

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>



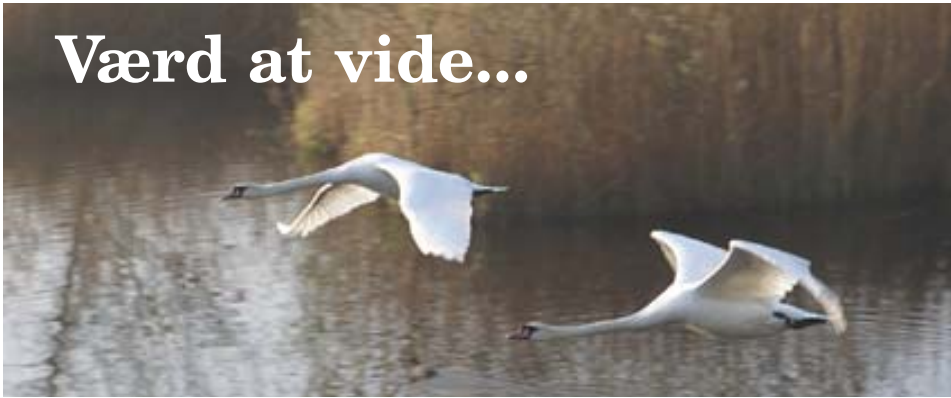
NR. 2 MARTS 2009 - 41. ÅRGANG

FURESØ



... de sidste 100 meter

Værd at vide...

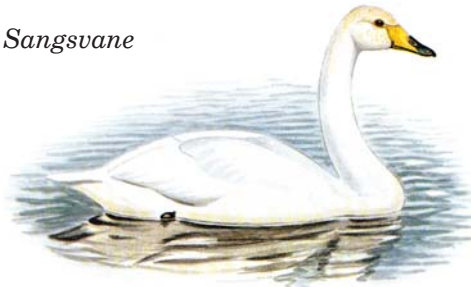


Sangsvanen

Cygnus cygnus

140 cm., kendes på den gule trekant på siden af næbet. Yngler ikke her i landet, men kan træffes på gennemrejse fra Holland-Belgien til Nordskandinavien og Nordrusland og som vintergæst. Sangsvanen kan synge, når den flyver og når den ligger på vandet, men vingeslagene frembringer ikke nogen lyd. Om vinteren træffes den langs kysten, når blot der ikke er dybere, end at den kan nå bundvegetationen og få fat i vandplanter, muslinger og snegle. Sangsvanen plejer at svømme med halsen mere rank end knopsvanen, der ofte har den S-formet bøjlet.

Sangsvane

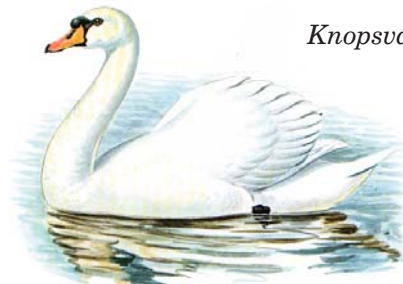


Knopsvane

Cygnus olor

150 cm. Danmarks største fugl. Kendes på det rødorange næb med knoppen. Fødderne er gtåsorte og

øjnene brune. Knopsvanen var ved at blive udryddet, men totalfredning har medført, at den er tiltaget så meget, at den nu findes ynglende i enhver større dansk sø. I 1923 var der kun 3-4 par tilbage, i 1954 750 par, i



Knopsvane

1966 3.000 par og i 1978 4.000 par. Om efteråret søger knopsvanen ud til kysterne, hvor den tilbringer vinteren i flokke. Knopsvanen lever næsten udelukkende af vandplanter. Når den flyver, frembringer vingerne en høj, syngende lyd. Ungerne har askegrå dunpels, og ungfuglens fjerdragt er gråbrun; først i en alder af to år er svanerne udfarvede. Tre år gamle er de forplantningsdygtige. Knopsvanen bygger en stor rede af siv, rør og vandplanterødder på småholme eller mellem tagrør. I begyndelsen af maj lægger den 4-7 grågrønne æg. Det er kun hunnen som ruger, og rugetiden er 35-38 dage. Der holdes mange tamme eller halvville knopsvaner i parker og søer.

Red.102 Erik.



Standerhejsning 28. marts kl. 16.00

Reception kl. 16.30
Fællesspisning
af medbragt mad kl. 18.00

Vel mødt!

Brovagtsliste 2009

En af betingelserne for en god rosæson er, at brovagtordningen fungerer tilfredsstillende. Det er derfor vigtigt at du:

- Ser om du er på listen
- Noterer datoerne i din kalender
- Har navn og telefonnr. på de andre på dit brovagthold
- Møder et kvarter før de fastsatte tider for at åbne roklubben
- Sørger for at bytte med en fra et andet brovagthold, hvis du bliver forhindret. (Der skal være mindst 2 på brovagten).
- Brovagten skal være iført brovagttrøje.

