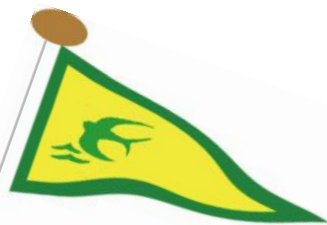


ROKLUBBEN »FURESØ«
Medlem af Dansk Forening for Rosport
under Dansk Idrætsforbund
Adresse: Furesøbad, Fiskebæk, 3500 Værløse
Klubtelefon: 4495 0157
Girokonto: 6550509
<http://www.rofu.dk>



NR. 3 April 2010 - 42. ÅRGANG

FURESØ



Standerhejsning 2010

Jeg byder alle velkomne til Standerhejsning 2010 for Roklubben Furesø.

Standerhejsningen er hvert år forskellig. I år var søen dækket af is - men få dage med regn og vind har tryllet isen væk. Men men - der driver stadig tykke isflager rundt på søen så derfor har vor rochef udstede roforbud. Dette ophæves sikkert hurtigt. Broerne skal desuden opsættes - så vi kan sætte bådene i vandet på en måde som er sikkert for såvel roerne som for bådene.

Vinteren igennem er bådhallen brugt flittigt - både af roere som holder formen ved lige i romaskiner og robassin og med hård gymnastik på gulvet. Onsdagsholdet som vinteren igennem har sørget for at bådene der arbejdes på er placeret på vogne med hjul. Flot det kan lade sig gøre på en god måde.

Onsdagsholdet har som sædvanlig været krumtappen for vinterklargøringen af bådene. Alle skader er repareret og et stort arbejde er i nedslibning og omløring. Årerne er nymalede og stander, vimpler og flag er nyvasket og klar til brug. Bådhallen er ryddet, vinduerne

vasket, og alt er fint og klar til sæsonen. Motorbåden har endelig fået vindskærm på - det er nok 15-20 år siden den sidst har beskyttet føreren. Der er har lagt nyt dæk på robassin - Erik skaffet midler hos kommunen og Henning og Hans har formgivet pladerne - som har fået den sidste finis af onsdagsholdet.

Velkommen til vor nye husforvalter ELLIS. Hjælp hvor der er muligt - tøm skraldespande og ryd op.

I Klublokalet fungerede det gamle TV ikke mere - klubben har anskaffet et TV og DVD - for værdien at et par årer - så det er muligt at se TV og bruge det til undervisning.

Roprotekollen er lavet om. Det giver ikke nogen ændringer i den måde vi registrerer turene på - men giver mange fordele. Det er Martin som igen har været på spil og flyttet databasen til en bunker i Jylland - således har vi ikke mere data i klubben. Roerne kan hjemmefra se hvem der er ude - de skadede både - og booke sin ind på ture.

En ny ting er at der ikke mere bliver sat tilmeldingslister op i klubben. Tilmelding på ture foregår på nettet og således ikke mere på ophængte lister. Så har man ikke adgang hjemmefra er det altid muligt fra klubben.



Der arbejdes stadig for at forbedre funktioner / lister / grafikken.

Prøv det nye system og tast løs.

Vi er klar til at ro – nu mangler vi bare OK fra Rochefen.

Broerne er lovet i vandet før Påske – desværre kan der ikke ros i morgen klokken 10:00, men forhåbentlig næste søndag.

Før vi sætter standeren skal vi hædre en af vore gæve medlemmer – nemlig Regnar Jarnbak.

Du beslutte for 27 år siden da du arbejdede hos SAS med grafisk arbejde, at vort lille klubblad Furore – som blev trykt på et A4 ark skulle have en kærlig omgang. Det blev til 27 år, sammen med Erik og Peer du har igennem årene, hvert år leveret mindst 6 udgaver af Furore. For et år siden ønskede du at stoppe og Johannes tog over.

