

NYT FRA



LYNGBY DAMEROKLUB

NYT FRA BESTYRELSEN

FORMANDENS ÅRSBERETNING 2004

Mit første år som formand har været en spændende og til tider også krævende udfordring. Der er en del opgaver, som skal varetages, og jeg arbejder til stadighed med at prioritere dem og prøve at løse dem bedst muligt. Det er en lang læreproces, som giver mig masser at se til – og også vil gøre det i det kommende år. Nogle opgaver er givet på forhånd, mens en del er "selvforskyldte". Det skal forstås med positivt fortegn, for her er tale om nogle af de forskellige tiltag, som vi i bestyrelsen arbejder med i forhold til vores roklub.

Lige nu sidder du netop og læser i en af årets største successer. Det gode gamle klubblad er blevet afløst af dette nyhedsbrev, som jeg selv bliver meget begejstret for, hver gang jeg læser det. Fjernelsen af tilskud til porto i forbindelse med udsendelse af klubbladet gjorde det nødvendigt at finde et alternativ. Og det er et imponerende flot produkt, som er kommet ud af det. Fordele er flere – det er billigt, det er flot lavet og det kommer hurtigt ud til medlemmerne. Der er væsentlig kortere fra deadline til udgivelse, end det var muligt med professionel trykker, og det må siges at være en af de største forer ved dette projekt. En stor tak til Birgit Juhl Andersen, Birgitte Rud og Anne Plenge som er redaktionen bag dette arbejde. Og også en tak til Lea Johansen og Lissa Johansen for at sørge for udsendelse af ikke afhentede nyhedsbreve.

Vi startede med et par temamøder om sikkerhed lige før standerhejsningen. Først et formiddagsmøde hvor en stor del af formiddagsroerne var mødt op til et oplæg om generelle roregler på vores søer. Da hele vores store skare af roere og styrmænd er uddannet over en imponerende lang årrække, valgte vi at gennemgå de nuværende færdselsregler, så vi alle kan følge de samme. Man må ikke glemme, at der er blevet mere og mere trafik på søerne gennem de sidste mange år, så det er virkelig vigtigt at være opmærksom hele tiden. Vi sluttede af med afprøvning af redningsveste til stor morskab for alle.

Kort tid efter blev der afholdt et tilsvarende aftenmøde, hvor de samme ting blev gennemgået. En af de beslutninger, der er blevet taget i bestyrelsen i forbindelse med opstramning på sikkerhed, er, at alle skal skrive under på deres rokort, at de er i stand til at svømme 300 m, for at ro på lokalt rofarvand. Her gælder som altid, at der skal tages en ny svømmeprøve minimum hvert tredje år. Herudover skal der redningsveste med på alle ture i dagligt rofarvand. Der er blevet indkøbt nye, så der er nok til alle.



Et kig på årets rostatistik viser en rekord i forhold til de foregående to år på antallet af kilometer. Det må siges at være ganske godt gået, når man tager det knap så rekordagtige sommerejr i betragtning. Men det er åbenbart en ihærdig skare, vi har forsamlet i øjeblikket, for selv på en blæsende og regnfuld onsdagsaften, har man kunnet opleve en næsten tom bådehal. Nogle gange med det resultat til følge, at madmøderne har været nødt til at indkøbe ekstra i sidste øjeblik – for hvem havde dog forventet at se så mange "tåber" i så dårligt vejr. Solveig

OBS

Kontingentforhøjelse pr. 1.1.2005: Halvårligt - > 18 år - kr. 750,- / Halvårligt - < 18 år - kr. 410,-
Er du voksen på fuldt kontingent — og betaler dit kontingent for hele året inden 1. februar, sparer du kr. 125,-.



FORMANDENS ÅRSBERETNING 2004 (forts.)

topper statistikken med et kilometertal så stort, at jeg tror (dog uden at have regnet efter), det kræver mindst 10 af vi andres gennemsnitlige kilometer at nå samme tal. Godt gået.

