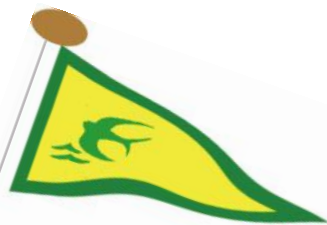


ROKLUBBEN »FURESØ«  
Medlem af Dansk Forening for Rosport  
under Dansk Idrætsforbund  
Adresse: Furesøbad, Fiskebæk, 3500 Værløse  
Klubtelefon: 4495 0157  
Girokonto: 6550509  
<http://www.rofu.dk>



**NR. 1 Januar 2010 - 42. ÅRGANG**

# FURESØ



**Generalforsamling**  
**torsdag den 25. februar**  
**kl. 19.00**  
på Furesøbad Marina

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.*

*Klubbens regnskaber for 2009 ligger til gennemsyn i klublokalet fra 8 dage før generalforsamlingen.*

## Onsdagsholdet

Besøger du en vinter onsdag formiddag Roklubben Furesø er det som at komme ind på Julemandens værksted. Nisserne er travlt optaget af utallige jobs i små hold og enkeltvis. Nogle maler, andre sliber – der er tømrrer i gang og i værksteder bliver der høvlet og savet – der bliver hamret og boret, fejet og støvsuget ordnet og pakket – Ja der er gang i klubben om onsdagen.

Når man få set lidt bedre efter finder man ud af det slet ikke er Julemandens nisser, men Roklubben Furesøs aktive Onsdagshold som tumler rundt i rohal, værksted og ikke mindst klubbens hyggelige lokale.

Fotografen fangede nogle af ”Nisserne” på fersk gerning med der var dog et par stykker som smuttede for den årvågne fotograf.

*kim*



*Holdet denne onsdag: Flemming, Hans, Niels Erik, Niels, Vagn, Henning, Erik, Regnar, Ib, Jens Christian, Jørgen, Jørgen og Kurt*



## Sjællandsmesterskab 2009

Tidligt lørdag morgen mødtes klubbens 9 kaproer klar til Sjællandsmesterskaberne 2009 i Kalundborg hallerne. Denne gang havde vi fået stor hjælp af Markus Hagan's mor, Markus Blankes mor og Mia Engels far til at kører os til stævnet.

Sofie Råberg Mikkelsen var den første, som skulle ro i aldersgruppen 12-14 år, her skulle hun ro 1000 meter. Sofie har kun roet i ca. et halvt år og har kun været med til 2 tidligere stævner. Efter at Sofie havde vist lovende takter til Euro Slide og til træningen, var forventningerne store. Hjemme fra havde Sofie kort tid før præsteret en 1000 meter i en gennemsnits tid på ca. tryk 1:58 samlet tid 3:57.

Sofie og Træner Mads lagde en taktik kort før stævnet, hvor det var meningen at hun hurtigst muligt skulle kører sit eget løb, et godt tempo og finde et tryk på ca. 1:56. Hun lagde godt fra start og hurtigt fandt hun sit banetryk og fik endda en tid, som var hurtigere end aftalt.

Sofie holdte et ca. tryk på 1.55 og en tid på 3:50.9. Hermed blev hun ny Sjællandsmester og samtidigt slog sin egen personlige rekord med hele 7 sek., hele 5 sek. ned til nummer 2. Et stort Tillykke og Sofie viste, at hun har en lang kaproningsfremtid foran sig.

Ida Nymann stillede op på sin første 2000 meter. Her viste Ida, at 2000 meter kræver sit, men hun kom igennem med godt mod og en tid, som hun nu kan arbejde ud fra.

Efter alle de normale distancer var vi nået til de rene sprintopgør 200 meter. De første var klubbens fire drenge i aldersgruppen 12-14 år. Markus Blanke, Markus Hagan, Rune Häckert Christensen og Mads Rude Wind. Disse 4 drenge er sta-

dig meget nye når det gælder kaproning, men de viste alle lovende takter og et stort potentiale til de kommende stævner både indendørs som udendørs.