Brovagten fører de fremmødte roere ind på en liste. Kl. 19 (fra 1/9 kl. 18) tælles op og rohold sammensættes, således at alle kommer ud (det kræver lidt regnearbejde eller opslag i tabellen i roprotokollen over bådene), og således at der er en styrmand i hver båd.

Styrmanden er ansvarlig for korrekt føring af roprotokollen.

Roere, der endnu ikke er frigivet, men som har fået instruktion (roskole), sættes i en båd med en instruktør (hjælpeinstruktør) som styrmand.

Hvis du ikke kan komme til din brovagt, skal du selv sørge for at finde en afløser, når du har fundet en, skal du give rochefen besked på rochef@roklubbenfureso.dk eller 23 27 84 31.

Mandage og onsdage, S

4/5, 20/7	20/5, 10/8
102 Erik Jacobsen 44950804	6 Rune Helgesen 44660704
111 Ossy Jensen 44481564	177 Erling Jensen 44955241
192 Regnar Jarnbak 44973042	203 John Kissow Petersen 44481121
6/5, 22/7	25/5, 12/8
59 Niels Funch Jensen . . 44484541	310 Bodil Porskrog 44988457
63 Jesper Bøgelund 44951984	318 Peter Ley 44177017
132 Jørgen Marcher 44473230	234 Kate Nielsen 44952585
11/5, 27/7	27/5, 17/8
105 Hanne Heidemann . . . 44480821	52 Ib Madsen 44482258
163 Ilse Nielsen 48184066	103 Kurt Frank 44980073
186 Vagn Kaas 44482146	541 Eva Vejlyt 44980073
13/5, 3/8	3/6, 19/8
328 Jørgen Ludvigsen . . . 44953859	12 Hans Christoffersen . . 44482423
421 Birgit Jensen 44953942	185 Lis Christoffersen . . . 44482423
381 Jørgen Høj 44470734	583 Ole Henningsen 44981525
18/5, 5/8	8/6, 24/8
5 Jytte Nielsen 44483325	238 Marianne Redder 44480689
9 Kurt Nielsen 44483325	248 Lisbeth Mygind 39678220
171 Jens Chr. Hansen 44480821	445 Sonja Haysgaard 29670227

10/6, 26/8
553 Ellis Damgaard 44475115
554 Kim Damgaard 44475115
588 Susanne Vind 44996499

15/6, 31/8
92 Erik Sørensen 48241619
560 Ditte-Lene Sørensen . . 44611644
561 Kirsten Halsnæs 44658312

17/6, 2/9
283 Bent Sjøgaard 44410170
531 Anni Creutzdung 44917707
546 Kirsten Frank 48184026

22/6, 7/9
342 Bo Hartz 48187338
499 Søren Lundgaard 36166607
564 Kirsten Lauritzen 44981525

24/6, 9/9
91 Birthe Gärtner 44650205
539 Ole Kongsbak 21417201
547 Torben Sørensen 44473435

29/6, 14/9
216 Birthe Dam 44956356
217 Henning Andersen 44956356
220 Bodil Amorsen 44533922

1/7, 16/9
325 Adda Nielsen 44956694
449 Lone Ley 48177017
587 Eva Karina L. Jessen . . 26160177

6/7, 21/9
209 Torben Smith-Rasmus 44995577
506 Flemming Schack 44484474
551 Gitte Schack 44484474

8/7, 23/9
385 Anni Kreutzfeldt 44483553
393 Jan Kreutzfeldt 44483553
422 Helle Nielsen 44481757

13/7, 28/9
386 Birgitte Holdt 56213041
549 Hanne Hansen 42606011
552 Hanne Høj Jensen 20852340

15/7
99 Mette Bonnor 44951651
117 Leif Fahrenholtz 45814262
129 Poul Hansen 44482812



Nyt Æresmedlem af Roklubben Furesø

Jens Christian er på Generalforsamlingen hædret som æresmedlem i Roklubben Furesø. Indsatsen som rochef har lagt grund til denne flotte hædring. Tillykke Jens Christian – du er nu sammen med Jørgen Andersen, Ib Madsen, Erik Jacobsen æresmedlemmer i Roklubben Furesø.



Ny i bestyrelsen

Bent Sjøgaard har overladt posten som kasserer til Marianne Henney. Klubben har sat stor pris på det fine arbejde Bent har udført – tallene ikke alene taler til ham - de smiler også. Og velkommen til Marianne som en del af Bestyrelsen.

Generalforsamling

Formandens beretning



Formanden indledte den spændende beretningen for 2008 med en generel vurdering af klimaet. Der var tre forhold, han tog op: Indtægt, Kommune, Forsikring.

