde et nyt sted og få os stoppet, inden vi roede videre. Nå, alt gik godt, indtil grillen skulle tændes. Der var noget galt med gastilførslen. Efter lidt baksen med grillen og ny gasflaske lykkedes det, og vi kunne få grillpølser, brød og kartoffelsalat.

Næste år må det planlægges, så vi ikke støder ind i et arrangement, som er større end vores.

Lene

Motionsturneringen fejrer runde nr. 100 i august 2023

Leif Thygesen skriver på www.roinfo.dk: Ifølge sproget.dk betyder dametur blandt andet inklinasjon ved et bal: en eller flere danse, hvor damerne byder herrerne op. Og man må sige, at dameroklubberne i runde 100 af Motionsturneringen byder de øvrige klubber op til "dans". Tre dameroklubber (Hellerup, Aalborg og Gefion) ligger som nummer et, to og tre.



Samlet blev det til at 3.835 roere fra 38 klubber har roet 1.090.941 kilometer, hvilket giver et gennemsnit på 284,470 km/roer. Sammenlignet med 2022 er der tale om en lille stigning på knapt to procent. Dengang var gennemsnittet 279,071 km/roer. Den roer, der har roet flest kilometer, er Finn Sørensen fra Randers Roklub med 3.604 km.

Roklubben Øresund ligger på en første plads i 3. division med et gennemsnit på 196,595 kilometer pr. roer. I skrivende stund nærmer Ulrik sig de 900 km. Toni, Grethe, Klaus og Lene har alle roet over 600 km.

Hanne V.

Vinteraktiviteter efter standerstrygning

Klubaften hver tirsdag

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 40 kr., tilberedt af de fantastiske Tutfolk. Klubaftenen slutter som regel ved 21.00 tiden.

Medlemsmøder

Hver den første tirsdag i måneden ca. kl. 20.00. Her orienterer bestyrelsen om nyt i vores klub, Dansk Forening for Rosport, Københavnskredsen, Idrætssammenslutningen m.m. Og medlemmerne har mulighed for at tage emner op til diskussion/ behandling.

Gang

Få frisk luft på en gåtur på Amager Strandvej kl.

17.30. Man bestemmer selv, hvor langt man vil gå.

Motionsrummet

Vi har fire romaskiner, en kondicykel og en multimaskine, som alle frit kan benyttes.



Ergometerroning stafetløb – 4GP hver måned

I DFfR regi ros vinter grand prix, hvor fire personer ror som et stafethold på et ergometer. Turneringen foregår i vores egen klub, og resultatet skal indgives på en webside inden den 15. i hver måned. På websiden kan man se og sammenligne sit resultat med alle de andre roklubber i Danmark. Der er fem runder fra oktober til og med februar. Et hold behøver ikke bestå af de samme personer igennem hele turneringen. Runde 1 inden 15.11: Holdet ror 4000 m, dvs. hver roer ror 2 x 500 m. Runde 2 inden 15.12: Holdet ror 12.500 m. Holdet bestemmer selv hvor mange meter hver roer skal ro. Runde 3 inden 15.01: Holdet ror 8000 m, dvs. hver roer ror 2 x 1000 m. Runde 4 inden 15.02: Holdet ror 8000 m, dvs. hver roer ror 2000 m på én gang. Runde 5 inden 15.03: Her ror hver roer 15 minutter og det antal roede meter lægges sammen. Se mere på www.8gp.dk.

Svømning fredage

Vi har adgang til Korsvejens Skoles svømmehal hver fredag kl. 18.00, hvor vi kan øve vores svømmefærdigheder. Der er kun lukket i forbindelse med jul og skolernes vinterferie. Redningsøvelse arrangeres i februar/marts måned.

Vigtig information til langtursroere OG andre roere! Ifølge Dansk Forening for Rosports langtursreglement skal roere, der ror på langtur, aflægge 300 meters svømmeprøve hver 3. år. Dette gælder pr. 1.1.2021. Langtursroere SKAL altså aflægge svømmeprøve. Men det er naturligvis en rigtig god idé, om alle roere øver deres svømning og aflægger svømmeprøve regelmæssigt.

Red.