Rebecca Busk har været under en længere skadespause, men er ved at komme i gang igen med genoptræningsøvelser. Hun deltog på 200 meteren, hvor hun sidste år satte stævne rekord. Rebecca troede og vidste, at hun i hvert fald ville kunne komme i nærheden af hendes gamle mesterskabsrekord. Dette var også tilfældet og hun slog endda sin tidligere rekord med hele 1,6 sek. Hermed blev hun også sjællandsmester på 200 meteren, og samtidigt viste, at hun kan være med i det fine selskab.

*2 nykårede Sjællandsmestrer.*



*Til venstre Rebecca Busk og til højre Sofie Råberg*

Mia Engel som stillede op for naboklubben Kajak klubben Nord fik en flot 5. plads, forhåbentlig får vi hende til at stille op til flere løb sammen med os.

Ida prøvede også kræfter med 200 sprint, selvom hun var ene tilmeldt.

Asbjørn havde i samarbejde med hans træner Mads valgt ikke at stille op på 2000 meteren, som ellers er hans normale distancer. Derimod prøvede han kræfter

med 200 sprint både for lette og tunge roere. Her var han kun 5 sek. efter de tunge roere.



Stævnet sluttede af med en klub stafet, hvor roklubben Furesøen stillede op med hele 2 hold.

Efter et rigtig flot Sjællandsmesterskab med hele 2 mesterskaber til klubben og flere personlige rekorder venter nu en glædelig jul og Indendørs DM til Januar.

Skrevet af  
Mads Boesen  
medlemsnummer 44



Rebecca Busk



# Fotoaften




## Torsdag den 4 marts

**19.00-22.00**  
i klublokalet

Tina viser billeder fra sine langture i det store udland bl.a. Wales og Argentina.

Kim viser billeder fra årets gang i roklubben

Har du billeder som du vil dele med os andre, er de også meget velkomne





*Slibeholdet søndag den 10-01.2010: Bo fordeler arbejdsopgaverne til de fremmødte: Ole, Eva, John, Susanne, Jens, Karin, Bo, Kim og Helle.*



## Ungdom og kproere

Vor kære ungdomstræner Mads styrer ungdoms træningen i klubben med fast hånd. Aktiviteten er i top og kommer man til træningen er det sikkert man får pulsen op og sveden springer.

Ved besøg i torsdags bød Mads velkommen – og et par minutter over 17:30 går det løs med Mads i spidsen. Bådene er kørt ud af hallen så der er en fin løbebane rundt i klubben – men ikke nok med det turen går også op på første sal i hurtigt løb på trapperne. Der laves gymnastik i ribber og sjippes, armbøjninger, træning to og to – og mange andre aktiviteter. Efter en halv times tid, løber sveden i stride strømme og roerne deles op i hold – nogle ror slide – andre ror i vandbassin, nogle er til vægttræning - og overalt er Mads aktiv. Hvert hold besøges og rettes efter tur.

Tak for en god instruktion på en mørk torsdags aften.

*Kim*



*Marcus, Henrik, Marcus og Mads*



*Rebecca og Helena*



*Helena, Rebecca, Asbjørn, Mathias*

## "C2 Euro Slide Open"

Roklubben Furesø roere deltog i Bagsværd Roklub og C2 Danmarks arrangement: "C2 Euro Slide Open" i Gladsaxe Sportshal.

Det var som sædvanlig et stort arrangement, med masser af ergometre, store lystavler, TV med direkte transmission, hal speakere, netværk som forbinder ergometre computer, lystavle og internet.

For Roklubben Furesø deltog under ledelse af Mads Boesen roerne Asbjørn Stubkjær Rugh, Bo Hartz, Hans Lolk Hansen, Henrik Georg Eriksen, Mads Rude Wind, Marcus Pii Lunau Blanke, Marie Pors, Markus Kojo Hagan, Mia Engel, Sofie Kirk, Sofie Råberg – i alt 14 aktive. Og så selvfølgelig alle supportere og forældre – her skal jeg nævne Helena og Rebecca som havde gang i heppekor og instruktion.

Fotograferne Martin og Kim var sammen med øvrige supportere på plads før det gik løs.

Resultaterne var flotte – men det bedste var at trænerne og roere sammen havde en dejlig dag sammen.