Det er nemt at finde noget til dig. Din hule hjemme hvor du er omgivet af elektronik og musik instrumenter og masser af dejlig software er der fyldt godt op – men der er stadig lidt vægplads. Du er

en vellidt og flittig roere som har prøvet alle typer af roning i de mere end 27 år du har været medlem af klubben. Og du har hver vinter stået for maling og vedligeholdelse af årene. Så det er indlysende at du skal have en nymalet åre, afkortet så den passer i din hule og udstyret med en messingplade hvor klubben viser sin påskønnelse at det store arbejde du har leveret igennem årene. Tak Regnar!

I år er det master – ungdom - kaproning som sammen sætter standeren for 2010.

-- Standeren sættes –

Skal vi råbe et rigtigt roer hurra for Roklubben Furesø, tre lange og tre korte.

Standeren er sat. Ro Sæsonen 2010 er hermed startet.

Der må ro's

Der nedlægges roforbud indtil rochefen ophæver det..

Værsgo, - gå inden for og tag lidt at spise og drikke – fra Ellis flotte buffet.

Kim (127)



FURORE er i gennem 27 år blevet layoutet af **Regnar Jarnbak.**

Regnar havde kun været i klubben i meget kort tid da vi manglede én som kunne stå for opsætningen af Furore.

Takket være fru Jarnbak, meldte Regnar sig frivilligt.



Bladet blev nu sat meget professionelt. I starten havde vi kun sort.

Senere kom der rød og grøn farve hist og pist.

I dag trykkes bladet af Furesø Kommunes bogtrykkeri.

Her ved standerhejsningen får Regnar overrakt åreblad med indskription, medlemmernes tak for lang og veludført arbejde.

Erik. (102)

OUTRIGGER INSTRUKTION

Klubben afholder outrigger instruktion to hele week-ender samt seks onsdage i løbet af sæsonen. Der er stadig få pladser week-enden 24.-25. april samt alle onsdage.

Føler du, at din teknik mangler lidt, og/eller har du et ønske om ikke at være det svageste led, så skal du måske tilmelde dig instruktion.

I de to week-ender forudsættes det, at man allerede kan ro gig, mens frigivne roere, som ikke har roet gig før, kan deltage i aftenundervisningen.

Outrigger roning er måske svært, men helt sikkert sjovt, hvis man kan. Jo mere man kan, jo sjovere er det. Vil du gerne have det sjovt?



Brunch buffet



Roklubben inviterer til
brunch buffet søndag den 30. maj.

Der er alm. søndagsroning kl. 09.00 med
efterfølgende brunch kl. 11.00 i klubben, for alle
klubmedlemmer.

Tilmelding på listen i roklubben eller mail til ellis-kim@post.tele.dk

Brovagtens opgaver

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.