Formanden sagde: Her sidder vi i et dejligt varmt lokale. Der er lunt og godt, lige som i vor egen klub. Vi sætter pris på en dejlig bådhal og et rigtig godt klublokale med tilhørende terrasse i kingsize og rimelige bade- og saunafaciliteter. Åbner vi vinduet, vil de nærmeste med det samme mærke kulden udenfor. Vover man sig ud, er der kun et par skridt – så bliver det virkelig koldt, og ved søen er der is og bidende kulde.

Indtægter: Der er 3 typer: Kontingent, Kommunen og Sponsorater.

Klubbens væsentligste indtægt er medlemmernes kontingenter (200.000), vores største sponsor er kommunen, som giver et kontant bidrag (50-70.000), som vi søger om

år for år – men foruden dette beløb modtager vi også husly, bådhal, klublokale, værksted, lager, baderum, sauna, bådebro, forplads, parkering og de mange gode faciliteter, vi tager som en selvfølge.

Vi har igennem årene plejet vor kontakt med kommunen på alle planer. Vi tropper op, når der indkaldes til møde, læser omhyggeligt alle forordninger og regler og retter ind. Erik har påtages sig opgaven at aflægge regelmæssige besøg på kontoret, hvor de personer sidder, som har med os at gøre. I bestyrelsen laver vi et stort arbejde med at imødekomme kommunens ønsker – vores største sponser.

Indsats med Fonde? Den tredje indtægtskilde for klubben er private fonde og firmaer, hvor vi løbende søger midler. Dette arbejde er tidskrævende – og her vurderer jeg, at vi med udbytte kan øge indsatsen.

Kulde – nedskæring 1 mio. Som sagt indledningsvis er der det koldt udenfor – og det er med god grund, jeg tager denne analogi op! – Furesø kommune har besluttet at nedskære vort område med 1 million kroner – beslutningen er taget og effekterne vil vi mærke næste år. Skal vi dække omkostningerne for at drive klubben, med bygninger, lokaler og bådplads, vil kontingentet nok nå et niveau på 200 kr om måneden – eller mere...

Vi bruger energi og kræfter frivilligt. Det er en selvfølge, at vi kæmper hårdt imod, og vil ofre tid og kræfter på at styrke klubben. I år har vi hævet kontingentet med 100 kroner på årsbasis – og de indkomne midler er tænkt, at de skal styrke vores økonomiske beredskab for indkøb af nye både.

Hjælp til søgning hos fonde? Et område hvor vi vil bede om hjælp af dem, som mener de kan bidrage og vil være med til at danne en gruppe, som prøver at rejse nogle midler. Kontakt mig alle dem, som vil prøve kræfter med dette arbejde.

Uheld ansvar erstatning. Nu, når vi er ved de kedelige emner, er der

et andet emne, jeg kort vil berøre. Erstatning og ansvar ved roningen. Årsagen er et indlæg på et seminar, som blev afholdt for nogle måneder siden i DFfR regi.

Hvad sker der, såfremt vi eksempelvis overhaler indenom en anden båd, og båden forulykker?

Vi er underlagt lovene til søs - Søloven – og her har klubben rederansvar, og bådfører (styrmand) indskrevet i roprotokol har ansvar for båd og mandskab.

Alle foreninger under DIF er automatisk dækket af kollektive forsikringer (i dag hos Tryg) – arbejdsskade er lovpligtig. Prisen i dag er knap 9 kr pr medlem. Disse 5 dækkes: En ansvarsforsikring, arbejdsskadeforsikring af trænere, Psykologisk krisehjælp for personer i klubben, idrætsrejseforsikring udland, retshjælp.

Klubben har ved siden af tegnet en Løsøreforsikring, Transportforsikring, og Bestyrelsesansvar.

Tilbage til vort uheld. Er vor bådfører skyld i skaderne, og rejser den anden båd krav om erstatning for båd og personskade mm, så er der ingen af ovennævnte forsikringer som dækker. Beløbet påhviler skyldneren at betale, normalt via medlemmets private husstandsforsikring, som dækker denne type ulykker.

Der kan dog være undtagelser i de private forsikringer, og disse skal checkes. Den undtagelse som har fået mig til at tage emnet op er, at der kan være undtagelser, såfremt båden er over 5 meter lang. Og det er alle vore inriggere. Så det er vigtigt, at checke de private forsikringer for dette.

Efter denne iskolde indledning ser jeg frem til lidt mere varme og glæde med de efterfølgende beretninger.

Kim

Læs materielforvalterens beretning andetsteds i bladet.

