

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. 1 JANUAR 2009 - 41. ÅRGANG

FURESØ

4 travle vinterroere.
Fra venstre Bo, Marianne, Ole
og Bo.



Generalforsamling 19. februar - se side 3

Supperoning anno 2008



Da supperningen var annonceret blev der samtidig opsat en deltagerliste. Listen voksede og voksede og til sidst var der mere end 40 navne. Der var mange spekulationer om hvordan det nu kunne lade sig gøre. Var der både nok? Ville det være en evighed at få flåden på vandet? Hvordan kunne så mange både lægge til ved Kollekølle?

Alt blev løst på bedste vis idet Jens Christian havde lavet liste med bådhold. I forvejen havde han været ved Kollekølle for at opmåle broen.

15 liter suppe og Ellis's dejlige flutes blev sejlet i klubbens motorbåd til Kollekølle med Frederik som kaptajn og Jesper som letmatros. Da suppen ankom, havde fyrbøderen allerede god gang i bålet i hytten på skrænten.

Jens Christian var klar ved broen og dirigerede tillæggingerne af bådene som ankom i en lind strøm.

Roerne fik serveret en dejlig varm

suppe med lækre flutes til. I det skønne klare efterårsvejr blev der hygget, snakket og spist op og alle drog glade og mætte tilbage til klubben til næste traktament.

Endnu et succesfuldt arrangement dirigeret af supperoningsformand Jesper.

PS: Desværre mangler nogle deltagere stadig at betale de 20 kr. suppen koster.

Fyrbøderen, 217



Generalforsamling

*torsdag den 19. februar
kl. 19.00*

*på Furesøbad Marina
i det store lokale*

Der indkaldes herved til Ordinær Generalforsamling.

Dagsorden ifølge lovene:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning for det forløbne år.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab og budgetforslag.
4. Indkomne forslag.
5. Valg af bestyrelse.
6. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant.
7. Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal skriftligt fremsendes til bestyrelsen senest 8 dage før generalforsamlingen.

Der serveres kaffe og kage. Øl og vand kan købes i baren til restaurantens sædvanlige priser.

Bestyrelsen

Klubbens regnskaber for 2008 ligger til gennemsyn i klublokalet fra 8 dage før generalforsamlingen.

Silkeborg langtur 5.-7. September 2008.

Helle, Marianne og Bent havde igen arrangeret en langtur til Søhøjlandet.

16 roere mødtes i Silkeborg roklub i løbet af fredagen. Efter dejlig aftensmad hyggede vi alle og gik tidligt til køjs.

Næste morgen kl. 9 begav vi os ud på den første rotur, med Ry som mål. Vejret var dejligt og turen meget smuk. Vel ankommet til Ry roklub bænkedes vi os på terrassen for at indtage den medbragte mad. Midt under frokosten kom der en voldsom regnbyge. Heldigvis kunne vi komme ind i bådhallen i læ for regnen og kunne spise færdig.

Vi forventede medvind på vejen hjem; men ak, som det så ofte sker på Furesøen, var vinden vendt og vi var derfor godt brugte ved hjemkomsten. Efter et forfriskende bad kom der gang i forberedelserne til festmiddagen. Grillen blev tændt til oksemørbraden, lækre salater og tilbehør blev tryllet frem. Det må nævnes at Rune og Ole lavede en udsøgt æbledessert.

Hanne overraskede med en kæmpe æske chokolade til kaffen. Det kneb, for nogle få, at få afsluttet aftenen.

En Silkeborg roer fortalte os om et sted de kalder 'brillerne'. Så søndag morgen gik turen direkte mod brillerne. Indsejlingen var meget smal så vi måtte ro med kvart åre for at komme ind i den første del af brillerne, som viste sig at være meget smuk. Vi måtte lede lidt for at finde kanalen til den anden del af brillerne. For at forcere kanalen måtte vi tage tilløb med 3 raske åretag og åren langs og så gled vi igennem sivene ind i den anden del af brillerne.