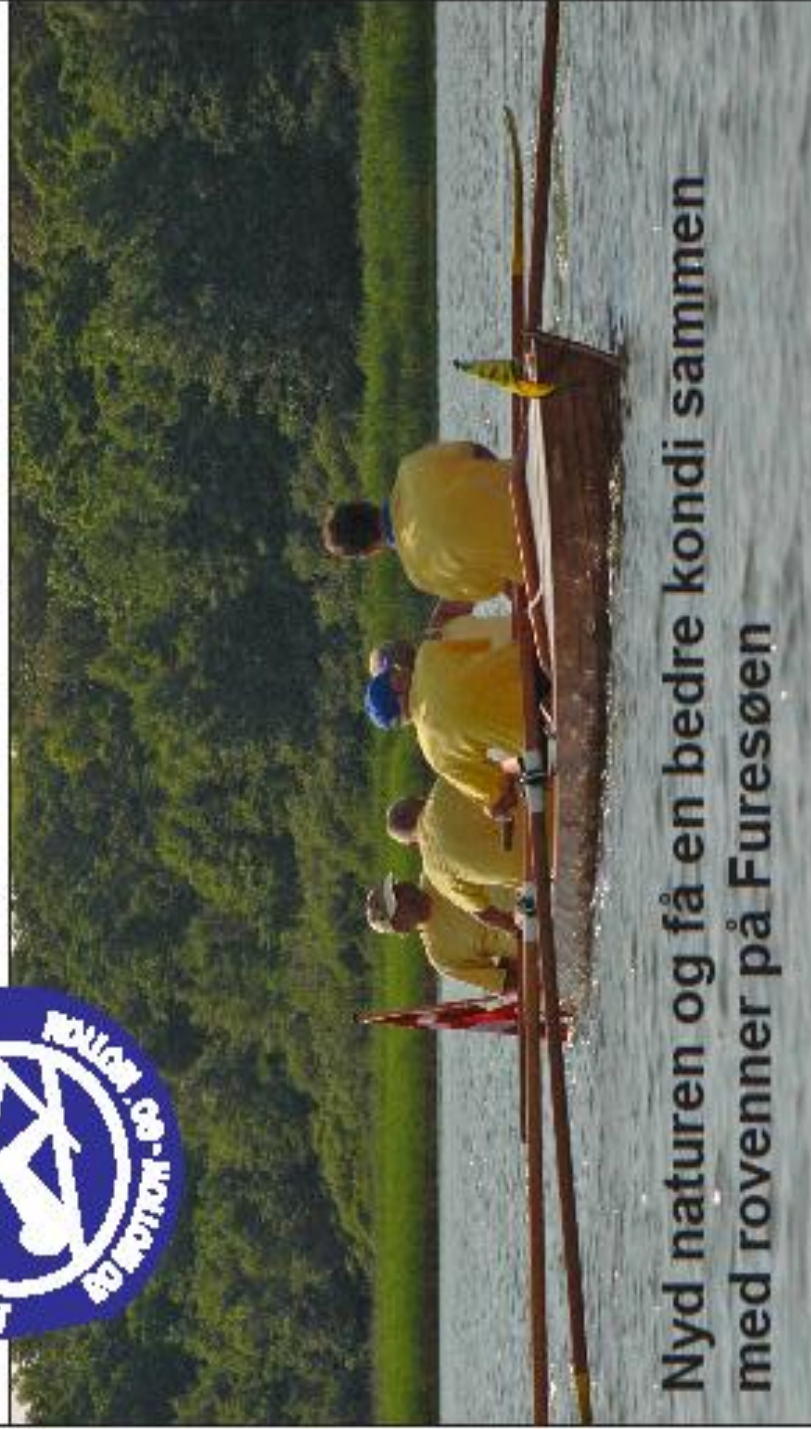
Aktivitetskalender 2010 (revideret)

Obs: Der kan stadig løbende ske ændringer/tilføjelser i kalenderen så hold øje med opslagstavlen i rohallen og på klubbens hjemmeside.

Dato	Fra kl.	Til kl.	Aktivitet	Bemærkninger
24-04-2010	10:00	16:00	Roskole 1 - Senior	
25-04-2010	09:00	16:00	Roskole 1 - Senior	
24-04-2010	10:00	16:00	Outrigger skole 1	NYHED !
25-04-2010	09:00	16:00	Outrigger skole 1	NYHED !
02-05-2010	09:00		Søndagsroning starter nu kl. 9.00	Alle frigivne roer senior og ungdom
08-05-2010	09:00	16:00	Roskole 2 - Senior	
09-05-2010	09:00	16:00	Roskole 2 - Senior	
08-05-2010	10:00	16:00	Outrigger skole 2	NYHED !
09-05-2010	09:00	16:00	Outrigger skole 2	NYHED !
16-05-2010	09:00	16:00	Lyngbytur (kræver ikke tilmelding) Husk forplejning!	Alle frigivne roer senior og ungdom
26-05-2010	18:45		Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via www.rofu.dk	Senior
30-05-2010			Brunch	
02-06-2010	18:45		Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via www.rofu.dk	Senior
10-06-2010	18:45		Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via www.rofu.dk	Senior
12-06-2010	10:00	16:00	Styrmandskursus 1. Tilmelding via www.rofu.dk	Senior og ungdom
13-06-2010	09:00	16:00	Styrmandskursus 1	
18-06-2010	21:00	02:00	Nattergale- og Frøtur.	Alle frigivne roer senior og ungdom

Tag Midtersiden ud.
Sæt den op på din arbejdsplads, uddannelsesplads, boligområde eller andre steder hvor der kommer nogle som kunne være interesseret

Har du lyst til at ro på Furesøen?



Nyd naturen og få en bedre kondi sammen
med rovenner på Furesøen

Er roning noget, du har lyst til?