En stor del af disse kilometre er roet hjem på langture, og rigtig mange roere har været af sted ud i hele Europa i år. Men en anden faktor, som nok har spillet ind, er Birgits initiativ til, at vi hver især skulle sætte os et kilometermål i starten af sæsonen. Man satte sig et mål og for hver manglende roet km skulle man betale 1 krone, som gik til en "Målsætningsmiddag" efter sæsonen. Havde man opfyldt sit mål var det altså muligt at komme til en gratis middag – og hvem ved, hvor mange roture der blev taget alligevel (trods regn og storm) blot for at undgå at skulle betale for alle de andre. Jeg selv nåede desværre ikke mit mål trods meget lange ture sidst på sæsonen – så det var bare om at dykke ned i pungen. Og så satse på at nå målet til næste år (for man er vel ingen fedtspiller). Et rigtig godt og sjovt initiativ, som jeg ved Birgit både vil videreudvikle og gentage til næste år.

Vores årlige trekantssmatch med Gefion og Hellerup Dameroklub var denne gang på hjemmebane. Det lykkedes ikke at ramme en flot sommeraften, men trods kraftig sidevind fra nord, som gav både starter, banedommer og ikke mindst roere store problemer, var det et meget underholdende og succesfuldt arrangement. Med ringe beskedenhed tog vi selv tre ud af fire sejre, mens Gefion fik skovlen under os i Kaninløbet. Så her må der arbejdes lidt ekstra på sagen til næste år. Den efterfølgende middag med præmieoverrækkelse (og her havde Liselotte og Alice virkelig gjort meget ud af det), var et sandt inferno af hønsegård, når det er bedst. Trods tyve år som pædagog på et fritidshjem fejler min hørelse intet, men denne aften cyklede jeg hjem med en klingende antydning af tinitus. Så det må vel betegnes som en vellykket aften

Et af vores ønsker i bestyrelsen er at få spredt de mange opgaver, der skal varetages i klubben ud på flere skuldre, så de få Tordenskjolds soldater ikke får tynget deres skuldre ned til mavehøjde i løbet af få år. Vores idé er at få nedsat flere og større udvalg, som skal fordele opgaverne mellem sig. Det første tiltag i den retning har været vores trivselsudvalg, som blev etableret i forbindelse med et kort medlemsmøde efter en af vores succesrige onsdagsmiddage. Flere meldte sig samme aften, mens nogle få er kommet til siden. De har stået for alle arrangementer i den resterende del af sæsonen, blandt andet fødselsdagsfest, kanindåb og standerstrykning. Det har været meget vellykket, og der skal endnu en gang siges tak til dem for deres indsats. Der er blevet høstet nogle erfaringer, og de har allerede idéer til, hvordan det kan gribes endnu bedre an.

Som tidligere nævnt har vi roet en masse kilometer i år. Det er desværre gjort af færre roere end de foregående sæsoner. Vi kan naturligvis kun være begejstrede for at de enkelte ror længere end tidligere, men i bestyrelsen er vi meget opmærksomme på problemet med faldende medlemskare. Når man kigger på medlemslisten, kan man se, at vi især har haft svært ved at holde på de nye medlemmer inden for de seneste år. Vi har derfor nogle forskellige idéer til tiltag, som forhåbentlig kan gøre os bedre til både at introducere og fastholde nye roere. I den forbindelse vil jeg opfordre alle til at komme til medlemsmødet i januar (annonceret andetsteds i nyhedsbrevet). Kom og lyt til vores forslag og deltag selv i debatten. Vi har brug for alles meninger og idéer.

Afslutningsvis vil jeg sige tak til alle de medlemmer, som har været med til at hjælpe gennem hele sæsonen i Lyngby Dameroklub, og en stor tak for den hjælp jeg har fået i mit første år som formand. Jeg vil se frem til endnu en sæson, hvor vi i den kommende bestyrelse kan arbejde videre med en blanding af de gode traditioner og nye tiltag.

