

ROKLUBBEN »FURESØ«
Medlem af Dansk Forening for Rosport
under Dansk Idrætsforbund
Adresse: Furesøbad, Fiskebæk, 3500 Værløse
Klubtelefon: 4495 0157
Girokonto: 6550509
<http://www.rofu.dk>



NR. 3 APRIL 2007 - 39. ÅRGANG

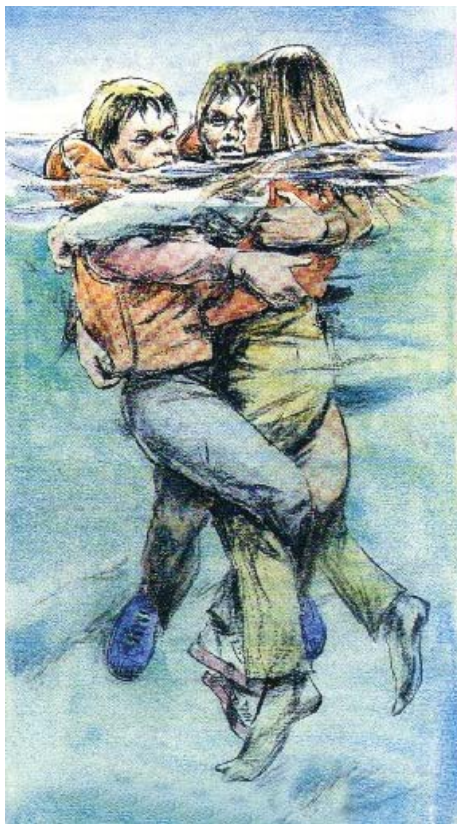
FURESØ



HVOR FARLIGT ER DET AT KÆNTRE I KOLDT VAND?

Fredensborg Roklub havde på sit medlemsmøde i efteråret en indgående debat af sikkerheden på vandet, og hvordan den kan blive bedre. Emnet blev blandt andet taget op på baggrund af en markant stigning i antallet af sammenstød mellem klubbens både.

Vinteren igennem har klubbens ældre roere derfor haft en temarække om sikkerhed. Et af temaerne handlede om, hvad der egentlig sker, når en person falder i koldt vand. Et af klubbens medlemmer, læge



Bent Pedersen, holdt i den forbindelse et mini-foredrag om overlevelse i koldt vand. Foredraget byggede på en artikel fra "Ugeskrift for Læger" 18. september 2006. Artiklen er skrevet af en lægegruppe fra narkoseafdelingen på Bispebjerg Hospital, som har "skimmet" de sidste 60 år for lægevidenskabelige artikler om overlevelse i koldt vand.

Her følger Bent Pedersens opsummering af artiklen fra Ugeskrift for Læger:

Ved fald i vandet vil vi oftest opleve at blive udsat for en blanding af følgevirkningerne af de 2-3 reaktioner, kroppen udsættes for, nemlig umiddelbart kuldechok, dykkerrefleks og eventuelt efterfølgende underafkøling, hvis ikke der sker en umiddelbar redning.

Kuldechok:

Kuldechokket opstår ved fald i vand under 25 grader! Det er yderst individuelt fra person til person og forværrer ved faldende vandtemperatur, dog uden yderligere forværring ved temperaturer under 10 grader. Reaktionen er et dybt gisp, efterfulgt af hyperventilation og en meget hurtig puls.

Hyperventilationen kan medføre kramper, kredsløbsforandringer, hurtig bevidstløshed og dermed risiko for drukning, specielt for personer med hjerte-/kredsløbssygdom. Kuldereaktionen kan imidlertid forebygges, idet det har vist sig, at 3 minutters neddykning til skulderniveau i 10-15 grader koldt vand 5 dage i træk bevirker en markant dæmpning af reaktionen på kuldechok. Tilvænningen holder 7-14 måneder!

Dykkerrefleks:

Når man falder i vandet, vil ansigtet oftest komme under vand og hermed udløses den såkaldte dykkerrefleks, specielt i nervegrenene i panderegionen. Følsomheden for nedkøling i panden er yderst individuel, og gentagne bølgeskulp i ansigtet kan hos

følsomme personer ligeledes udløse refleksens.

Symptomerne er, i modsætningen til kuldechok, meget langsom puls og vejrtrækning med eventuelt hjertestop. Iltbehovet i livsvigtige organer (hjernen) nedsættes dog betydeligt. Derfor skal genoplivning altid forsøges ved druknede personer.