For dem som ikke har prøvet at være med. Så kan jeg oplyse at der er gratis entré for alle, så medbring bare venner og



Marcus og Mads

hele familien, der på denne måde kan opleve jer og roning, når det er bedst og på højt plan.



Helena, Mads, Rebecca og Mathias

## OBS!!

Kom og vær med

Lørdag den 30. januar 2010 Kl. 9-18 i Gladsaxe Sportshal til "Fit for Rowing" og de "Åbne Danske Mesterskaber" i indendørsroning hvor Henrik stiller og for Furesø sammen med andre friske roere.

Under mottoet Fit For Rowing – energi til livet, afvikler vi en event, som kommer til at indeholde mange forskellige elementer, men med ét til fælles – det hele handler om sundhed og roning.

Der er gratis entré for alle, så medbring bare venner og hele familien, der på den måde kan opleve jer og roning, når det er bedst og på højt plan. Al konkurrence og præmieoverrækkelse finder sted i Gladsaxe Sportshal.

I hallens cafe er der mulighed for at købe mad og drikke. Hvis de yngste i familien ikke er interesseret i at se roning hele dagen, så kan vi foreslå en tur i Gladsaxe Svømmehal, som har åbent fra kl. 08.00 – 15.00, og som ligger i forlængelse af Gladsaxe sportshal.

**Kom og vær med!**

# Brovagts

<b>3/5</b>	<b>21/7</b>		<b>31/5</b>	<b>16/8</b>
102	Erik Jacobsen	44950804	52	Ib Madsen
111	Ossy Jensen	44481564	103	Kurt Franch
192	Regnar Jarnbak	44973042	138	Nina Heinø
<b>5/5</b>	<b>26/7</b>		<b>2/6</b>	<b>18/8</b>
59	Niels Funch Jensen	44484541	12	Hans Christoffersen
63	Jesper Bøgelund	41561955	185	Lis Christoffersen
132	Jørgen Marcher	44473230	574	Jette Eikrem
<b>10/5</b>	<b>28/7</b>		<b>7/6</b>	<b>23/8</b>
105	Hanne L Heidemann	44480821	590	Charlotte Lihn Nielsen
515	Gudde Linnet	44486061	248	Lisbeth Mygind
186	Vagn Kaas	44482146	445	Sonja Hausgaard
<b>12/5</b>	<b>2/8</b>		<b>9/6</b>	<b>25/8</b>
613	Lone Klit Reiff	50503162	553	Ellis Damgaard
421	Birgit Jensen	44953942	554	Kim Damgaard
381	Jørgen Høj	44470734	588	Susanne Vind
<b>17/5</b>	<b>4/8</b>		<b>14/6</b>	<b>30/8</b>
5	Jytte Nielsen	44483325	92	Erik Sørensen
9	Kurt Nielsen	44483325	455	Søren Boysen
171	Jens Christian Hansen	44480821	561	Kirsten Halsnæs
<b>19/5</b>	<b>9/8</b>		<b>16/6</b>	<b>1/9</b>
6	Rune Helgesen	40134277	619	Karin Beck
177	Erling Jensen	44955241	531	Anni Creutzburg
203	John Kissow Petersen	48171121	546	Kirsten Frank
<b>26/5</b>	<b>11/8</b>		<b>21/6</b>	<b>6/9</b>
310	Bodil Porskrog	44988457	583	Ole Henningsen
318	Peter Ley	48177017	499	Søren Lundgaard
519	Susanne Schweitz	44956341	564	Kirsten Lauritzen