Så tilmeld dig Roklubben Furesø's roskole og find ud af, om roning er noget for dig.

Roklubben Furesø afholder 2 roskoler hvert forår, nemlig i april og maj. Roskolerne strækker sig over en weekend.

Er du under 18, er det gratis at deltage i roskolen. Mød op på ungdomsaften tirsdag/torsdag, sammen med andre unge. Du skal blot have tilladelse fra dine forældre.

Vi ses på Furesøen!

Tilmeld dig på:

www.roklubbenfureso.dk

Roklubben Furesø



Tag Midtersiden ud.
Sæt den op på din arbejdsplads, uddannelsesplads, boligområde eller andre steder hvor der kommer nogle som kunne være interesseret.

Dato	Fra kl.	Til kl.	Aktivitet	Bemærkninger
23-06-2010	17:00	18:45	Fælles roning inden Sankt Hans	
23-06-2010	19:00		Sankt Hans Aften Grill ved klubben. Klubben sørger for tændt grill. Medbring selv mad og drikke.	Senior og ungdom
30-07-2010			Præstøtur. Tilmelding påkrævet. Opslag vil blive sat op.	husk svømmeprøve !
31-07-2010			Præstøtur.	
01-08-2010			Præstøtur.	
11-08-2010	18:45		Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via rofu.dk	Senior
14-08-2010	14:00	15:30	Svømmeprøve og sikkerhedstræning.	Senior og ungdom
14-08-2010	17:00	18:00	Kanindåb Info kommer på opslagstavlen. Tilmelding via www.rofu.dk	Senior og ungdom
14-08-2010	19:30		Kanin-fest	Senior og ungdom
18-08-2010	18:45		Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via www.rofu.dk	Senior
21-08-2010			Dansk Bank Cup (Pondus Cup) ved Bagsværd Sø.	
22-08-2010	09:00	16:00	Havnetur. Info kommer på opslagstavlen tilmelding via www.rofu.dk	Alle frigivne roer senior og ungdom. Husk svømmeprøve !
25-08-2010	18:45		Outriggerroning (Gig, Sculler, 2x, 4+, 8+). Tilmelding via www.rofu.dk	Senior
28-08-2010	10:00	16:00	Styrmandskursus 2. Tilmelding via www.rofu.dk	Senior og ungdom
29-08-2010	09:00	16:00	Styrmandskursus 2.	
03-09-2010			Silkeborg - tur Info kommer på opslagstavlen tilmelding via www.rofu.dk	Alle frigivne roer senior og ungdom. Husk svømmeprøve !
04-09-2010			Silkeborg - tur	
05-09-2010	09:00	17:00	Silkeborg - tur	
19-09-2010			"VM" hygge (VendskabsMotion) Info kommer på opslagstavlen. Tilmelding via www.rofu.dk	Senior og ungdom
26-09-2010	09:00	16:00	Lyngbytur (kræver ikke tilmelding) Husk forplejning!	Alle frigivne roer senior og ungdom
30-10-2010	13:00	15:00	Supperoning	Senior og ungdom
	16:00		Standerstrykning + Reception.	Senior og ungdom
	18:00		Spisning af medbragt mad senere.	Senior og ungdom



Fredag den 18. juni kl. 21:00 Hvad er en Nattergaletur?

Vi starter i klubben kl. 21:00, og starter med at ro til Vejlesø, hvor vi tager en kop kaffe.

Der efter går turen videre langs med Vaserne forbi Birkerød Roklub, Vi krydser over til Lille Kalv, når vi når ned til spidsen af pynten.

I Lille Kalv ligger vi i bådene og nyder natten lukke sig omkring os. Denne pause plejer at byde på en enkel sang eller to.

Efter at alle har fået luften igen går turen videre til Frederiksdal, hvor endnu en kop kaffe kan indtages.

Turen slutter så af med at vi ror hjem til Roklubben Furesø, og nyder vores velfortjente natmad i klubben.

Denne tur kræver ikke tilmelding. Så alle klubbens frigivet roer er velkomme.