Underafkøling:

Hvis en person overlever de umiddelbare påvirkninger - drukning som følge af chokket ved at falde i vandet - vil der ske et varmetab fra kroppen. Dette sker 3-4 gange hurtigere i vand end i luft p.g.a. strømninger i vandet. Hvor alvorlig underafkølingen bliver, afhænger naturligvis af, hvor længe personen ligger i det kolde vand.

Symptomerne kan være fatale, idet vore led, nerver og muskler, især i arme og ben, bliver påvirkede, således at vi får stive led, muskler med nedsat kraft og meget langsom reaktion i vore nervesystemer, herunder en intellektuel svækkelse.

Reaktionen kan forsinkes ved "polstring" med underhudsfedt, muskelmasse, ligesom en veltrænet og kuldetilvænnet person kan holde legemstemperaturen oppe i længere tid (f.eks. vintersvømmer). Tøj, der jo ofte fra begyndelsen er luftfyldt, kan også forsinke varmetabet fra kroppen.

En forhåndsviden og forståelse af reaktionerne kan også være medvirkende til, at en person, der er faldet i vandet, undgår paniske tilstande og i stedet for hensigtsmæssigt søger at holde fast i genstande med opdrift, f.eks. årer eller båd. Som det er beskrevet, er risikoen stor for hjertestop p.g.a. voldsomme hjerte-/kredsløbsforstyrrelser, hvorfor en godkendt redningsvest, der holder hovedet oppe, kan forhindre drukning til hjælpen når frem, ligesom det må være et "must" at medbringe en mobiltelefon i vandtæt etui under roning for hurtigt, om nødvendigt, at kunne foretage alarmopkald.

Et skab i bådhallen

50 kr for 2007!

Luksus
klubbekab
kun:

50,-

Først til Mølle....

Ifølge kassen er der flere aflåste skabe der ikke er betalt for i 2007. Ønsker du at beholde dit skab eller have rådighed over et, så betal 50 kr til Bent Søgaard eller overfør beløbet til giro (+01) 6550509 eller bank 0283 1970011486. Husk at angive medlems og skabsnummer i tekstfelt.

Den 1. maj vil låsene for de skabe der ikke er betalt for blive fjernet og evt indhold placeret i kassen for GLEMTE TING OG SAGER.

Bestyrelsen.





Spørgsmålet stillede jeg mig selv, da jeg havde åbnet Furore nr. 2 marts 2007 – 39. årgang.

Hele spørgsmål lød i mit hoved:

HVOR ER INDHOLDET?

Det spørgsmål kom rigtig frem da jeg troede at jeg skulle læse lidt om hvad der var sket på generalforsamlingen. Da jeg selv var til stedet til generalforsamlingen ved jeg hvad der skete. Derfor havde jeg mine forventninger til hvad jeg skulle til at læse. Jeg er godt klar over at det ikke altid er at artikler lever op til forventningerne, men denne gang var det under alt kritik.

Vi afholdt en generalforsamling som desværre blev sluttet på en lidt brat måde, uden alle ting var kommet frem under eventuelt. Men det kan Furore jo ikke lave om. Det er godt at man bringer beretningerne, dog skræmmende at der er direkte afskrift fra talerne og ikke kun en fremhævnning af de vigtige ting.

Og så er det under halvdelen af klubbens beretning, nemlig kun formandens og rochefens. Hvor er det Ungdomsleder, kaproningschefen og

materialeforvalterne fik sagt henne? Jeg mener det vigtigste ved denne generalforsamling, er ikke engang blevet nævnt. Nemlig at der er blevet om i klubbens love.

Der udover kunne man da bestemt også havde skrevet noget omkring de flotte udmærkelser der blev delt ud til 3 af klubbens medlemmer. End da var 2 af udmærkelserne det bedste du kan få inde for kaproning.

Jeg mener også der er en stor fejl at man ikke har givet et kort resume af den fremlæggelse omkring brugerundersøgelsen. Ikke at jeg mener at Furore skulle havde skrevet alt ned men de brugte havde skrevet en side om de ting der forgik til denne generalforsamling.

Den eneste ting som der er skrevet lidt om er at husforvalteren har valgt at gå af, hvilke der ikke var så mange der opdaget i den kaotiske afslutning.