Gitte, Flemming, Jens-Christian, Jørgen og Mette følger beretningerne





*Summende Ergometre i bådhallen
Ergometrene bliver flittigt benyttet. Ikke alene til rå kraft, hvor der bliver motioneret efter alle kunstens regler – men også ved at stille Ergometre op i Slides, således de er forbundet, og man roer i takt og kan tydelig mærke om nogen trækker ude af takt og kadence.*

Medlemsliste 2009

Adda	Nielsen	325	44956694	A
Allan	Berger	254	44978095	A
Anders	Elmholdt	524	44996868	A
Andreas Klose	Birketoft	579	43990070	A
Anette	Vestergaard	13	55991309	P
Anette Søgaard	Jensen	586	48177545	A
Anne Sophie B. Vegger		501	44487073	A
Annemette Fribo	Götttsche	602	44485002	A
Anni	Creutzburg	531	44917707	A
Anni	Kreutzfeldt	385	44483553	A
Asbjørn Stubbjær	Rugh	407	28143569	A
Benjamin T.	Våg	594	44999492	A
Bent	Søgaard	283	45410170	A
Bent	Sørensen	436	44660915	A
Birgit	Jensen	421	44953942	A
Birgit	Sørensen	142	44957161	A
Birgitte	Holst	386	56213041	A
Birthe	Gärtner	91	44650205	A
Birthe	Dam	216	44956356	A
Birthe Leth	Lyhne	301		P
Bo	Hartz	342	48187338	A
Bo	Jystrup	96	44992727	A
Bo Wendt	Berentsen	566	44954498	A
Bodil	Jystrup	143	44956919	P
Bodil	Porskrog	310	44988457	A
Bodil	Amorsen	220	44916242	A
Carl	Witt-Jespersen	4	59271939	P
Charlotte Lihn	Nielsen	590	44958688	A
Christian	Eismark	467	44952035	A
Christian B.	Nielsen	597	44470807	A
Christine	Neistrup	507	44991512	A
Ditte-Lene	Sørensen	560	61778118	A
Ellen	Risum	361	44484870	A
Ellis	Damgaard	553	23284268	A
Erik	Sørensen	92	48241619	A
Erik	Jacobsen	102	44950804	A
Erling	Jensen	177	44955241	A
Eva	Vejlyt	541	44980073	A
Eva Karina Lemvig	Jenssen	587	26160177	A
Flemming	Eismark	514	44952035	A
Flemming	Vestergaard	121	55991309	P
Flemming	Schack	506	44484474	A
Frederik	Hermansen	187	22721097	A
Frederik	Skræddergaard	503	44480279	A
Gitte	Schack	551	44484474	A
Gudde	Linnet	515	44486061	A
Hanne	Vilgren	486	44956063	A
Hanne	Hansen	549	28355888	A
Hanne Høeg	Jensen	552	20852340	A
Hanne Lisbeth	Heidemann	105	44480821	A
Hanne Marg.	Christensen	347	44954008	A
Hans	Christoffersen	12	44482423	A
Heidi	Eismark	513	44952035	A
Helena Hviid	Trier	545	44484945	A
Helga	Dahlgaard	98	44655231	A
Helle	Nielsen	422	44481757	A
Henning	Andersen	217	44956356	A
Henrik	Rong	429	24889334	A
Henrik Viktor	Stephansen	415	45868146	A
Ib	Madsen	52	44482258	A
Ilse	Nielsen	163	48184066	A
Jachim	Jessen	595	44959080	A
Jacob Scharff	Nielsen	572	44958904	A
Jan	Kreutzfeldt	393	44483553	A
Jens	Risum	400	44484870	A
Jens Chr.	Hansen	171	44480821	A
Jens Chr.	Støvring	592	44959208	A
Jens S	Hemmingsen	137	44953693	A
Jes	Kristensen	534	29990350	A
Jesper	Bøgelund	63	41561955	A
Jette	Eikrem	574	45813763	A
Jette Husum	Andreasen	470	44846277	P
Joachim	Franch	402	44351155	A
Johannes W.	Henriksen	7	44483263	A
John	Ehrbahn	200	44954230	P
John Kissow	Petersen	203	48171121	A
Jonas Eik	Jacobsen	191	30252695	A
Jonas Grønkjær	Perdersen	582	44480090	A
Jørgen	Andersen	3	48188289	A
Jørgen	Ludvigsen	328	44953859	A
Jørgen	Høj	381	44470734	A
Jørgen	Marcher	132	44473230	A
Jørgen K.	Nielsen	576	44958324	A
Jørgen P.	Olsen	250	44952028	A
Julie	Søholm	528	44955027	A
Jytte	Nielsen	5	44483325	A

Årets gang i roklubben

Marts

5	Onsdag		Orintering om skovens arbejde.
28	Lørdag	Kl. 16 Kl. 18	Standerhejsning + Reception. Spisning af medbragt mad senere.
29	Søndag	Kl. 10	1. søndagsroning – bemærk i marts og april er det kl. 10.00, der startes.