Hanne Bruschi.

NYT FRA BESTYRELSEN (forts.)

Bestyrelsen har afholdt evaluerings- og planlægningsdag for at følge op på sæson 2004 samt planlægge lidt af sæson 2005. Der er allerede fastsat en del arrangementer, som kan ses i kalenderen i Nyhedsbrevet samt på vores hjemmeside.

Der er sat gang i arrangementet omkring Dametræf 2006, hvor Solveig Poulsen og Susanne Vestergaard er vores repræsentanter sam-

men med Gefion og Hellerup Dameroklubs repræsentanter. Og dette arrangement vil endnu flere af klubbens medlemmer blive involveret i. Der forventes op mod 200 deltagere.

Vi fortsætter med at kigge på sikkerhed til søs, og har også drøftet om korttursstyrmandsretten (ikke Uro) skal udvides til også at omfatte styreret på Furesøen frem-

over. Derudover har vi et ønske om at få etableret flere udvalg i stil med trivselsudvalget og Nyhedsbrevudvalget, som har fungeret fint i denne sæson. De fortsætter heldigvis til næste år.

Næste bestyrelsesmøde:
6.1.2005

Liselotte H. Christensen

OBS!

- Deadline for stof til medlemsblad nr. 11: 10. januar 2005
- Deadline for stof til medlemsblad nr. 12: 9. marts 2005

**LDR INDKALDER TIL GENERALFORSAMLING I KLUBHUSET, CHR. WINTHERSVEJ 24,
ONSDAG DEN 23. FEBRUAR 2005, KL. 19.00**

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent og sekretær
2. Formanden og bestyrelsesmedlemmer aflægger beretning
3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab
4. Kassereren forelægger budget for den kommende sæson
5. Behandling af forslag
6. Fastsættelse af kontingent og rykkergebyr (gældende fra 1/1 næste år)
7. Valg af kasserer
8. Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter
9. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant
10. Eventuelt

Alice Beck Thomsen og Mette Petersen modtager ikke genvalg.

Forslag til generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest 7. januar og indkomne forslag offentliggøres i førstkomende medlemsblad. Regnskabet kan afhentes i klubben fra 10.-dagen før generalforsamlingen eller kan rekvireres hos kassereren.

NB:

Jf. §6: Stemmeret på generalforsamlingen har kun aktive medlemmer med 6 mdrs. anciennitet, som er fyldt 16 år og ikke har kontingentrestance for sidste regnskabsår ved afholdelse af generalforsamlingen.

Kom og vær med til at bestemme i din klub. Vel mødt.

Bestyrelsen

KOMMENDE ARRANGEMENTER

JULEFEST I GLDR - SØNDAG DEN 5.12 KL. 14

Alle (over 18 år) er velkomne - og husk at medbringe en lille gave (ca. 25,-). Tilmelding i klubben eller til Annette 45 81 87 81 / Inge 86 31 90 30.

JULETRAVETURE - TIRSDAG DEN 14.12. - TIRSDAGSFORMIDDAGSROERNE

Traditionen tro ender vi i klubben til julefrokost, julelege og julehygge. På mange opfordringer er der igen i år både en kort og en lang tur.

Lang tur starter fra AB's baner kl. 10.00, bus 400S fra Lyngby Station kl. 9.45 (Guiden stiger på ved første stoppested). Turen går langs Bagsværd og Lyngby Søer og tager ca. 1 ½ time.

Kort tur starter fra Lyngby Rådhus kl. 10.00 og går ad større eller mindre omveje til LDR.

Ingen tur. Er man ikke til traveture, åbner klubben ca. kl. 11.00, og når alle er forsamlede, spiser vi frokost ca. kl. 12.00. Efter frokosten er der juleleg og derefter kaffe.

Medbring venligst en lille pakke og godt humør. Alle er velkomne - tilmelding i klubben eller til Else 44 98 37 25 / Margit 44 98 50 11.