Der er måske på tide at der kommer nye kræfter ind i Furore, således at vi igen begynder at få noget stof i bladet.

Måske skulle bestyrelsen også til igen at skrive kort om hvad de har behandlet på bestyrelsesmøderne.

Ligeledes skal ungdomsafdelingen måske også igen skrive nogle artikler om de mange ting de foretager sig.

Alle disse forslag kommer jeg med for efter at jeg endnu har fået et nummer af Furore som ikke er interesseret ud i fremtiden. En af de opgaver der også ligger i furore er at vi i fremtiden kan læse os til hvad der er sket i klubben gennem de mange år.

Til slut vil jeg håbe dette har vækket nogle mennesker rundt om i klubben, således at vi for nogle sjove og spændende beretninger fra de ting der fremover vil ske i klubben. Og vi igen kan få et klubblad med indhold. For ellers kan vi lige så godt spare de penge og kræfter der trods alt bliver lagt i at få Furore lavet.

Martin N. Diedrichsen 114

Medlemsliste 2007

Adda	Nielsen	325	44956694	A
Allan	Berger	254	44978095	A
Anders	Elmholdt	524	44996868	A
Anders	Jørgensen	509	61339678	A
Anders Juul	Rasmussen	229	35124221	A
Andreas S	Pedersen	431	48177017	A
Anette	Vestergaard	13	55991309	P
Anne Sophie B.	Vegger	501	44487073	A
Anne-Mari	Sandal	17	44642282	A
Annette	Jetting	492	25391334	A
Anni	Kreutzfeldt	385	44483553	A
Arne Moe	Stene	443	44452407	P
Asbjørn	Stubkjær Rugh	407	28143569	A
Astrid	Wiig	511	44485250	A
Bent	Sørensen	436	44660915	A
Bent	Søegaard	283	45410170	A
Birgit	Jensen	421	44953942	A
Birgit	Sørensen	142	44957161	A
Birgit	Nikolaisen	520	40540194	A
Birgitte	Holst	386	56213041	A
Birthe	Dam	216	44956356	A
Birthe	Gärtner	91	44650205	A
Birthe	Jarnbak	80	44973042	P
Birthe Leth	Lyhne	301		P
Bjørn	Mikkelsen	526	44994328	A
Bo	Hartz	342	48187338	A
Bo	Jystrup	96	44992727	A
Bodil	Amorsen	220	44916242	A
Bodil	Jystrup	143	44956919	P
Bodil	Porskrog	310	44988457	A
Carl	Witt-Jespersen	4	59271939	P
Carsten	Langholm	523	56869010	A
Christian	Eismark	467	44952035	A
Christian S.	Pedersen	432	48177017	A
Christine	Neistrup	507	44991512	A
Elisabeth Lyngg.	Andersen	504	38105453	A
Ellen	Risum	361	44484870	A
Else Korsholm	Johansen	46	44485327	P
Erik	Jacobsen	102	44950804	A
Erik	Sørensen	92	48241619	A
Erling	Jensen	177	44955241	A
Flemming	Vestergaard	121	55991309	P
Flemming	Schack	506	44484474	A
Flemming	Eismark	514	44952035	A
Frederik	Hermansen	187	22721097	A
Frederik	Skræddergaard	503	44480279	A
Gerda	Funck	424	44987492	P
Gudde	Linnet	515	44486061	A
Hanne	Vilgren	486	44956063	A
Hanne Lisbeth	Heidemann	105	44480821	A
Hanne Marg.	Christensen	347	44954008	A
Hans	Christoffersen	12	44482423	A
Heidi	Eismark	513	44952035	A
Helga	Dahlgaard	98	44655231	A
Helle	Nielsen	422	44481757	A
Henning	Andersen	217	44956356	A
Henning Møller	Jensen	518	44485250	A
Henrik	Rong	429	24889334	A
Henrik	Eismark	67	45808034	A
Henrik Viktor	Stephansen	415	45868146	A
Ib	Madsen	52	44482258	A
Ilse	Nielsen	163	48184066	A
Inger	Holten	60	44483681	A
Inger Maria	Stene	444	44482407	P
Jan	Kreutzfeldt	393	44483553	A
Jens	Kaas	401	44953836	A
Jens	Risum	400	44484870	A
Jens	Tovgaard	471	44668411	A
Jens	Hammer	498	44956120	A
Jens Chr.	Hansen	171	44480821	A
Jens S	Hemmingsen	137	44953693	A
Jesper	Bøgelund	63	44951984	A
Jette Husum	Andreasen	470	44846277	P
Joachim	Franch	402	44351155	A
Johannes W.	Henriksen	7	44483263	A
John	Ehrbahn	200	44954230	P
John	Holten	55	44483681	A
John Kissow	Petersen	203	48171121	A
Jonas Eik	Jacobsen	191	28725517	A
Jørgen	Andersen	3	48188289	A
Jørgen	Marcher	132	44473230	A
Jørgen	Ludvigsen	328	44953859	A
Jørgen	Høj	381	44470734	A
Jørgen P.	Olsen	250	44952028	A
Jorun	Christophersen	473	44980212	A
Julie Kyhl	Andersen	521	44446367	A