Her var utrolig smukt, træerne spejlede sig i vandet, vi blev enige om at holde pause og lagde de 4 både sammen midt i søen for at nyde naturen og få en tiltrængt forfriskning.

Vel ude af brillerne igen gik turen videre til Borre sø hvor vi roede ind i en bugt med små øer. Herefter tilbage til roklubben hvor vi fik frokost, ryddede op og forberedte os på at tage afsked med hinanden. Det var svært, for det havde været alle tiders weekend både på vandet og i klubben.

En stor tak til arrangørerne for det vellykkede arrangement.

Birthe 216



Vedligehold af vore både

Bådene bliver slidte efter mange tusinde kilometers roing i sæsonen. Almindelig brug skader ikke bådene. Ulykker på bådene laves, når de sættes i vandet, ved tillæggninger, ved skift på søen og når bådene trækkes på land. Skaderne på årene hovedsageligt når bladene slår mod broen.

Hvert år vaskes alle bådene med stærk sæbe og de gennemgås minutst for at optegne alle skader og slitager som skal udbedres og repareres. Derudover udvælges to både, som får den store tur. Alle laklag fjernes omhyggeligt, således at træet står rent og klart uden misfarvninger. Slibningen er et kæmpe arbejde, og man lærer bådene at kende ned til mindste detalje. Når båden er slebet helt ned, og alle reparationer og udbedringer af slidte dele udført, påføres lakken. At lakere en båd er svært og kræver megen erfaring.

Det kræver også megen viden for at kunne kende forskel på de mange træsorter, bådene er lavet af og sluttelig, hvilken type lak som kan benyttes.

I år er det Gråanden, der får den store tur. Gråanden er en to åres inrigger bygget af Jørgen Andersen i 1980. Hvert år har den gået mere end 2.000 km. De sidste fem år i snit





2.416 km. Det vil sige Gråanden har tilbagelagt omkring 67.000 km i de 28 sæsoner, den har været i gang. Det er virkelig en båd af exceptionel fin kvalitet.

I år, som i de foregående år og i årene før, har klubben nydt godt af en gruppe medlemmer som hver onsdag i vinterhalvåret er mødt op i klubben og brugt formiddagen på at vedligeholde vor bådpark under kyndig vejledning af Ib Madsen. Det er rutinerede folk som leverer et flot arbejde.

Den første søndag i hver måned møder desuden et godt hold op for at slibe og yde en god indsats for bådende.

Og når de mørke dage bliver lysere og vandet varmere og foråret nærmer sig – Ja, så står vore både klar

til endnu en sæson på Furesøen. Nylakerede og flotte med nyvaskede vimpler og flag – for det kan vi takke de flittige medlemmer som møder op for at vedligeholde materiellet.

Tak til Jer alle!

Ved siden af den omtalte vedligeholdelse af vore både holder Jørgen Andersen to kurser for DFfR. Det er Materiale Kursus I og Materiale Kursus II, hvor der bliver undervist i de grundlæggende vedligeholdelse og reparations arbejder. I år er disse kurser planlagt til november måned. Klubberne betaler DFfR for at kunne sende medlemmer på disse kurser. De holdes i vor klub og husforvalter med hjælpere udfører et stort arbejde med afviklingen.



VINTERRONING



Vinterroning har haft fine betingelser i år og dyrket med stor entusiasme. Vintersæsonen startede i år 25. oktober, på denne årstid er det mørkt, mørkt, mørkt. Egentlig er det kun muligt at ro i de lyse dagtimer og det vil i praksis sige i weekenden.

Siden standerstrygningen er der roet knap 1.200 km. Ifølge roprotokollen er roningen kun foregået i gigbåde og i outriggede både. I opgørelsen er ikke medregnet roningen fra kapperne fra Rocentret ved Bagsværd, som også har trænet fra vor klub.

Har man vinterroningsret er det muligt at ro i to typer både: Inriggere og outriggere.

Ønsker man at ro inrigger, er der udvalgt både til dette for sæsonen. Inriggere er stabile både, og er der glid i båden, er de dejlige at ro. Problemet med at ro inriggerne er, der stilles krav til styrmandens påklædning. Styrmanden skal holdes lun og have redningsvest på udenpå tøjet. Normalt skiftes styrmand på turene, det temmelig besværligt, da man foruden at skifte plads også skal justere påklædningen.