JULETRAVETUR - TIRSDAG DEN 28.12. - LDR

Som tidligere år arrangerer vi igen en travetur mellem jul og nytår, sammen med vore venner fra KR og Gefion. I år afholdes den en **tirsdag**. Efter turen spises den medbragte mad – øl, snaps, vand, vin, te, kaffe og kage kan købes til rimelige klubpriser. Mellem kl. 10.15 og 10.30 mødes alle i LDR og går i samlet trop rundt om Lyngby Sø eller endnu længere, alle kan vælge den længde, der passer dem bedst. Der er frit trav!

Ca. kl. 12.00 er alle forsamlede i klubben, og vi kan gå i gang med at indhente de tabte kalorier.

Mød op med godt humør, det plejer at være nogle hyggelige timer i fælles samvær. Tænk også på, at frisk luft og motion er sundt oven på julens mange traditioner med god mad o.s.v.

OBS

Tusind tak for opmærksomheden i anledning af min fødselsdag. Det blev jeg meget glad for.

Venlig hilsen Birte Schram



KOMMENDE ARRANGEMENTER (forts.)

MEDLEMSMØDE TORSDAG DEN 20.1.

Torsdag den 20. januar vil vi hermed invitere alle til et medlemsmøde, hvor vi i bestyrelsen vil introducere jer for nogle forslag til nye tiltag. Vi har valgt at lægge det sammen med en af torsdagsmiddagene, som Stella har startet i løbet af denne vintersæson. Det betyder, at der vil være mulighed for at komme kl. 18.00 og blive bispist for et mindre beløb.

Vi har tænkt os, at der skulle være en debat om vores daglige rofarvand, styrmandsrettigheder og svømmeprøver, bl.a. på baggrund af, at vi må forvente, at det forholdsvis snart besluttes at oprense Bagsværd Sø, hvilket vil betyde, at vores daglige farvand blive MEGET indskrænket. Men vi har jo Furesøen lige ved siden af ...

Vi har også tænkt på nogle tiltag til noget mere effektiv motionsroning/træning i outrigger.

Et andet emne vil være ungdomsroning. Hvordan skal det organiseres, hvad kan vi tilbyde, hvilke aktiviteter skal der arrangeres for de unge?

Endelig vil vi gerne diskutere/introducere et nyt tiltag, som vi kalder "holdlederordning".

Vi vil MEGET gerne informere jer og høre, hvad I mener om disse emner og forhåbentlig gå hjem med nye, smarte og/eller konstruktive idéer.

Tilmelding:

17. januar til Stella Haagensen på sha@roning.dk eller tlf. 20 44 77 48, med to muligheder:

- deltager kun i mødet
- deltager både i mødet og middagen

Bestyrelsen

TURBERETNINGER

FISA-TUR 4-12.9. - TJEKKIET

Selv om man har roet i årevis, kan man jo godt prøve noget nyt, tænkte jeg engang i januar/februar, da jeg fik øje på programmet for årets FISA-tur. Den skulle gå til Tjekkiet, hvor man skulle ro ned ad Vltavafloden (Moldau) fra det sydlige Bøhmen til Prag. Jeg har kun hørt folk være begejstrede for Prag, så jeg tænkte med det samme, at det var lige i øjet. Den første besked var imidlertid nedslående: turen var fuldt booket - men lidt senere kom der besked om, at jeg alligevel havde fået plads på turen. De eneste andre danskere blandt de 90 deltagere ville være Stig F. Bjerregaard fra FISA selv og Marianne, som dog bor i Norge. Ellers ville folk komme langvejs fra: Australien, USA, Canada, Mexico og hele Europa. Mødestedet var Slavia Roklub i Prag, men hvordan vi ville komme dertil, var vores eget problem.