# list 2010

	<b>28/6</b>	<b>8/9</b>	
44482258	91	Birthe Gärtner	44650205
44980073	592	Jens Christian Støvning	44959208
61312448	547	Torben Sørensen	44473435
	<b>30/6</b>	<b>13/9</b>	
44482423	216	Birthe Dam	44956356
44482423	217	Henning Andersen	44956356
45813763	220	Bodil Amorsen	44916242
	<b>5/7</b>	<b>15/9</b>	
21854788	209	Torben Schmidt-Rasmussen	44995577
28922554	449	Lone Ley	48177017
29670227	587	Eva Karina L. Jessen	26160177
	<b>7/7</b>	<b>20/9</b>	
23284268	620	Ulla Høge	25847428
21247359	506	Flemming Schack	44484474
44996499	551	Gitte Schack	44484474
	<b>12/7</b>	<b>22/9</b>	
48241619	385	Anni Kreutzfeldt	44483553
44954008	393	Jan Kreutzfeldt	44483553
44658312	606	Karl Ludvig Damgaard	24429849
	<b>14/7</b>	<b>27/9</b>	
38889200	386	Birgitte Holdt	56213041
44917707	361	Ellen Risum	21442526
50507518	400	Jens Risum	44484870
	<b>19/7</b>	<b>29/9</b>	
44981525	99	Mette Bonnor	44951651
36166607	117	Leif Fahrenholtz	45814262
44981525	129	Poul Hansen	44482812

Ungdomsroeren Rebecca Busk har skrevet nedenstående essay om roning som vi bringer i dette og næste nr.

## Roning

- er det bare en sportsgren?

Roning. Hvorfor bruger jeg den tid jeg gør, på denne ensformige sportsgren? Hvorfor ror jeg? Roning stjæler mit liv. Den stjæler dage, timer, minutter og sekunder fra det liv, som man altid får at vide man skal værdsætte mens man kan. Det er jo i virkeligheden en forfærdelig tidskrævende og irriterende sportsgren. Den stjæler den tid, der kaldes den bedste, nemlig din ungdom. Min ungdom.

Jeg tænker næsten hver dag – Skal jeg virkelig lade denne sportsgren forhindre mig i at have det samme sociale forhold, som så mange andre har? F.eks. i klassen – Der er op til flere der udøver den samme sportsgren og som derfor har de samme interesser og forståelser for selve deres engagement i det. Der jo ingen der forstår roningens tiltrækningskraft.

Når du allerede har fået det bånd til det, som man nu får – er der næsten ingen vej ud.

Jeg ser roning som mit andet liv, eller faktisk hele mit liv. Jeg har jo den samme daglige rutine, hver eneste dag? Mad, skole, lektier, træning, mad, sove.. Ja, der er ikke tid til så meget andet. Hvorfor binder jeg så ikke knuden op, på det bånd, der binder mig til denne hårde smertefulde sportsgren. Det er efterhånden blevet sådan at roning afspejler min personlighed så utrolig godt, at jeg ikke selv kan beskrive den person, jeg ser som jeg – altså Rebecca. Det er nok fordi jeg er i en

ond cirkel, jeg ikke kan komme ud af. Eller er det nu det jeg sidder fast i?

Her i vinteren, tja. Jeg tager bussen den lange vej til Farum, går langs den store - store Frederiksborgvej, med et lille smil på læben, da det er den bedste del af dagen. Der holder hver aften lange køer med biler, hvor normale voksne sidder håbløst og venter på at komme hjem fra arbejde. De har slet ikke i tankerne hvad andre er ved at tage sig til. Som regel kigger ALLE i bilerne på dem der går forbi. De tænker nok ofte – hvad laver hun her? De har en hverdag som kører i en anden rutine, de har til opgave at skulle forsørge deres familie blandt andet. Det er det tidspunkt hvor jeg får tænkt alt igennem. Jeg kommer i tanke om nogle minder, jeg har tilbagelagt, hver eneste gang jeg går der. Jeg kan lugte alt osen der strømmer ud af bilerne der bevæger sig med 6 km i timen. Ja jeg går faktisk hurtigere end dem for det meste.

Jeg savner tiderne, hvor jeg havde andre ting at tage mig til og gå op i – tiderne hvor jeg synes hele min dag var brugt, hvis jeg planlagde at skulle tilbringe tid med en veninde, før jeg skulle hjem og spise, men hver eneste gang jeg når der til i mine tanker, kommer deja vuet.

Ja, hvad er det egentlig for et deja vu, der bliver ved med at hærge mit hoved, samme sted, hver gang. Jeg tænker altid at jeg ikke skal lade det overtage blandt alle mine tanker, men alligevel får det altid kæmpet sig frem. Men jeg tror det er et signal på jeg skal værdsætte alt det, denne sportsgren har givet mig. Deja vuet omhandler de tanker, som har ændret mit liv. Den dag, jeg slog min første verdensrekord – ændrede alt sig.