April

25	Lørdag	Kl. 9-16	Roskole 1 Senior
26	Søndag	Kl. 9-16	Roskole 1 Senior

Maj

3	Søndag	Kl. 9	Søndagsroning starter nu kl. 9.00
10	Søndag	Kl. 9-16	Lyngbytur (kræver ikke tilmelding)
	Opslag	Kl. 9-16	Hjælpeinstruktør/genopfriskning
16	Lørdag	Kl. 9-16	Roskole 2 Senior
17	Søndag	Kl. 9-16	Roskole 2 Senior
27	Onsdag	Kl. 18.45	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+).
29	Fredag		Lions havnefest - Furesøbad
30	Lørdag		Lions havnefest - Furesøbad

Juni

3	Onsdag	Kl. 18.45	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+).
6	Lørdag	Kl. 9 til 16	Styrmandskursus 1. Kurset er for roer med minimum 1 sæsons erfaring. Tilmelding via opslagstavlen.
7	Søndag	Kl. 9 til 16	
10	Onsdag	Kl. 18.45	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+).
19	Fredag	Kl. 21-02	Nattergale- og frøtur. Søen rundt + stop i Vejlesø + natmad i klubben. Husk forplejning = lidt til Vejlesø + natmad i klubben. (kræver ikke tilmelding).
23	Tirsdag	Kl. 17-18.45	Fællesroning inden Sct. Hans.
23	Mandag	Kl. 19	Sct. Hansaften. Grill ved klubben. Klubben sørger for tændt grill. Medbring selv mad og drikke.
27	Lørdag		Næstved-tur

Juli

31	Fredag		Præstøtur. Tilmelding påkrævet. Opslag vil blive sat op. Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
----	--------	--	--

August

1	Lørdag		Præstøtur. Tilmelding påkrævet. Opslag vil blive sat op. Ansvarlig: Jens Chr. 4448 0821
2	Søndag		
12	Onsdag	Kl. 18.45	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+).
15	Lørdag	Kl. 14-15.30	Svømmeprøve og sikkerhedstræning.
15	Lørdag	Kl. 17 til 18	Kanindåb Info tilmelding kommer på opslagstavlen. Ansvarlig: Martin Diedrichsen
15	Lørdag	Kl. 19.30	Kanin-fest Ansvarlig: Martin Diedrichsen
19	Onsdag	Kl. 18.45	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+).
22	Lørdag	Kl. 9 til 16	Styrmandskursus 2. Kurset er for roer med minimum 1 sæsons erfaring. Tilmelding via opslagstavlen.
23	Søndag	Kl. 9 til 16	
26	Onsdag	Kl. 18.45	Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+).
29	Lørdag		Danske Bank Cup (Pondus Cup) ved Bagsværd Sø
30	Søndag	Kl. 9-17	Havnetur. Info og tilmelding kommer på opslagstavlen.

Sept

19	Lørdag		"VM" hygge (VenskabsMotion) Info og tilmelding kommer på opslagstavlen.
19	Lørdag		Kredstur på Furesøen. Kig i den »Røde mappe«.
27	Søndag	Kl. 9-16	Lyngbytur (kræver ikke tilmelding) Husk forplejning! Spørgsmål – kontakt Martin D

Oktober

24	Lørdag	Kl. 13-15	Supperoning.
24	Lørdag	Kl. 16.00	Standerstrykning og reception.
24	Lørdag	Kl. 18.00	Spisning af medbragt mad.