Jeg tog flyet, og fra lufthavnen, ca. 20 km. uden for Prag, en taxi ind til roklubben. Her blev jeg straks mødt af venlige roere og fik udleveret en plasticpose med diverse turting. Med den i hånden begav jeg mig straks ud på mit første eventyr i Prag, da jeg var nødt til at finde mig noget at spise til frokost. Med lidt brød og en vand satte jeg mig lidt senere i solskinet i den nærmeste park og undersøgte indholdet af den udleverede pose. En t-shirt, et ID-kort til at have om halsen, et roklubflag, en kuglepen, en meget detaljeret og informativ drejebog for turen og en masse trykt materiale om Prag.

Tilbage i klubben begyndte deltagerne at strømme til. Mange kendte tydeligvis hinanden fra mange tidligere fælles ture. Selv kendte jeg også omkring 8 stk. fra min tur i Portugal for 2 år siden. Der var imidlertid også mange, der skulle deltage for første gang, og der var en positiv stemning af spændt forventning, og alle snakkede med alle. Efter en kort åbningsceremoni, hvor de færreste kunne høre, hvad der foregik, fordelte vi os i to busser for at køre et par timer sydpå til vores første overnatningssted i Novy Dvur. Det viste sig at være langt ude på landet i en tidligere 4-længet bondegård. Her blev jeg indkvarteret i et 4-personers rum med en belgier, en østriger og en finne. Efter aftensmaden sad vi alle sammen udenfor og fik bl.a. øl og slivovic (tjekkisk snaps), og Louis fra Portugal tog sin medbragte guitar frem og spillede og sang nogle numre af hans hjemlands fado.

Næste dag skulle stå på sightseeing med bus i det sydlige Bøhmen. Først kørte vi ud til en by, der hedder Český Krumlov. Den er udnævnt til UNESCO World Heritage Site. Det var en hyggelig, lille by med en imponerende kirke og en ligeså imponerende borg, hyggelige små gader og butikker og yndige huse. Vltavafloden løber i store sving lige gennem byen men er her ret lavvandet med mange sten. Derefter tog vi ud til et andet UNESCO-site, Holašovice. Det var en lille, barok bondelandsby fra 12-hundredtallet, hvor alle de smukt svungne gavle lå i en firkant ud til et åbent græsareal i midten, hvor der stod et lille kapel. Derefter kørte vi tilbage til hotellet.



FISA-TUR 4-12.9. - TJEKKIET (forts.)

Næste dag var første rodag. Floden dampede i den tidlige morgenstund, da nattetemperaturene allerede var temmelig lave, selv om vi havde 25-27° og solskin om dagen. Vltava er kontrolleret adskillige steder med dæmninger i forskellige størrelser, og vi skulle igennem den første allerede efter ca. 2 km. Jeg havde ikke den store erfaring med sluser, før jeg kom (men havde dog prøvet nogle stykker), men nu er jeg så 5 sluser klogere. Denne var forholdsvis lille og kunne kun tage vores 18 fire-gig'er med styrmænd i 3 grupper. Højdeforskellen var til gengæld kun ca. 5 m., så det gik forholdsvis hurtigt. Herefter roede vi ad den snoede flod, hvor bredderne skiftede mellem at være klipper, enge og små, strandagtige stykker. Til frokost gik vi i land på en lille strand og et lille stykke ind i landet, hvor organisatorerne havde forberedt sandwiches og andet godt.