Det er noget nemmere at ro outriggerroning. Her er det en forudsætning, at roeren har scullerret, er rutineret og der ros ifølge med en instruktør.

Henrik og Sofus træner





Aktive roere. Forpladsen en lørdag i januar

Furesøen om vinteren føles som om den er gået i hi, når vi sammenligner med sommerens milde, lyse og solrige roning. Alligevel er det en dejlig oplevelse. Enkelte svaner og et års

ællinger overvintrer, men ellers er det tamænderne og mågerne som er aktive. Baggrunden er kysterne med de nøgne træer og en tung vinterhimmel.

Marianne, Ole, Bo og Bo



Roturene er altid tæt på bredderne. Aldrig mere end 50 meter fra land. Det kan være svært at orientere sig da vi ofte følges af kano og kapkajak roere.

I mere end en måned har vi haft besøg af Rolandsholdet fra Rocentret i Bagsværd. Bagsværd har været frosset til i mere end en måned, og siden da er træningen foregået på Furesø fra vor klub. Rohallen har været fyldt med kostbare kaproningsbåde og så længe det er muligt at ro på Furesøen har vi besøg af de friske piger og drenge om weekenden. Det er sjovt med alt den aktivitet en ellers stille og kold vinterweekend.

Indendørs aktiviteterne, først og fremmest med roning i ergometrene og i bassinet i hallen, giver præcis den same motion. Men der mangler noget, nemlig bådens bevægelser, vandsprøjtene og den skarpe og kolde luft (hvis der ikke er en som pjasker i bassinet og portene er rullet op). Det er glædeligt at Ergometrene bliver flittigt benyttet, og man kan se



Jørgen og Henrik

på km tællerne, at de bliver benyttet med stor entusiasme og energi. I dag er summen af kilometrene i ergometrene oppe på 3.132 km, siden de blev opsat ved standerstrygningen. Foruden ovennævnte aktiviteter skal blot nævnes klubbens svømning og gymnastik.

Invitation til klubaften med søhistorier

... og det som er værre

Onsdag den 25. Februar 2009 i klublokalet klokken 19:00.

Medbring eventuelle fotos, digitalt eller på papir. Kom og beret om din weekendtur/langtur og hør på andre, som har været afsted. Jeg ved allerede nu, at vi får et par spændende indlæg.





Lidt om Furesøen

I den periode vi i dag kalder istiden, som sluttede for 10-15000 år siden, var Sjælland flere gange dækket af ismasser. Sidste gang isen trak sig tilbage, dukkede det landskab frem, som vi stort set kender det i dag. Den smeltede is frigjorde enorme mængder sten, grus og ler. Disse materialer udgør en væsentlig del af landskabets nuværende overflade. Vandmasserne fra den smeltede is trængte ned i sprækker i isen og dannede store floder under isen og uden for isranden. Herved opstod de såkaldte tunneldale i landskabet. I området Farum, Slangerup, Måløv og Stenløse findes et stort antal tunneldale, de går stort set alle øst/vest, De største tunneldale i området er: En i hvis nordvestlige hjørne Sønder sø ligger i dag. En, der dannede dalen fra Klampenborg til Furesøen over Lyngby- og Bagsværd sø. En, der dannede dalen fra Vedbæk over Søllerød sø og Vejle sø. Og sandsynligvis også en tunneldal fra Vedbæk til Furesøens nordlige del, Storekalv.