Årets gang i Roklubben

Februar			
28	Mandag		Kontingent betales senest denne dag
Marts			
24	Lørdag	Kl. 16 Kl. 19	Standerhejsning + Reception. Spisning af medbragt mad senere.
25	Søndag	Kl. 10	1. søndagsroning – bemærk i marts og april er det kl. 10.00 der startes.
April			
28	Lørdag	Kl. 9 til 16	Roskole 1
29	Søndag	Kl. 9 til 16	Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
Maj			
??	Lørdag	Kl. 9 til 16	Hjælpeinstruktør/genopfriskning Ansvarlig: Michael Hermansen 4468 0787
6	Søndag	Kl. 9	Søndagsroning starter nu kl. 9.00
6	Søndag	Kl. 9 til ca. 15/16	Lyngbytur (kræver ikke tilmelding) Husk forplejning! Spørgsmål – kontakt Jens Chr. 4448 0821
12	Lørdag	Kl. 9 til 16	Roskole 2
13	Søndag	Kl. 9 til 16	Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
30	Onsdag	Kl. 19	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via opslagstavlen.
Juni			
1	Fredag	Kl. 21 til 01/02	Nattergaleetur. Søen rundt + stop i Vejlesø + natmad i klubben. Husk forplejning = lidt til Vejlesø + natmad (kræver ikke tilmelding). Spørgsmål - kontakt Jens Chr. 4448 0821
6	Onsdag	Kl. 19	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via opslagstavlen.
9	Lørdag	Kl. 9 til 16	Styrmandskursus 1. Kurset er for roer med minimum 1 sæsons erfaring.
10	Søndag	Kl. 9 til 16	Tilmelding via opslagstavlen. Ansvarlig: Bo Jystrup 4499 2727
13	Onsdag	Kl. 19	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via opslagstavlen.

23	Lørdag	Kl. 9-17	Holbæk Roklub. 19 pladser Info og tilmelding kommer på opslagstavlen. Ansvarlig: Jesper Bøgelund
23	Lørdag	Kl. 19	Sankt Hans Aften. Grill ved klubben. Klubben sørger for tændt grill. Medbring selv mad og drikke. Ansvarlig: Husforvalter
Juli			
21	Lørdag		Arresø tur.
22	Søndag		Info og tilmelding kommer på opslagstavlen. Ansvarlig: Jesper Bøgelund
August			
3	Fredag		Præstøtur. Tilmelding påkrævet. Opslag vil blive sat op.
4	Lørdag		Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
5	Søndag		
11	Lørdag	Kl. 14 til 15.30	Svømmeprøve og sikkerhedstræning.
11	Lørdag	Kl. 17 til 18	Kanindåb Info tilmelding kommer på opslagstavlen. Ansvarlig: Martin Diedrichsen
11	Lørdag	Kl. 19	Kanin-fest Ansvarlig: Martin Diedrichsen
15	Onsdag	Kl. 19	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via opslagstavlen.
19	Søndag	Kl. 9 til 16/17	Havnetur. Info og tilmelding kommer på opslagstavlen. Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
22	Onsdag	Kl. 19	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via opslagstavlen.
25	Lørdag		Dansk Bank Cup (Pondus Cup) ved Bagsværd Sø
25	Lørdag	Kl. 9 til 16	Styrmandskursus 2. Kurset er for roer med minimum 1 sæsons erfaring.
26	Søndag	Kl. 9 til 16	Tilmelding via opslagstavlen. Ansvarlig: Bo Jystrup 4499 2727
September			
2	Søndag	Kl. 11	Kredstur på Furesøen
8	Lørdag		"VM" hygge (VenskabsMotion) Info og tilmelding kommer på opslagstavlen. Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
16	Søndag	Kl. 9	Lyngbytur (kræver ikke tilmelding) Husk forplejning! Spørgsmål – kontakt Jens Chr. 4448 0821