Kano-og kajakkklubben Nord	527	44957576	A	Michael Niels Sommer	565	44444393	A
Karsten Brøndrum	550	42606022	A	Mie Boesen	122	44957643	A
Karsten Hamborg Andersen	604	48261049	A	Mikkel Åby Kruse	563	44486480	A
Kasper Mosen	329	44997742	A	Morten Lysholt	23	28765761	A
Kate Nielsen	234	44952585	A	Nanna Vilen	529	44443848	A
Kim Andersen	127	47339233	A	Niels Funch Jensen	59	44484541	A
Kim Damgaard	554	21247359	A	Niels Henrik Stene	284	44482407	A
Kirsten Christiansen	35	44481301	A	Niels-Erik Nielsen	589	44480261	A
Kirsten Fraenkel	323	44994016	A	Nina Heinø	138	39293960	A
Kirsten Lauritzen	564	44981525	A	Ole Henningsen	583	44981525	A
Kirsten Halsnæs	561	44658312	A	Ole Kongsbak	539	30389690	A
Kristen Frank	546	48184026	A	Ole Præst Larsen	130	44440093	A
Kurt Nielsen	9	44483325	A	Oliver Bjerregaard Fagerholt	465	44957889	A
Kurt Franch	103	44980073	A	Ossy Jensen	111	44481564	A
Lars H.W. Avlund	559	44999213	A	Patrick Søndergaard	425	44486644	A
Lasse Hegner	497	44476303	A	Peer Wintersø	104	44956240	P
Leif Fahrenholtz	117	45814262	A	Peter Ley	318	48177017	A
Leif Kristian B. Kristensen	591	44957870	A	Peter Eldahl Jensen	599	48288717	A
Lene Bech Jørgensen	27		P	Phillip Glatved Hermansen	199	44680787	P
Lis Christoffersen	185	44482423	A	Pia Fanø	175	44483898	P
Lisbeth Helm	399	44484265	P	Poul Hansen	129	44482812	A
Lisbeth Mygind	248	28922554	A	Rebecca Busk	562	47333534	A
Lisbeth Hallestad	435	44660915	A	Regnar Jarnbak	192	44973042	A
Liselotte Fribo Göttsche	600	44485002	A	Rikke Benjaminsen	160	40356682	A
Lone Ley	449	48177017	A	Rune Helgesen	6	40134277	A
Louise Rønne	464	44491008	A	Rune Gärtner	30	26747048	A
Ludvig Skram	596	32959503	A	Rune Heidemann	72	24807665	A
Mads Boesen	44		A	Ruth de Place	38	44481269	A
Magne Skov	578	44984642	A	Signe Sax Røgind	570	30898237	A
Marianne Wintersø	101	44956240	A	Simon Holm	601	44950923	A
Marianne Redder	238	51293843	A	Sonja Hausgaard	445	29670227	A
Marianne Henney	51	44480751	A	Søren Lundgaard	499	36166607	A
Marianne Thomasen	460	45410170	A	Søren Boysen	455	44954008	A
Marianne Winther Rix	488	44954703	A	Sten Balslev	77	38870774	P
Marie Otto	577	35347730	A	Stephen Carney	558	44644161	A
Marie Sax Røgind	569	30898237	A	Susanne Schweitz	519	44956341	A
Markus Hagan	525	44474575	A	Susanne Vind	588	44996499	A
Martin Hallengren	40	51826522	A	Tais La Cour	522	44475665	A
Martin Nygaard Diedrichsen	114	23278431	A	Tanja Glatved Hermansen	317	44680787	A
Mathias Oreskov	598	44991001	A	Thomas Steffensen	603	44959651	A
Mathias Steffensen	573	44959651	A	Thomas Søren Henney	491	44480751	A
Mathias Larsen	532	44997759	A	Tina Porsbak	95	44950204	A
Mathias Nikitos Agapitos	571	23484133	A	Tom Nielsen	128	44669566	A
Merete Andersen	25	48188289	P	Torben Schmidt-Rasmussen	209	44995577	A
Mette Bonnor	99	44951651	A	Troben Sørensen	547	44473435	A
Mette Møller	567	44993121	A	Vagn Kaas	186	44482146	A
Michael Hermansen	11	44680787	A				
Michael Kassow	39	43643937	A				



Holdstafet med Marianne, Stictor, Ole og Bo

Åbent DM i Ergometerroning, det lyder ikke så ophidsende. Men jeg ved det er sjovt, så en stille og kold lørdag i januar kom Furores udsendte til en tætpakket parkeringsplads udenfor Gladsaxe sportshal. Efter lidt kørsel rundt på pladsen fandt jeg endelig en plads til bilen i nogenlunde gåafstand fra konkurrencerne.

Lige når man kommer ind i foyeren, summer det af aktivitet. Først møder man DFfR stand ved siden af andre ro-stande og i baggrunden duft af kaffe og et cafeteria.

Bag foyeren finder jeg to store haller forbundet med en overdækket gang. Disse haller danner ramme om de åbne Danmarks mesterskaber i Ergometer roning.

I den ene hal var række efter række af Ergometre opsat til opvarmning – det virkede som om der var hundrede – men det er nok i overkant – der var i alle tilfælde mange.

I den store hal ved siden af kører konkurrencerne non stop. To rækker ergometre med 20 i hver række og store lystavler bag og på siderne er

stillet op på gulvet. Lystavlerne viser skiftevis resultater og TV klip af optagelser fra konkurrencerne. Overfor de konkurrerende roere er en stor tribune tæt pakket med tilskuere.

Straks efter ankomsten ser jeg Marianne sidde og slider i et Ergometer i klassen Dame Veteran 50+ Letvægt (50-59år) 2000m. Thomas står som support på første række. Efter et hårdt slid opnåede Marianne en flot sølvmedalje. Tillykke!

Så var det Bo H's tur i Herre Vet. 40+ (40-49år) 2000m i et meget – meget stærkt felt. Bo kom ind som nummer 13 i 7:30, hvor nummer 1 vandt med 6:19.