Efter en afslappet pause gik vi på vandet igen. Organisatorerne havde organiseret, at en stor motorbåd skulle følge med os som hjælpebåd hele vejen. Denne motorbåd kom kort efter frokost ræsende forbi os med det resultat, at båden lige efter min tippede rundt i de store dønninger! Godt nok havde de sagt, vi skulle have badetøj med, men ingen var nu forberedt på, at badningen skulle foregå på den måde. Vi skoddede så tilbage, talte hoveder, samlede alle deres flydende ting op og fik roerne og deres båd på slæb ind til land, som heldigvis ikke var langt væk. Efter en kort pause roede alle videre og ankom sidst på dagen til et lille stykke strand med en smuk udsigt til borgen Zvikov. Herfra kørte vi til Solenice Hotel, hvor vi blev indkvarteret i dobbeltværelser. Denne gang boede jeg sammen med østrigeren fra før i et værelse med flot udsigt over Orlik-dæmningen, som er den største i Tjekkiet, 90,5 m. høj og 450 m. lang. Det bassin, den dæmmer op, er 68 km. langt. Vandkraftstationen ved denne dæmning blev slemt beskadiget i den store oversvømmelse i 2002. Aftenen sluttede med helstegt pattegris rundt om et lejrball. Anden rodag startede med 1,5 km. roning ned til Zvikov-borgen, som vi rundede på bagbords side og roede op ad bifloden Otava, 3 km. og tilbage igen. Derefter fortsatte vi ad Vltava, som mindede meget om dagen før. Til frokost lagde vi bådene op over for borgen Orlik og tog en færge over til den. Her havde hotellet sørget for frokost til os: nogle kæmpe gryder med sammenkogte retter. Varmt og temmelig tungt, men det smagte godt. Efter frokost var der arrangeret guidet rundtur på borgen. Den havde oprindeligt ligget som en ørnerede øverst på en høj klippe, men da Orlik-dæmningen blev bygget i 1965, steg vandet 60 m., så nu er der ikke helt så langt ned. Borgen er fra det 13. århundrede (ligesom Zvikov) og har været i samme families ejendom i generationer. Vi fik en stor rundtur og et godt indtryk af historiens vingesus. Ca. 12 km. senere sluttede dagen for foden af Orlik-dæmningen. Bådene skulle her transporteres på anhængere uden om dæmningen, da slusekammeret også blev ødelagt i oversvømmelsen i 2002.

Rodag 3 startede med 10 km. roning, hvorefter vi kom til Kamykdæmningen. Denne sluse skulle også passeres i 3 grupper, og højdeforskellen på vandstanden var hele 14 m. Det er nu en ganske særlig social oplevelse at passere sluser. Man er nødt til at samarbejde og stole på hinanden, for man er presset tæt sammen, med årene langs i den ene side og på kryds og tværs med båden ved siden af i den anden side, og i gigbåde giver dette nogen instabilitet. Til gengæld går snakken lystigt - på mange sprog. Efter dæmningen var der pludselig små landsbyer langs floden, og kort efter var det tid til frokost. Det er nu ikke hver dag, jeg kommer på restaurant i svejdigt rotøj, kasket og vådsko! Heldigvis var der beregnet rimelig lang tid til frokosterne, for sådan en ordentlig skål spaghetti og en halv liter fadøl har bedst af at hvile lidt. Tjekkerne har i øvrigt rigtigt godt øl, og de er også temmelig glade for det selv. De er Europas mest øldrikkende folk. Og så er det billigt. Vi gav ca. 6 DKK for en halv liter. 12 snoede km. senere endte dagens tur i Cholin, hvorfra vi blev kørt til Merin Hotel, og jeg blev denne gang indkvarteret sammen med en israeler. Efter middagen gik vi ned til strandrestauranten ca. 200 m. væk. Det var koldt og mørkt, til gengæld kunne man se rigtig mange stjerner, inklusiv Mælkevejen. Louis havde taget sin guitar med og underholdt igen med portugisiske fadosange.

Næste dag skulle gå fra Cholin til Stechovice, så busserne startede med at køre os til Cholin, hvor vi havde efterladt bådene dagen før. Vejret var stadig strålende. På vandet mødte vi en svane, som måske følte sig inspireret. Den havde i hvert fald tilsyneladende ikke lyst til at bruge vingerne til at flyve med, men flytte sig ville den jo, kloget nok. Derfor svømmede den først hurtigt. Da det ikke var nok, svømmede den endnu hurtigere, så vandet blev pisket til skum bag den. Da det stadig ikke var nok, begyndte den at padle med vingerne, og så begyndte det at hjælpe. Ca. 17 km. senere kom vi til Merin Hotel igen, hvor vi spiste frokost på strandrestauranten.