På Naturskolen ved Furesøbad kan ses en model af Furesøens bund, og her viser det sig at Furesøens bund passer ind i mønstret af øst/vestgå-

ende dale - fladt i Storekalv, og mod sydvest, hvor de store strømme løb sammen, to store bassiner med dybder ned til omkring 36-38 meter. Efter isens tilbagetrækning var der dannet en del større eller mindre søer. Længst mod vest findes Buresø, hvis vandspejl ligger 26 meter over havet. I retning mod øst Bastrup sø (29 m.o.h.), Farum sø og Furesøen (20 m.o.h.), Lyngby sø og Bagsværd (18,5 m.o.h.). Og endelig Sønder sø som er 13 meter over havet. Vandet som løb under isen løb fra øst mod vest - altså »op af bakke«, som kunne lade sig gøre på grund af det store vandtryk, ikke så underligt, at vandet kunne spule disse store dalsystemer og ændre landskabet. Tunneldalene som går fra Bastrup sø via Farum sø, Furesøen, Lyngby- og Bagsværd sø, er forbundet af Mølleåen, som slutter sit løb ud i Øresund ved Strandmøllen.

ERIK.



Vor daglige ro farvand!

Furesøen er ved at genfinde sit gamle sunde jeg, efter 100 år med tiltagende forurening. Det er faktisk så god en historie at Danmarks dybeste sø skal på verdenskortet som et fint eksempel på at natur genopretning kan lykkes.

Furesøen er Danmarks og Skandinaviens klassiske sø, som har gået rigtig meget igennem på grund af menneskers uforstand.

Billede af Furesøen fra artikel om ådalen fra Buresø til Furesø



Vigtige hændelser i Furesøens historie. Før år 1200 var søens kote på ca. 18,00 meter, vandspejlet var ureguleret.

Omkring 1200 kom første mølledrift ved Hjortholm ved Mølleåens fraløb, og vandstanden blev hævet ca. 0,75 meter i Furesøen.

I 1250 blev borgen Hjortholm bygget, og der var mølledrift på Hjortholm mølle, som lå tæt ved borgen Hjortholm.

Borgen Hjortholm nedlægges 1635, og møllen flyttes til Frederiksdal til den nuværende placering. I 1650 ombygges møllen, og Furesøens kote hæves med yderligere 1,75 meter, Kotten svarer næsten til den vi kender i dag.

I 1890 fastsættes sommervandstanden til 20,47 meter, og vinter vandstanden til 20,60 meter

1900 bliver der lavet en stor undersøgelse af søens fysiske og biologiske tilstand. På dette tidspunkt er det en meget ren sø, med et rigt dyre- og planteliv.

1950 konstateres en kraftigt faldende vandkvalitet, på grund af udledning af spildevand fra den hurtigt voksende bebyggelse omkring søen.

1988 fastsætter man at vandfladen skal være kote 20,605, som reguleres af slusen ved Frederiksdal. Kote 20,605, svarer til vi ror godt 20 meter over havets overflade.

2000 er alarmer om vandkvaliteten blevet hørt, og en storstilet genopretning starter, men først i 2003.

Oprensningen af Furesøen.

Genopretningen af Furesøen så den igen kunne blive en sund og ren sø, startede i foråret 2003. Der blev opsat rigtig mange Bundgarn, hvorfra der blev fanget mange ton fisk. Rovfisk

som Gedde, Aborre og Sandart blev sat ud igen, så kun fredfisk som Skalle og Brasen blev til dyrefoder. Det er rovfiskene som regulerer fødekæden. Det er Aborre som lever på dybt vand, og Gedde som jager langs bredden.

Vi har også set to "fiskerbåde", specialbyggede - Knold og Tot, som trak vod med net på op til 1000 meters længde.

Furesøen trænger også til Ilt. I Stavnsholdt blev der opsat tanke med ren Ilt, som opbevares flydende, herfra ledes ilten ud til de tre dybeste steder i søen, til tre Diffusorer, hvorfra et antal slanger på 100 meters længde udløber. I alt ligger der 5000 meter slanger, som skal op en gang imellem for at blive rensat. I slangerne er der 1000 vis af små huller, således ilten kan sive langsomt og optages i bundvandet.

Fra 2003 til 2006 har man kunne reducere den daglige ilttilførsel fra ca. 5 ton til 2 ton.

Bundgarn er i dag væk, og fiskerbådene er også væk, men ilttilførslen fortsætter i sommermånederne efter behov.

Det store arbejde kan vi i dag glæde os over. Når vi dagligt kigger ned mod bunden, og glæder os over det klare vand.