Så mød op i klubben kl. 21:00, med lidt kaffe til turen, samt en gang natmad til at slutte af på



Arresøtur 3 – 4 juli

Arresø Sejlklub lægger igen i år rammen om nogle dejlige roture på Danmarks største sø, Arresø. Den ene af dagene ror vi på den ene halvdel af søen, og den anden dag ror vi på den anden del af søen.

Du kan ro den ene af dagene eller vælge at ro begge dage. Ror du begge dage, skal du ialt ro ca. 35.km

Det er muligt at slå telt op og sove ved sejlklubben, der både har køkken og badeforhold helt i top. Vil du hellere sove hjemme kan du tage hjem og sove, der er kun 35 km til Arresø. Vi griller og hygger os sammen om aftenen, og lægger på denne tur vægt på hygge og godt kammeratskab.

Tilmelding kan ske på roklubbens hjemmeside www.rofu.dk

Vil du vide mere om turen er du velkomme til at kontakte Jesper Bøgelund telf.: 41 6 19 55



Lyngbytur

Søndag den 16. maj kl. 9.00-16.00

Vi starter fra roklubben kl. 9.00 præcis.

Husk at medbringe fortæring til hele dagen.

I mange år har et par lyngbyture været et fast indslag i Roklubben Furesøs rosæson. Turen starter

som en almindelig Søndagstur med at vi mødes i klubben kl. 9.00. Her skriver vi os på listen, og der sættes bådhold. Disse bådhold ror så til Frederiksdal, hvor morgenkaffen/- teen indtages. I stedet for at ro tilbage til Furesøbad, som på en almindelig søndagstur, bæres bådene ned over rampen ved slusen. 2- 2½ meter nærmere havets overflade forsætter turen ad Mølleåen mod Bagsværd Sø og Lyngby Sø, der begge er en del af roklubbens daglige rofarvand. Turen er altså ikke en langtur men måske en lang tur for nogle, der er med for første gang.

Hvis vejret er fint møder man stort set alle udlejningskanoerne fra Frederiksdal og Nybro på denne del af turen. Da mindst halvdelen af kanoerne ”manøvreres/styres” af folk, der uden mindste spor af instruktion bliver sat i en kano for første gang, er deres bevægelser på Mølleåen fuldstændig uberegnelige for vore styrmænd, der virkelig får afprøvet alle kom-

mandoer i hurtig rækkefølge (og må bede til at kommandoerne bliver forstået og udført promote af bådens roere). I reglen når vi igennem uden skader og styrker os med en øl eller vand ved Bagsværd Rostadion.

Vel ude af Bagsværd Sø og inde i Lyngby Sø spiser vi vor medbragte frokost ved en af roklubberne dér. Styrkede og mætte ror vi tilbage til Frederiksdal, trækker bådene op på Furesøens niveau igen og ror hjem – måske efter en velfortjent is i Frederiksdal.

Der forekommer variationer i konceptet ved at vi f.eks. først ror ind i Lyngby Sø og forlægger frokosten til Bagsværd Roklub.

Sker turen i Regnvej, slipper vi lettere ned gennem Mølleåen, fordi der da vil være langt færre kanoer, og disse vil oftere være bemanded med erfarne kanoroere.

Turbådene både ovenfor og nedenfor Frederiksdal er aldrig et problem. Vi ved hvor vi har dem og de os.

OBS! Turen er kun for frigivne roere.



Vintertræningslejr for kaproerne.

Mandag d. 15 i vinterferien mødte fire friske kaproere til træningslejr.

Rebecca, Marcus, Asbjørn og Sofie havde selv arrangeret træningslejren uden hjælp fra trænere og uden deltagende trænere.