Efter en passende pause fortsatte vi til Slapy-dæmningen. Denne dæmning er uden sluse, og bådene måtte transporteres på anhængere uden om. På den anden side af dæmningen var floden smallere og havde høje, næsten lodrette klippesider på begge sider. Efter nogle stille og rolige km. i disse smukke omgivelser kom vi til Stechovicedæmningen. Slusekammeret i denne dæmning var stort nok til alle 18 både, da det var 118 m. langt og 12 m. bredt. Højdeforskellen var en af de største: hele 20 m. Vi havde allerede om morgenen fundet ud af, at der var to, der havde fødselsdag denne dag, så da vi nu alligevel lå alle både samlet i slusen og ventede på at blive ført 20 m. ned, begyndte vi at synge fødselsdagssange for de to - et sprog ad gangen. Kort efter slusen lå dagens mål, og vi blev kørt tilbage til hotellet.

Femte rodag skulle vi ro 29 km. uden frokostpause og ende i Slavia Roklub inde i Prag. Vi fik derfor hver lidt godter at have med i båden og begav os af sted. Efter små 13 km. kom vi til dagens første sluse, Vrane. Højdeforskellen var her 11 m. Ca. 9 km. senere roede vi igen ind i en sluse, Modranyslusen. Her var højdeforskellen kun ca. 5 m. Til gengæld havde den en anden

**OBS**

Stiftelsen (Geñon Roklub) arrangerer Nyårsstur: Fredag d. 21. januar 2005 kl. 18.30. Se opslag i klubben eller på IDR's hjemmeside.

FISA-TUR 4-12.9. - TJEKKIET (forts.)

type bagdør. Den rejste sig nemlig som en broklap, der går op, fra under vandet til lodret, så det gjaldt bare om at være inde. Ellers skulle man nok blive skubbet ind. På den anden side af slusen begyndte vi at møde andre roende, et tydeligt tegn på, at vi nærmede os Prag. 4 broer senere lagde vi til ved Slavia Roklub, hvor frokosten ventede. Derefter blev vi kørt til Masarykkollegiet, hvor jeg denne gang fik en schweizer til værelseskammerat.

Aftenen bød på en helt anden slags oplevelser. Første punkt på dagsordenen var en sightseeingtur rundt i Prag med historisk sporvogn. En stor del af Prags nuværende offentlige trafik foregår med sporvogn, men disse, vi var med, var meget smukke. Vi var også genstand for mange turisternes billeder undervejs. Da denne tur var færdig, steg vi om til en hjuldamper på floden, Vysehrad, til en 3-timers aftensejlads. Vi blev budt velkommen med en Becherovka (likør/bitter) og fortsatte inden for, hvor et jazzorkester spillede - og det var de rigtig gode til. Vi fandt alle en plads ved de små borde, og mens vi sejlede kunne vi nyde en stor, lækker buffet samt Prag "by night".

Næste morgen skulle vi på en nærmest symbolsk rotur på kun 6 km. Det foregik til gengæld lige midt i centrum af Prag, under Prags mest berømte bro, Karlsbroen, samt flere andre kendte, gamle broer. Også denne dag skulle vi lige gennem en sluse, som vi oven i købet fik prøvet både ned og op, for vi skulle tilbage samme vej. Derefter ordnede vi både, og efter en hastig frokost blev vi kørt i bus ind til centrum, hvor vi, som en flok ællinger, fulgte efter en guide, som bl.a. viste os lidt af Prags berømte slot med St. Vituskirken. St. Vituskirken er den ottendestørste i verden og meget imponerende. Der var et mylder af mennesker, men det lykkedes os nogenlunde at holde os til guiden. Fra slottet gik vi ned gennem den hyggelige by og over Karlsbroen til den anden bydel. Her gjorde vi stop foran det berømte gyldne, astronomiske rådhus og så de 12 apostle defilere forbi på slaget 3. Kort efter blev vi lukket ind i rådhuset til reception. Borgmesteren modtog os med en tale på tjekkisk, som heldigvis blev oversat, mens vi blev beværtet med champagne i glas med guldkanter. Efter et par andre taler kom vi på guidet rundtur i det gamle rådhus, som indeholder sale og dekorationer fra mange århundreder, helt fra 13-hundredtallet og flere århundreder frem.