Ole stillede op i Herre Vet. 50+ Letvægt (50-59år) 2000m og her var konkurrencen også meget hård. Ole opnåede en 4 plads på 7:22 – også meget flot af en roer, som er med for første gang.

Rebecca stillede op, selv om hun lige havde haft en drøj gang influenza, i Piger Jun. C (13-14år) 1000m – og hun gjorde det igen. Den pige kan vir-



Mathias L med Mads

kelig lægge kræfterne i, når det gælder. Hun kom ind på en 2 plads efter en hårdt løb med en meget stærk (og stor) roer fra Århus. Tillykke med sølvet Rebecca!

Så var Mathias L klar på maskiner i Drengene Jun. B (15-16år) 2000m – som er meget langt for drengene.

Ungdoms stafet, med Mathias, Mathias L, Helena med træner Mads mod Bronze medalje.



Mathias opnåede en 18 plads af ikke mindre en 34 opstillede drenge. Mere imponerende er det, at Mathias præcis roede, som han var blevet enige om med træner Mads Boesen. Tiden er den flotte 7:23. Det var meget flot Mathias.

Klasserne bliver stærkere og stærkere, og der bliver roet hurtigere og hurtigere, og stemningen i salen stiger jævnt. I Herre Sen. B Letvægt (19-22år) 2000m er det virkelig de stærke drenge, som mødes. Her vinder Odder Roklub med 6:11 og vor Asbjørn slider sig til den imponerende tid på 7:12 - en flot personlig præstation.

Konkurrencens absolutte højdepunkt er Herre åben Letvægt 2000m, med mange af roverdenens stjerner. Her var intens TV dækning, med lokal TV og TV2 i front omgivet med en hær af journalister og presse fotografer. Igen, igen, igen præsterede Henrik det utrolige. Efter 1.000 meter er stemningen intens og hele salen står på benene, og der går et sus igennem alle, da Henrik stryger over målstrengen i tiden 5:58.5. Danmarksmester



Stictor med Guldmedalje og ny Verdensrekord

JA, Guld JA og og endnu mere fantastisk: NY VERDENS REKORD!

Så kommer de mere muntre og lynhurtige sprint konkurrencer for piger og drenge. Her kommer Rebecca ind til en sølv placering, Helena lige efter som nummer 5. Hos drengene kommer Mathias ind som nummer 6 og Mathias G som nummer 19. Asbjørn når en 7 plads hos Herrerne.

Det sjoveste er nok Holdstafet, hvor Juniorerne startede først og vore friske piger og drenge var klar endnu en gang. Helena Hviid Trier, Rebecca Busk, Mathias Larsen, Mathias Gottlieb Oreskov stillede op og vandt Bronze. Tillykke Furesø piger og drenge – og træner Mads!

Og som rosinen i pølseenden stillede Furesø op i Holdstafet med Henrik Stephansen, Bo Hartz, Marianne Henney og Ole Kongsbak og efter et fantastisk race opnåede holdet en 9 plads. Super!

Til slut snuppede Rebecca en Guldmedalje – hun var inviteret med i Brandmændenes hold i firmastafet, de manglede een til at pynte på holdet.

Således sluttede Roklubben Furesø

en sjov og aktiv dag med masser af sjov – og jeg er sikker på roerne sov godt, da de var kommet hjem hen ad aftenstide.

Det var en rigtig god dag for mange fra Roklubben Furesø – både for tilskuerne som for de aktive roerer. Tak til Stictor med - ny Verdensrekord ved Åbne Mesterskaber for Mænd letvægt . Medaljer også til de stærke Juniorroere Mathias L, Mathias G, Asbjørn, Rebecca, Helena. Og tak til Master roerne: Marianne, Bo og Ole for en forrygende dag.

Kim

Rebecca mod sølvmedaljen - med Mads bagved



Beretning fra materielkommandoen



2008 var endnu et godt år for vores materiel og der var ingen nævneværdige skader – alle både har været til rådighed det meste af tiden. Bådene har roet en del – samlet 24.577 km.

Af både kan særligt fremhæves følgende:

- Nr. 1 – Gråanden (Inr 2) 3325
 - Nr. sjok – Lommen (1x) 14 km
- Af andre betragtninger kan følgende fremhæves:
- Krikanden (Inr 4) har kun roet 529 mens Musvågen (Inr 4) har roet 2808 – 5 gang så langt – er det et udtryk for at Musvågen er en 5 gange bedre båd? eller at det er 5 gange lettere at få Musvågen i vandet?

Konklusion på ovenstående er:

- At hvis en båd har kulfiberårer – så bliver den valgt 5 gange oftere til at ro i end en båd med træårer.
- At træårer kan bruges som et adfærdsregulerende middel – når en båd trænger til en pause – så får den årer af træ

Oxford Rowing Healthcare Bulletin,

også kendt som ORHB, har publiceret en artikel om kulfiber associeret helbreds konsekvenser på engelsk: carbon fibre associated healthcare consequences.