Red

Ved generalforsamlingen er der bl.a. valg til bestyrelsen.

I henhold til lovene er i ulige år (som i år) følgende på valg ifølge §9 styk 3: Formand, rochef, og kaproningschef.

Alle nuværende bestyrelsesmedlemmer opstiller, men er der andre, som ønsker at bidrage til bestyrelsesarbejdet, opfordres de hermed til at stille op til en af posterne.

I utide afgår Kasserer: Bent Søgaard. Bent bebudede ved Generalforsamlingen 2008 at han ekstraordinært ville tage en sæson mere. Marianne Henney opstiller til posten.

Eventuelle kandidater kan meddele dette via mail på adressen: bestyrelsen@mail.rofu.dk.

Nyt fra Frederikssund Avis

13. JANUAR 2009

I elsker ropigen Rebecca Busk

Ropigen Rebecca Busk med de mange verdensrekorder blev for andet år i træk læsernes favorit.

Af Jonas Haugegaard

KÅRING I lørdags blev det afgjort, hvem læserne af Frederikssund Avis havde kåret som deres favorit.

Det blev 13-årige Rebecca Busk fra Slangerpø, der i 2008 satte fire verdensrekorder i maskinroning. Hun vinder dermed prisen andet år i træk.

"Den betyder meget for mig den her pris. Det er fedt, at folk synes om mine resultater," jubler rotalenten.

Slut med verdensrekorder
Og det må de virkelig gøre. For ud af 415 stemmesedler stod der Rebecca Busk på 202 af dem. Det er næsten fire gange så mange stemmer, som nummer to skrabede sammen.

"Jeg ved ikke, hvorfor folk stemmer på mig. Roning er jo ikke så omtalt, så jeg kan ikke se hvorfor. Måske fordi de ved, roning er en hård sport."

Men i fremtiden er det ikke kun sporten, der bliver hård. Det gør modstanden også.

"Jeg er rykket op i aldersgruppen 13 til 18 år. Så jeg tror ikke, jeg laver flere verdensrekorder foreløbigt. Men måske slår jeg nogle andre rekorder," håber Rebecca Busk.



Rebecca Busk og bladchef Michael Sandholt. Foto: Finn Jørgensen

Jomfrueligt vand



Rochefens beretning for 2008



Jeg har valgt at skrive min beretning og få den trykt i Furor forud for generalforsamlingen, da jeg ikke kan deltage i selve generalforsamlingen. Men jeg syntes ikke, I skulle snydes for min første beretning som rochef.

I det år der er gået, har vi prøvet nye ting, men bestemt også holdt liv i nogle af de gamle traditionelle. Som det snart er blevet en tradition, har vi afholdt 2 roskoler i 2008, dog har de ikke været helt så fyldte som tidligere år. Men det betyder ikke, at det ikke blev 2 gode roskoler. Vi fik nogle aktive roere ud af det, selvom der også var en del, som ikke lige faldt for roning.

Brovagterne har været gode til at få disse nye medlemmer ud og ro med de mange medlemmer, der er kommet på brovagtsafterne. Det har ikke altid været lige let at få det hele til at gå op. Når der både skulle tages højde for de nye, outriggerroningen og søen rundt holdene. Men jeg mener, alle brovagterne skal have en stor tak for den indsats, de har ydet ved pulten. Arbejdet som brovagt er ikke blevet lettere af at flere og flere vil ro outrigger. Der har været meget stort run på vores outriggede både. Specielt har det givet udfordringer, når der

har været outriggerinstruktion. For her har instruktøren haft råderet over vores outriggere. Da der har været rigtig stor søgning på disse aftenkurser, har det været svært for de "almindelige" outriggerroere at komme ud. Men det er da gået godt, og det skyldes bestemt også de instruktører, der har givet en hånd med på disse aftener. Det skal de have et stort tak for, og så håber jeg, de vil tage en tur mere i 2009

For at vi kan blive ved med at under-vise i vores egen klub, kræver det, at vi får uddannet nogle nye instruktører til at tage over. Derfor har vi selv afholdt styrmandskurser, som er første trin videre op ad uddannelsesstigen. Styrmandskurserne har været pænt besøgt, så vi har fået en del nye styrmænd, som nu først rigtig skal til at bruge deres viden. Det er vigtigt, at vi alle træner det, vi engang lærte på kurset, hver gang vi er ude at ro. Så gør nu tingene efter bogen.