Jytte Nielsen	5	44483325	A
Kano-og kajakkklubben Nord	527	44957576	A
Kasper Kjær Rasmussen	479	44471202	A
Kate Nielsen	234	44952585	A
Kennie Rosairus Prehn	409	44985064	A
Kim Andersen	127	47339233	A
Kirsten Fraenkel	323	44994016	A
Kirsten Christiansen	35	44481301	A
Kurt Nielsen	9	44483325	A
Kurt Franch	103	44980073	A
Lasse Hegner	497	44476303	A
Leif Rørbæk	469	44980212	A
Leif Fahrenholtz	117	45814262	A
Lene Bech Jørgensen	27		P
Lis Christoffersen	185	44482423	A
Lisbeth Hallestad	435	44660915	A
Lisbeth Mygind	248	28922554	A
Lisbeth Helm	399	44484265	P
Lone Ley	449	48177017	A
Louise Rønne	464	44491008	A
Mads Boesen	44		A
Malene Zilstorff	500	44848430	A
Marianne Henney	51	44480751	A
Marianne Wintersø	101	44956240	A
Marianne Redder	238	44480689	A
Marianne Thomasen	460	45410170	A
Marianne Winther Rix	488	44954703	A
Markus Hagan	525	44474575	A
Martin Hallengren	40	51826522	A
Martin Nygaard Diedrichsen	114	23278431	A
Matthias Christian Enemark	502	28917092	A
Merete Andersen	25	48188289	A
Mette Bonnor	99	44951651	A
Mia Hallengren	69	42817913	P
Michael Hermansen	11	44680787	A
Michael Kassow	39	43643937	A
Mie Boesen	122	44957643	A
Morten Lüneborg	510	30750602	A
Niels Funch Jensen	59	44484541	A
Niels Henrik Stene	284	44482407	A
Nina Heinø	138	39293960	A
Nina Brandt	338	44950227	P
Ole Præst Larsen	130	44440093	A
Oliver Bjerregaard Fagerholt	465	44957889	A
Ossy Jensen	111	44481564	A
Patrick Søndergaard	425	44486644	A
Peer Wintersø	104	44956240	P
Per Fahrenholtz	49	44955541	A

Peter Pabst	166	53781029	A
Peter Ley	318	48177017	A
Phillip Eistrup Jensen	517	48278074	A
Phillip Glatved Hermansen	199	44680787	P
Pia Fanø	175	44483898	P
Pia Brandt	205	29880520	P
Poul Hansen	129	44482812	A
Preben Broe	41	26732031	A
Regnar Jarnbak	192	44973042	A
Rikke Benjaminsen	160	40356682	A
Rune Helgesen	6	44660704	A
Rune Heidemann	72	24807665	A
Rune Gärtner	30	26747048	A
Ruth de Place	38	44481269	A
Sonja Hausgaard	445	29670227	A
Søren Lundgaard	499	36166607	A
Søren Boysen	455	44954008	A
Sten Balslev	77	38870774	P
Susanne Schweitz	519	44956341	A
Tais La Cour	522	44475665	A
Tanja Glatved Hermansen	317	44680787	A
Thomas Søren Henney	491	44480751	A
Tina Porsbak	95	44950204	A
Tom Nielsen	128	44669566	A
Torben Schmidt-Rasmussen	209	44995577	A
Tove Vang	107	44482225	P
Uffe Gärtner	14		P
Ulla Møllergaard	512	44473805	A
Vagn Kaas	186	44482146	A
Villy Hansen	123	44482225	P



Mandehørm og vi elsker det



Det var lidt af et jubilæum, da 8 af klubbens ungdommelige mænd med mere eller mindre hår drog til

Gedesby for 7. gang. Sommerhuset ved stranden er basen hvorfra de kolinariske specialiteter bliver fremtryllet og bestod af ovnstegt rødtunge og grillstegt argentinsk oksefillet og Jørgens berømte sovs. I år havde Kim desværre kun købt en oksefillet ind, men det skal han ikke høre mere for fordi han samtidig også havde glemt at købe salat ind. Da salatfadæsen gik op for mandfolkene, så man bare det ene glade ansigt efter det andet: ”Endelig en dag uden salat” var en af kommentarerne og en anden: ”jeg spiser altid salaten først, så er det overstået og så nyder jeg maden derefter”.