Roere så med andre øjne på mig, trænerne skimtede et blik, journalister ringede, folk roste mig for den indsats, det engagement, og det potentiale jeg viste. Jeg fik mere selvtillid. Jeg vidste jeg kunne og

det gjorde at jeg vidste at jeg ville. Den dag, de mennesker, den stemning, det er mere end millioner værd. Jeg værdsætter det aldrig til dagligt, men hver eneste gang jeg går det samme stykke, langs vandet i den mørkeste skov, hvor jeg ikke kan se mine fødder – kommer den tanke til mig.

Udover det, ser jeg også alle de mennesker for mig, som har en eller anden lille betydning for mig. Det bånd roere på en eller anden måde laver, har jeg aldrig set eller hørt om i nogle andre sportsgrene. Til sidste tænker jeg så altid, efter den gennemgang af alle de stævner, og ro - begivenheder jeg har deltaget i, at jeg ved at denne sportsgren, som der nærmest ikke er ord nok for til at beskrive, formentlig vil stjæle flere år til af mit liv.

Men det er nødvendigt for mig at ro. Det er derfor jeg ikke kan komme ud af den onde cirkel, som ikke er ond alligevel. Jeg får et nødvendigt ekstra pust i kroppen, ligesom et fix, som jeg virkelig har brug for! Jeg er afhængig af det!

Så ankommer jeg i roklubben efter den tur, som tager flere timer i mit hoved. Jeg tager som sædvanlig nøglen frem, og låser mig ind. Jeg kigger altid lige rundt, tænder lyset og går nedenunder for at klæde om. Jeg fylder drikkedunken til kanten, med det egentlig ubetydelig vand for mig, som jeg som regel bare hælder i mig – men hvad ville jeg have gjort uden det vand under træningen? Det er alt du drømmer om, efter du har ydet maksimalt og presset din psyke! Den køler det dampbad ned, som samler sig i dit hoved. Det forekommer af både aggressioner, stress, nervøsitet, pres, glæde osv.

Der er tomt i roklubben, så jeg sætter mig alene op i det der kaldes et ergometer. En kedelig grå maskine, med en kæde – som slutter af med et håndtag, og en lille computer der kan måle kraften på mit tag, mit tempo og alt det som er nødven-

dig. Jeg får kroppen i gang, får den varm og ser på træningsprogrammet at jeg skal køre en 1000m på maks.

Den psykiske styrke du skal have for at presse dig selv og kører i denne rutine, er helt ubeskrivelig stor. Jeg sætter computeren på 1000m, og sætter mig klar til start, samtidig med jeg tænker at nu skal jeg virkelig give mig, som jeg aldrig har gjort før. Jeg sætter mig i klar stilling og siger til mig selv inde i mit hoved, ”ready -attention – GO.” Og da jeg så hører GO i mit hoved, presser jeg med alt den styrke jeg har i benene, mens jeg mærker arme- ne glider tilbage og får ryggen på.

Folk siger man ikke skal tænke når man ror – kun fokusere og trykke. Det kan jeg ikke, må jeg indrømme. Det er simpelthen umuligt. Jeg tænker hele tiden. Indendørs rowing er det værste i verden, synes de fleste roere og det vil jeg faktisk også bekræfte det er! Her sidder du for dig selv og presser det maksimale. Du sidder i en maskine, i et tomt rum, kun med dig selv og dine tanker. Det slet ikke det samme som udendørs. Jeg glemme ikke den 2000m jeg tog mod nogle klubkammerater i sommers. Den episode giver mig stadig kuldegysninger og en speciel følelse i kroppen.

Forsættes i næste nr.



*Rebecca Busk*

Farum 20 10-01-03

Kære “trofaste” roere.

Da jeg startede i klubben i foråret 2006, var det først på førstehjælpskursus for roerne og dernæst på roskolen. Siden gik det over søen indtil jeg blev “frigivet” og siden hen tog jeg styrmandskurset.

Hele vejen igennem var der altid hjælpsomme og glade og dygtige roere/undervisere omkring mig.