Det næste trin i vores uddannelsesstige er vores hjælpeinstruktør/genopfriskningskursus, som igen i år var et tilløbsstykke. Vi fik flere nye hjælpeinstruktører, samtidig fik de personer, der deltog, rigtig meget ud af det selv. De blev meget bedre til at ro og lærte meget om deres roteknik. Hvis man vil videre i uddannelsesforløbet, er det på Dansk Forening for Rosports (DFfR) kurser. Der har vi da også haft nogle afsted. De har lært meget, og jeg håber, de vil melde sig til at hjælpe med det store arbejde der ligger i klubben, nu når de har fået færdighederne lært.

En af de ting, DFfR uddanner, er langtursstyrsmænd, som jo er en nødvendighed for de mange langture, vi har i klubben. Der har været de "sædvanlige" ture, som Arresøtur og Havnetur.

Til Silkeborgturen stod folk i kø for at melde sig til. Så den var hurtig fyldt op, og jeg tror bestemt, deltagerne fik sig en rigtig god tur.

Som noget nyt i år kom Nivåturen tilbage i programmet. Der var stor

tilslutning til turen, som også foregik i høj sol. Det var bestemt en rigtig hyggelig tur, der blev gennemført.

Den eneste klublangtur, hvor vejret ikke rigtigt var med os i år, var turen til Præstø. Her var det godt at se, at der igen er ved at komme nyt liv i den, så vi kan holde vores gode venskab med Præstø vedlige.

I år havde Rungsted den ære at skulle holde vores VM. Det uheldige ved dette var, at det faldt sammen med vores egen tur til Silkeborg. Det betød, at der ikke var så mange, der deltog fra vores klub. I 2009 er det vores tur til at stå for det. Jeg har talt med en del, om vi skal kombinere en hyggerotur med en Venskabs Match, og så slutte dagen af med en rigtig roerfest. Jeg håber, at I vil komme med ideer og kommentarer til denne idé. I må gerne bruge vores hjemmeside www.roklubbenfureso.dk til at diskutere dette emne.

Udover de langture klubben står for, har en stor del af klubbens medlemmer også selv lavet ture rundt omkring i landet.

Der er også nogle, som har deltaget i de ture forbundet og kredsen arrangerer. Mit indtryk fra disse deltagere er, at de alle har haft nogle rigtig gode ture og har oplevet meget spændende. Samtidigt har de fået nogle nye rokammerater rundt om i verden.

Men nu er det ikke kun i andre farvande, at der har været ture. Vi har igen i år haft tur i vores eget farvand. Her tænker jeg på vores 2 Lyngbyture, nattergaletur og supperoning. Disse ture er alle blevet gennemført i godt ro vejr. Der har til alle turene været masser af medlemmer, som har fået sig nogle rigtig gode timer på vandet.

Som noget helt nyt i år holdt Lions Club havnefest ovre på stranden. I den forbindelse var der rigtig meget liv i roklubben hele weekenden. Vi havde en 24-timers roning, hvor vi roede ca. 180 km i en 2-års inrigger. Samtidigt med at denne båd roede rundt ude på søen, var der mange

medlemmer, der brugte dagen på at hygge i klubben. Også lørdag aften, hvor der var over 60 mennesker, som sad og spiste deres grillmad på terrassen. Da de 24 timer var gået søndag morgen, stod den igen på rigtig råhygge. For 70 mennesker var mødt op for at deltage i en dejlig brunch. Det var en rigtig hyggelig weekend med mange timers hygge og få timers søvn. Det blev også for de fleste medlemmer til en eller flere gode ture på vandet.