Rebecca og hendes mor stod for indkøbet, og mandag formiddag startede med at slæbe store mængder mad ind og indlogering i klublokalet. Derefter startede det første træningspas. Rebecca startede med at introducere gruppen for nogle meget smertefulde øvelser landsholdet også bruger, og det kunne mærkes næste morgen! (øvelserne kan findes på sportsfyssen.dk hvis nogle skulle være interesserede) Da træningslejren var planlagt midt i en ferie, og intet program var lagt, var tiden perfekt til at lave noget mere alternativt og ligge den hårde ergometer-træning lidt på hylden. Aftensmaden stod på spaghetti med kødsovs og derefter poker og hygge. Alle var meget ømme og trætte morgnen efter, men alle kæmpede sig op fra den

varme dyne eller sovepose, og ned til dagens første træningspas. Efter træningen stod den på sne-badning, som bestemt vækkede alle, hvis ikke den hårde træning havde formået det. Det var nogle hurtige ture. Ud - rulle sig i sneen, kaste en snebold og løbe hvinende ind i saunaen og under den varme bruser. Det var en rigtig hyggelig træningslejr. Der blev spillet matador, lavet god mad og trænet igenem! Onsdag tog vi alle hjem, smadrede i kroppen og kunne nyde resten af vinterferien med god samvittighed.

At planlægge sådan en træningslejr, og bruge del af ferien med at skulle tidlig op, og træne igennem viser os kaproers passion for roning. Vi gjorde lokalet rent, ryddede alt op efter os, brugte de materialer der var mulige og gjorde plads til klubbens andre medlemmer. At holde sådan en træningslejr igen, er der slet ikke tvivl om vi hellere end gerne vil. Der var frihed, det var ferie og samtidig fik vi trænet! Det er den mest perfekte ferie en rigtig roer kunne tænke sig.

Skrevet af Sofie og Rebecca.





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 studiekort 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!!!



Har du skiftet e-mail adresse? Så husk at rette den på klubbens hjemmeside www.rofu.dk under medlemmer.

TAK!

Tak for den meget fine gave jeg fik overrakt til standerhejsningen.

Regnar (192)

Klubkalender

Maj

- 8. Lørdag kl. 10 - 16 Roskole 2
- 8. Lørdag kl. 10 - 16 Outriggerskole 2
- 9. Søndag kl. 9 - 16 Roskole 2
- 9. Søndag kl. 9 - 16 Outriggerskole 2
- 16. Søndag kl. 9 - 16 Lyngbytur
- 26. Onsdag kl. 18.45 Tekniktræning
- 30. Søndag kl. 11.00 Brunch

Juni

- 2. Onsdag kl. 18.45 Tekniktræning
- 9. Onsdag kl. 18.45 Tekniktræning
- 12. Lørdag kl.10-16 Styrmandskursus 1
- 12. Lørdag Båd indstillinger/ båd trimning outrigger
- 13. Søndag kl.10-16 Styrmandskursus 1
- 13. Søndag Båd indstillinger/ båd trimning inrigger.

FURORE

Hjælp med at gøre klubbladet til et spændende blad for alle klubbens medlemmer.

Har du noget som du synes kunne være interessant for os andre. Oplevelser, referat fra ture m.m., så send det til os, gerne krydret med et par billeder. Vi hjælper gerne med opsætning og retter evt. stavefejl.

Billeder og tekst er meget velkomne.

Næste nummer af FURORE forventes

i juni

Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest 21 maj.

e-mail: furore@rofu.dk

B

Klubbens Bestyrelse

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

Sekretær: Adda Nielsen,
Vibevangen 7,
3520 Farum,
tlf. 4495 6694
e-mail: sekretaer@rofu.dk

Kasserer: Marianne Henney,
Skolekrogen 30,
3500 Værløse,
tlf. 4448 0751
e-mail: kasserer@rofu.dk

Rochef: Martin Diedrichsen,
Kildebakken 42, 1.tv,
2860 Søborg,
tlf. 2327 8431
e-mail: rochef@rofu.dk

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

Ungdomsleder: Nanna Vilen,
Boserupvej 10,
3520 Farum
tlf. 30233640
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

Karin Beck,
Dalgas Have 2 1.tv,
2000 Frederiksberg
tlf. 38889200 / 26259200
e-mail: suppleant_s@rofu.dk

Husforvalter: Ellis Damgaard,
Boserupvej 13,
3520 Farum
tlf. 23284268
e-mail: husforvalter@rofu.dk

The logo for FURØRE is displayed in a bold, green, sans-serif font. The letters are thick and blocky, with a slight shadow effect. The 'O' has a unique shape with a horizontal bar across its middle.

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

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