Roning i Kroatien

(Klippet fra www.roinfo.dk)

Den nye roklub ses nederst til højre i billedet. Foto Sibenik-Rowing

Sibenik-Rowing i Kroatien er optaget som medlem af DFFR.

Et par garvede roere fra Københavns Roklub har i noget tid arbejdet på at tilbyde danske roere en ny langtursmulighed i smukke Kroatien. Nu har klubben: Sibenik-Rowing set dagens lys.

Således skriver stifterne på deres informative hjemmeside www.sibenikrowing.dk:



Sibenik Rowing - Roparadisiet i Kroatien

Vi råder over 4 stk. 2-åres inriggere udstationeret hos roklubben KRKA, der ligger i den antikke by Sibenik i Kroatien. Rofarvandet omkring Sibenik er opdelt i 2 spændende områder. Det ene farvand er et meget stort beskyttet fjordområde dybt ind i landet, med småbyer i både tæt afstand fra Sibenik, men også til en god langtur ind mod nationalparken KRKA (samme navn som roklubben).

Sibenik ligger samtidig ud til et ø-rigt skærgårdsfarvand i Adriaterhavet. Her kan flere (bilfrie) småbyer nåes indenfor en god times roning.

Både i fjorden og i skærgårdsområdet er farvandet dæmpet og uden rutinemæssigt opblussende bølgegang hen over dagen.

GRATIS kurser i Region Hovedstaden

Læs mere om kurserne på www.kaisport.dk/ kursusoversigt, hvor du også kan tilmelde dig.

Ernæring, træning, 3 timer, tidl. DIF-kursus - tirsdag den 24. oktober kl. 19.00 til 22.00.

The Iceman – lær at flytte dine grænser, hvor tryghed er det bærende element. KAI-Kursus, Onsdag den 25. oktober, kl. 19.00 til 22.00

Effektiv ledelse af frivillige, 3 timer, KAI-kursus - onsdag den 25. oktober kl. 19.00 - 22.00.

Stressforebyggelse. Motions indvirkning på- og forebyggelse af stress, torsdag 26. oktober kl. 19.00 til 22.00

Idrætsskader - nej tak, 3 timer, tidl. DIF-kursus - torsdag den 2. nov. kl. 19.00 - 22.00.

Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus - lørdag den 4. nov. kl. 9.00 til 15.00.

Idrætsmassage, 11 timer, KAI-kursus - søndag den 5. nov., kl. 8.30 til ca.19.00.

Motion og styrketræning for ældre - onsdag den 15. nov. kl. 19.00 -22.00. NYT KURSUS

Fremtidens bestyrelsesarbejde, onsdag den 15. nov. kl. 19.00 til 22.00,

Ovenstående er et lille uddrag af de super gode kurser, som du både kan bruge privat og i roklubben.

Red.



Nytårstaffel



Steen og Jan står igen i år for en lille buffet efter nytårsbadet den 31. december 2023. Kom og ønsk dine klubkammerater godt nytår, og benyt evt. lejligheden før en tur i saunaen og nytårsbadet til at tage en tur i romaskinen eller gå en frisk tur langs Amager strand. Prisen for maden er 40 kr. Der vil være tilmelding til taffet.

Red.

Kalender 2023 / 24

- 03.10 Medlemsmøde
- 08.10 Madpakketur – Løvfaldstur – Esrum Sø
- 28.10 Standerstrygning
- 07.11 Medlemsmøde
- 14.11 Tirsdagsspecial – Enzymer v/Anja
- 05.12 Medlemsmøde
- 12.12 Julefrokost
- 31.12 Nytårskurs
- 09.01 Tirsdagsspecial – Højskole i Afrika v/Kirsten
- 20.02 Vinsmagning



Amagerregatta

Årets Amagerregatta blev afholdt af B&W Roklub ved Langelinje. Roklubben Øresund deltog ikke i årets regatta.



Samlet resultat af Amagerregatta 2023:
Bryggen 1.558 point
ARK 1.390 point
B&W 827 point
Øresunds Ældreroere 286 point

Vækstpokalen blev vundet af B&W efterfulgt af Øresunds Ældreroere.

Red.