I fik mig meget hurtigt til at føle mig velkommen, og jeg fik megen glæde af roningen også på nogle af klubbens ture i sæsonernes løb.

Alting udvikler sig – ændrer sig over tid.

Jeg er i løbet af denne sommer blevet bidt afhavkajaksejlad og en “sømand” fra Holbæk har fået mig på krogen.

Mit nye hjem bliver om kort tid tæt ved Holbæk Fjord.

Derfor har jeg meldt mig ud af Furesø Roklub og vil sige Jer alle tak for en rigtig dejlig tid, med godt og sjovt kammeratskab og gode rostunder.

Mange hilsener fra

Hanne Vilgren—nr. 486

**Ang:**

## **Betaling af kontingent**

Betaling af kontingent kan foretages på 3 måder.

1. Bank overførsel (Netbank)  
Danske Bank konto: 0283-6550509.  
Kasseren foretrækker denne indbetaling)

2. Girobetaling (Netbank)  
Betal med kode 1 til konto 6550509.

3. Postkontor eller bank  
Benyt indbetalingskort i Furore. Nogle banker kræver eget indbetalingskort som udfyldes på samme som ved netbank indbetalinger.

Husk at angive dit medlemsnummer sammen med betalingen.

Husk at betale hvis du råder over et af klubbens skabe. Det koster 50 kr. pr år. Skabe der ikke er betalt for ryddes i løbet af sommeren.

Lidt fra vor lov:

§4. stk3. Aktive medlemmer har stemmeret, undtaget medlemmer der har mere end 2 måneders kontingentrestance.

§7. Stk 2. Kontingentet opkræves for perioden 1/1 til 31/12. Bestyrelsen fastsætter betalingsterminer.

/ Betalings terminer jf. Furore 27/2 og 31/7. Rykning gebyr på 50 kr.



Overførsel fra kontonummer

L

BG  
Bank

GIROINDBETALING

Indbetaler

8 7

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

**655-0509**Roklubben Furesø  
Furesøbad  
Fiskebæk  
3500 Værløse

Evt. meddelelser vedr. betalingen kan kun anføres i dette felt

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Medlem nr.:

Kroner

Øre

Betalingsdato

eller

Betaltes nu

Til maskinel aflysning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag

Måned

År

Sæt X

B06307 2003.02 S 4060

04-10-05

+01&lt;

+6550509&lt;

KONTINGENT

Beløbsmodtager

**655-0509**

Til frankering

Roklubben Furesø  
Furesøbad  
Fiskebæk  
3500 Værløse

Indbetalers navn og adresse

Kroner

Øre

Post Danmarks kvittering

Check og lignende accepteres under forbehold af, at BG Bank modtager betalingen. Når du betaler kontant på et posthus med terminal, er det kun posthusets kvitteringstryk, der er bevis for, hvilket beløb du har betalt.

Gebyr for indbetaling betales kontant



## **Trænings Weekend d. 13-15 november**

Så var det tid til den første weekendsamling for Roklubben Furesø. Et par kajakroere (pagajplaskere) og en træner fra Kajak klubben var med til denne weekend. Dette er den første af en lang række Trænings weekend samlinger, Primært for Kaproerne men også for nogle af ungdomsroerne. Det hele går selvfølgelig ud på at få trænet en masse og få noget sundt og nærende kost. Men også på at få rystet roerne bedre sammen, end det de er i forvejen.

Freitag startede vi med at pakke ud og sige ”hej”, efterfulgt af en Ufattelig hård trappe test. Den er indviklet at forklare, men foregår i ergometeret, hvor belastningen øges gradvist for hvert 5. min. Testens mål er at man efterstræber at ro i ca. 20-30 min. Efter arbejdet i ergometeret blev der spist aftensmad og hygget med bla. Trivial persuite spillet.