Undersøgelsen er gennemført i Oxford Rowing Club Meadow Lane Oxford, OX4, United Kingdom +44 1865 242576

It has been proven beyond any reasonable doubt that:

- If all you're rowing is done with a carbon fibre oar then you in the long term will suffer from:
 - *Muscular decrease due to the fact that you do not use the muscles in your arms to a degree where they stay in shape*
 - *Whit fingers (cold fingers) due to the fact that the sound vibration in the carbon oars makes it difficult for the skin on your fingers to stay in contact with the oars.*

Et af de midler som har været afprøvet for at mindske lyd effekten har været at hælde vand i kulfiber åren – det har vi selv prøvet på Mågen – men resultaterne har været svingende – nogle årer er knækket – det gjorde Mågens også.

Da vi her i Furesø ikke vil lade os afskrække af den slags undersøgelser, så har vi til næste sæson indkøbt kulfiber årer til Krikanden og Mågen – så de igen vil blive brugt

Afyderligere nyanskaffelser kan nævnes:

- 6 stk. nye ergometre til erstatning af de 4 vi havde – vi fik 25.000 i støtte af Tuborg fonden.
- 1 stk. ny kulfiber 4x/4-

Instruktion

- Roskoler
- Styrmandskursus
- Genopfriskning
- Outrigger roning
- Sikkerhedstræning

Se i kalenderen for datoer.

Den kommende sæson:

- Fast spuling kommer nok igen – der samler sig lige lovligt meget

snavs under div. Lister, og det kommer ikke ud af båden ved den almindelige aftørring.

- Venligst stadig bliv bedre til at gå i båden, lægge fra, lægge til, gå fra borde – I er aldrig færdiguddannede som styrmænd – I skal holde jeres færdigheder ved lige hele tiden, og det gøres ved at gøre tingene *bye the book*.
- Årer af træ vil blive brugt til at sikre en lige fordeling af KM i bådene.

Til sidst – så er det også på sin plads at sig tak til:

- Onsdagsholdet for deres store indsats – den kan vi alle være glade for, hvis de ikke var der, så skulle vi andre lave meget mere.
- Tak til dem, som hjælper til med instruktion
- Tak til alle for at bruge bådene – for selv om jeg måske ikke vil indrømme det – så er det jo det, det handler om.

Bo

Vort klublokale

Vi siger Nej Tak til udlån af vort klublokale!

For fjorten dage siden henvendte Ole Rinck Christensen sig med en plan om at benytte vort klublokale i dagtimerne, hvor han vurderede, vi ikke benyttede det. Initiativet er Ole Christensens eget, og går i korthed ud på at få midler fra Furesø kommune til at oprette en ældre aktivering. Basen er klublokalerne ved Furesø Marina, og det gælder såvel vore lokaler som lokalerne hos vore naboer.

Roklubben Furesø benytter både klublokale som bådhal dagligt. Fra morgen til aften, til de sidste går hjem efter træning efter arbejde. Vore aktiviteter er mange, fra gymnastik til træarbejder og lakering sammen med intens ergometertræning – dette gælder alle grupper af vore roere ældre som yngre.

Kim

Bo uddeler Kilometer gaver til roere over 500 km.





Kim hylder Henriks to verdensrekorder til lagkagefest. Henrik mødte op med høj feber.

Lagkage

At slå en Verdensrekord er det ikke mange som opnår i livet. Men vi er i den fantastiske situation, at det er blevet kutyme i Roklubben Furesø. Vi fejrer en ny Verdensrekord med lagkage og champagne – eller cola – alt efter alder.

De sidste gange har det været Rebecca, men denne gang havde

Henrik optjent ikke mindre end to lagkager. Verdensrekord ved Europa mesterskaberne i Athen. Ugen efter, ved igen at slå sin egen verdensrekord ved Danmarksmesterskabet. Tak til Henrik, som mødte op, selv om han var hundesygt med influenza, for at skære lagkagen for og ikke skuffe de mange, som var mødt op for at hylde den flotte præstation. *Kim*

Ungdomsroere fejrer Henrik med lagkage



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

Lørdag, 28. marts kl. 16.00:

STÅNDERHEJSNING.

Øvrige datoer - se midtersider!

**HUSK!!
Søndags-
roning
starter
29/3
kl. 10.00**

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: Marianne Henney,
Skolekrogen 30,
3500 Værløse, tlf. 4448 0751
e-mail: marianne@henney.dk

Rochef: 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,
Ryetvej 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,
Bavnstedet 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 primo maj.
Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest 10. april.
e-mail: furore@rofu.dk

*Jeg har ikke alene
bevaret min ungdom-
melige figur, jeg har
fordoblet den!*