Nu er det jo ikke mad det hele. For første gang havde vi fantastisk vejr og på de to dage fik vi roet 40 km på Guldborgsund i de lånte både fra Nykøbing Roklub. Holdet kan på det varmeste anbefale andre i klubben at lave sådanne små langture.

Jesper Bøgelund



ANNONCE

Redaktør

Furore søger en ungdommelig, frisk og energisk redaktør. Peer har, efter 18 år, af helbredsmæssige grunde ønsket at fratræde sit job. Klubben søger derfor et medlem, som kunne tænke sig at præge klubbens ansigt udadtil, tale med (interviewe) nogle af de spændende medlemmer af klubben og via sin gang i klubben berette om, hvad der er sket, og hvad der vil ske fremover, alt i samarbejde med den bestående redaktionskomite og bestyrelsen. Mener du, at det er lige dig, der vil have indflydelse på indholdet af det fremtidige Furore, så kontakt Formanden eller en af redaktionen.

Fra standerhejsningen



Kalender



Kontingent?



Kontingentet opkræves halv- eller helårlig forud:

Juniorer (indtil 18 år) 450 kr
halvårlig
800 kr. helårlig

Seniorer 700 kr halvårlig
1.300 kr. helårlig

Passive 300 kr. helårlig
Indskud seniorer 200 kr., juniorer 100.

Halvårligt kontingent betales senest 27. februar/31. juli.

Soldater og medlemmer over 18 år under uddannelse betaler junior-kontingent. Ansøgning med kopi af studiekort eller lign. dokumentation til kassereren.

Kontingentet skal betales forud og *restance medfører tab af retten til at benytte klubbens materiel (lige- som tab af stemmeret på generalforsamlingen).*

Ved rykning betales kr. 25.

HUSK MEDLEMSNUMMER PÅ GIROKORTET!!!



**Tillykke
Jørgen
med de 50 år
i roklubben**



B

Bestyrelse

Formand: Kim Andersen,
Skovvej 4, Buresø,
3550 Slangerup, tlf. 4733 9233
e-mail: formand@rofu.dk

Sekretær: Lone Ley
Cedervangen 118,
3450 Allerød, tlf. 4817 7017
e-mail: sekretaer@rofu.dk

Kasserer: Bent Sjøgaard,
Kollemosevej 3A,
2840 Holte, tlf. 4541 0170
e-mail: kasserer@rofu.dk

Rochef: Jens Chr. Hansen,
Klostergårdsvej 5, 3500 Værløse,
tlf. 4448 0821
e-mail: rochef@rofu.dk

Materielforvalter: Bo Jystrup,
Sandholmvej 8,
3450 Allerød,
tlf. 4499 2727
e-mail: materielforvalter@rofu.dk

Ungdomsleder: Jonas Eik Jacobsen,
Nybrovej 304, B 046,
2800 Kongens Lyngby,
tlf. 2872 5517
e-mail: ungdomsleder@rofu.dk

Kaproningschef: Henrik Rong,
Toftegårdsvej 28
3500 Værløse
tlf. 2488 9334
e-mail: kaproningschef@rofu.dk

Suppleanter: Martin Hallengren,
Hareskovhvilevej 8, lejl. 22,
3500 Værløse, tlf. 4447 0520
e-mail: suppleant_u@rofu.dk
Adda Nielsen, Vibevangen 7,
3520 Farum, tlf. 4495 6694
e-mail: suppleant_s@rofu.dk

Husforvalter: Anni Kreutzfeldt,
Bavnstedet 71, 3500 Værløse,
tlf. 4448 3553
e-mail: husforvalter@rofu.dk

FURORE

Ansvarshavende redaktør:
Peer Wintersø,
Bybækterrasserne 111 D,
3520 Farum, tlf. 4495 6240
e-mail: redaktoer@rofu.dk

Sats og layout:
Regnar Jarnbak, Mølledalen 5,
3500 Værløse, tlf. 4497 3042
e-mail: layout@rofu.dk

Næste nummer af FURORE for-
ventes ultimo maj.
Stof til bladet skal være redaktionen
i hænde senest 14. maj.
e-mail: furore@rofu.dk

*Eftertanke er en god
ting.
Især før!*