En anden weekend, hvor det gjaldt om at komme på vandet, var da DFfR afholdt ViRorDanmarkRundt. Her handlede det om at få roet rigtig mange kilometer. Næsten alle danske roklubber var ude at ro den weekend. Vi mødte da også alle de 5 andre søklubber på Furesøen den weekend. Da weekenden var slut, indberettede alle klubberne deres kilometer, som så gav lodder i en lodtrækning om mange fine gaver. Vi vandt en oppustelig redningsvest, hvilke også har været rigtig vigtig til brugen i vores vinterroning denne vinter.

Der er rigtig mange, der har været ude og ro denne vinter. Jeg tror, det er den vinter, der er blevet roet mest i klubbens historie. Samtidig er vores nye romaskiner også blevet flittigt brugt.

Året har igen budt på en sikkerhedsdag. Denne dag var der flere, der fik aflagt deres svømmeprobe. Samtidig kunne vi så prøve at bruge vores redningsveste. Det var også denne dag, man kunne prøve at kæntre en inrigger og komme op i den igen. Det var et tilbud mange brugte, men der er plads til rigtig mange flere. Kom og få det prøvet, der er sjovt og rart at vide, at man kan gøre tingene, hvis uheldet skulle være ude.

Jeg vil slutte af med at sige en STOR tak til alle dem, der har hjulpet til med at få alle de mange arrangementer op at stå.

Samtidig vil jeg opfordre alle til at

(fortsættes næste side)



Fra venstre: Mathias Larsen, Asbjørn, Rebecca og Helena

En ganske almindelig ungdomsaf-ten

Efter aftale med Frederik var jeg mødt op med kamera i roklubben tirsdag klokken 17:30. Det var en mørk og blæsende sen eftermiddag hvor trænerne Mads og Frederik stod med en gruppe ungdomsroere alle i smart træningstøj.

Knap nok havde jeg hilst på roerne før løjerne begyndte. Efter stræk- og smidighedsøvelser på gulvet gik det for alvor løs. Et par af bådene var kørt ud, således der var en bred løbebane rundt i hallen imellem bådene. Rundt gik det i fuld løb, sving med arme, ned og røre gulvet med hænderne, en omgang mere . så ti armbøjninger, en omgang mere så mavebøjninger, en omgang mere så stræk . . . og sådan gik det rundt i et hæsblæsende tempo. En overgang

komme med jeres ønsker omkring uddannelse. Det være sig fra deltagelse på kurser, til at få rettet lidt på din roteknik på en almindelig roaften. Og man skal ikke tage det ilde op, hvis der er nogle, der retter på én, når man er ude og ro med dem. De

vil bare hjælpe dig til at blive en bedre roer. Så hjælp hinanden, tal om tingene, øv jer hver gang. Vi kan alle blive bedre.

Tak for dette først år som rochef.

Martin N D 114

gik turen endog helt ud af hallen og tilbage igen .

Det var tydeligt at ungdomsroerne syntes det var sjovt at bruge kræfterne. Det blev grinet og pustet lige meget - og sveden drev. Hver roer kunne stoppe når det blev for meget - men det var bestemt ikke meget det blev benyttet.

Efter en halv time kommanderede den nådesløse træner Frederik, der selv førte an i løjerne, endelig holdt. Roerne opdelt i to grupper: En til Ergometrene og en til gymnastik på gulvet. På gulvet lavede de seje øvelser med skiftevis løft af arme og ben efterfulgt af sipping. Så blev der lynhurtigt oprettet stationer. På stationerne skulle man lave de samme øvelser i et tidsrum, hvor man gav den hele armen i nogle minutter - et kort hvil - og så videre til næste station. Stationerne var klatring i tove, armbøjninger, mavebøjninger, ryg bøjninger og benstræk. Oppe på balkonen snurrede ergometrene lystigt. Nej, de nærmest hylede så hårdt blev der trukket med Mads som indpisker og inspirator.

Efter en time havde fotografen mistet pusten af den energi og styrke der blev udvist. Jeg sagde farvel uden at

Simon, Tais og Bo



Mathias helt i tovene

forstyrre nogen og fik pakket mit grej sammen.