Lørdag var det tidligt op kl. 8:00 for at spise morgen mad. Efter det gik de mere erfarne roere på vandet, Rasmus og jeg i 2x og Masterne kom og fulgte en 4x ud. Dette blev dog ikke til et fuldt pas, da vi havde under vurderet bølgerne en del. Så det blev til en Meget kold og kort tur på søen:) De andre roere trænede for fuld sving indendørs både i ergometer, styrkerummet og i bassinet. Efter morgen passet, var der dejlig frokost som Markus Hagan’s mor stod for. Kl. 13 var der foredrag af vores kapronings leder Henrik Rong. Efter et godt informerende møde gik turen til hareskov skole hvor der blev spillet power hockey i hele 2 timer. Der var virkelig tænding på og folk kæmpede fuldt ud for deres hold. Efter det stod den på dejlig Lasagne som Markus mor igen stod for. Da maden var spist helt op, var

det tid til endnu engang spil, film, hygge og snak før sengetid.

Søndag var lig med lørdag morgen de mest erfarne roere gik på vandet og andre svedte indendørs. Rasmus og jeg gik på vandet igen, et rigtigt godt pas hvor der virkelig kom ryk i båden. De andre roere havde igen gang i rohallen med en hård omgang træning. Sidst på søndagen ryddede vi op og pakkede alle vores ting sammen.

Alt i alt en rigtigt god weekend med en masse hygge men virkelig også intens træning. Roere og trænere kunne nu tage hjem til en meget velfortjent afslapnings søndag.

Asbjørn Rugh 407



**Tak til!!**

**Karl Ludvig Damgaard  
for donation af fladskærm.  
Skærmen er placeret på  
indskrivningspulten i  
bådhallen.**

/Kim



# Kalender



## Kontingent?



Kontingentet opkræves halv- eller helårlig forud:

Juniorer (indtil 18 år) . . . .500 kr

halv årlig

900 kr. helårlig

Seniorer . . . . . 750 kr halvårlig

1.400 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 juniorkontingent.

Ansøgning med kopi af studie kort eller lign. dokumentation til kassereren.

Kontingentet skal betales forud, og *restance medfører tab af retten til at benytte klubbens materiel (ligesom tab af stemmeret på general forsamlingen).*

*Ved rykning betales kr. 50.*

**HUSK MEDLEMSNUMMER PÅ GIROKORTET!!!**

## Klubkalender

### Februar

7. Søndag kl. 9 - 12 Slibesøndag

25. Torsdag kl. 19 - 22 Generalforsamling

### Marts

4. Torsdag kl. 19-22 Fotoaften

7. Søndag kl. 9 - 12 Slibesøndag

## Isfuglen

*Alcedo Atthis*

Isfuglen er 18 cm. med stort hoved og kraftigt dolkformet næb, og halen er kort. Ryggen er blågrøn med metalglans. Brystet rødbrunt. Den bliver her hele året. Den styrtdykker ned i vandet efter små fisk, krebsdyr og vandinsekter. Den bygger rede i brinker, hvor den hugger det lange vandrette indgangsrør og redepladsen ud med sit næb. Isfuglen lægger 6 - 7 kegleformede hvide æg i reden som er uforet, kun omkranset af opgyldede fiskeknogler. Rugetiden er ca. 20 dage. Der er ligeberettigelse, både han og hun ruger og fodre ungerne, som bliver i reden 25 dage. Parret får normalt 2 kuld om året.



Der er chancer for at se Isfuglen når vi passere skrænten imellem *Fandens hage* og *KolleKolle*

Red.



Har du skiftet e-mail adresse? Så husk at rette den på klubbens hjemmeside [www.rofu.dk](http://www.rofu.dk) under medlemmer.

# B

---

## Klubbens 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,  
Bavnestedet 71, 3500 Værløse,  
tlf. 4448 3553  
e-mail: husforvalter@rofu.dk  
mobil: 2621 3553

---

## FURORE

*Asvarshavende redaktør:*  
Erik Jacobsen,  
Fensmarks Alle 5,  
3520 Farum, tlf. 4495 0804  
e-mail: redaktoer@roklubbenfureso.dk

*Sats og layout:*  
Johannes W. Henriksen,  
Ryetvej 61 2.th.  
3500 Værløse, tlf. 4448 3263  
e-mail: layout@roklubbenfureso.dk

Næste nummer af FURORE forventes  
i Marts

**Stof til bladet skal være redaktionen i  
hænde senest 18 februar.**

e-mail: furore@rofu.dk