Jeg var både glad og stolt, Ja egentlig imponeret af de unge. Det var en dejlig time sammen med vore ungdomsroere - en time i et hæsblæsende tempo og godt humør.

Tak til: Frederik, Mads, Rebecca, Helena, Asbjørn, Mathias, Simon, Ludvig, Tais, Bo, Mathias L .

Ludvig på grineflip





Mug på ydervæg i bådhal mod øst. Igennem de seneste måneder er de mørke / sorte belægninger på ydervæggen mod øst blomstret op. Vi dokumenterede overfor kommunen at problemet ikke var løst. Det var for nogle år siden påtalt ved bygningsgennemgangen.

Arkitekt Jens Fusager fra Furesø Kommune - Teknisk Forvaltning har svaret at: »Skaden er for længst noteret i Caretaker i forbindelse med bygningssynet hvor Michael (Inspektør Michael Olsen fra Furesøbad) også var med.

Forventer at få afsat beløb til denne og de øvrige stærkt problematiske skader på bygningen.

Fordeling af midler sker i starten februar i år.«

Vi glæder os over kommunen er vågen og har styr på tingene – og så glæder vi os til det bliver fjernet.

Dansk Rocenter træning af eliteroere, hvor Bagsværd var frosset til. Yderst på broen Henrik Stephansen og Sofus fra Roskilde Roklub



Kalender



Kontingent?



Kontingentet opkræves halv- eller helårlig forud:

Juniorer (indtil 18 år) 500 kr halvårlig

900 kr. helårlig

Seniorer 750 kr halvårlig
1.400 kr. helårlig

Passive 400 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. 50.

HUSK MEDLEMSNUMMER PÅ GIROKORTET!!!

Klubkalender

Torsdag, 19. februar kl. 9.00:
GENERALFORSAMLING.

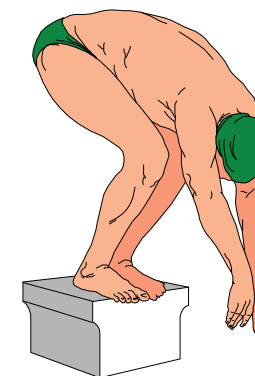
Søndag, 15. marts kl. 19.00:
SLIBEDAG.

Lørdag, 28. marts kl. 16.00:
STANDERHEJSNING.

En epoke er slut. Kommunen har bestemt at de vil spare penge ved at lukke Hareskov svømmesal i week-ender.

Så jeg vil gerne takke alle dem, der i årenes løb trofast er kommet til svømning lørdag formiddag. Jeg har haft nogle dejlige år, men nu takker jeg af.

Med roerhilsen
Jytte 5



Lørdagssvømning foregår i det nye år i Farum Svømmehal lørdage mellem kl. 12.00 og 13.45. Vi har 3 baner.

Hanne (347)

B

Bestyrelse

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

Sekretær: Hanne Christensen
Bøgehaven 24,
3500 Værløse, tlf. 4495 4008
e-mail: sekretaer@rofu.dk

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

Rocheff: Martin Diedrichsen,
Kildebakken 42, 1.tv,
2860 Søborg,
tlf. 3967 3212
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 O46,
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: Frederik Hermansen,
Ryetevej 35, st.th.,
3500 Værløse, tlf. 2272 1097
e-mail: suppleant_u@rofu.dk
Adda Nielsen, Vibevangen 7,
3520 Farum, tlf. 4495 6694
e-mail: suppleant_s@rofu.dk

Husforvalter: Anni Kreutzfeldt,
Bavnestedet 71, 3500 Værløse,
tlf. 4448 3553
e-mail: husforvalter@rofu.dk
mobil: 2621 3553

FURORE

Ansvarshavende redaktør:

Erik Jacobsen,
Fensmarks Alle 5,
3520 Farum, tlf. 4495 0804
e-mail: ecj@city.dk

Sats og layout:

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

Næste nummer af FURORE forventes medio marts.

Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest 22. februar .

e-mail: furore@rofu.dk

Det er lettest at plukke folk, når de har en fjer på!