Derefter blev vi kørt hjem til hotellet (kollegiet). Her var der lige tid til at pakke om og gå i bad (vi var 6 personer om at dele et brusebad) inden afslutningsmiddagen/ceremonien. Aldrig har jeg set så mange mennesker rende rundt med kameraer i hånden. Her blev selv jeg overgået. Min ene sidemand sad stort set ikke ved bordet, for hun rendte rundt og fotograferede hele tiden. Under middagen kom de forskellige landes deltagere op i alfabetisk rækkefølge og overrakte arrangørerne diverse gaver samt fremførte noget de evt. havde forberedt, såsom sange og sketches, og hele aftenen rendte folk rundt og udvekslede navne og adresser. Senere var der musik og uddeling af en ny pose med div. materiale. Jeg er nu den stolte indehaver af et flot deltagerbevis samt medlem af Slavia Roklub for et år.

Dagen efter blev vi splittet for alle vinde til hver vores hjørne af verden, fyldt med gode minder (og med masser af billeder i bagagen).

Lise Henriksen

BALTIC CUP - 1-3.10.

Klokken er ca. 10:15. Jeg forlader skolen med en mave sprængtfuld af sommerfugle. Jeg skal mødes med de andre kl. 12:00 nede i klubben. Vi er udtaget til at repræsentere Danmark i 4-. Vores mandskab består af Kia Bager, Mette Iversen, begge fra Roklubben Ægir, Lisbet Jacobsen fra Kalundborg og undertegnede. De andre er ankommet til klubben, da jeg kommer. De har siddet i bilen siden kl. halv 7 i morges.. Og hørt Kim Larsen.

Ulla kommer, og vi stiller lidt på vores båd og ror derefter over til Bagsværd. Da vi lægger til, er vi stadigvæk de eneste, der er kommet udover resten af Ægir holdet. Jeg og Lisbet går op og skifter til vores nyanskaffede landsholdsdragt, som nærmest ikke er blevet taget ud af indpakningen, før vi kom herover.

De to andre skal ud og prøve vand i deres toer, og imens går jeg og Lisbet en blæserrunde foran de få russiske mandskaber, der efterhånden er kommet. De ser nu lidt store ud, så vi puster os så meget op, som vi kan og går slentrende forbi.

Klokken er 17. Vi mødes med resten af Baltic holdet og trasker ned til åbningsceremonien. Der bliver holdt flere taler, men jeg hører ikke så meget efter. Jeg spejder efter vores konkurrenter for at give dem et blik der siger: "I skal ikke tro, I kan vinde, bare fordi I er 3 meter høje og vejer 200 kg, som bare er muskler! Nej nej her skal der Danish dynamite til du."

Vi overnatter på Ishøj vandrehjem. Der er en vis kampgejst i bussen på vej derud. Der bliver i hvert tilfælde sunget flere slagsange. Da vi har lagt os på vores nyredte senge, bliver der en anelse stille. En stilhed der er præget af morgendagens nervøsitet. Jeg grunder en del over, hvordan jeg helst vil se ud, når vi kommer på præmieskamlen. Skal jeg tage armene op over hovedet og sende håndkys ud til alle, eller skal jeg bare være lidt mere beskedene og køre den cool stil?!

Morgendagen gryer, og efter en sparsom morgenmad (var ret nervøs!!), sætter vi kursen mod

BALTIC CUP - 1-3.10. (forts.)

Bagsværd rostadion. Vi skal først ro ved 16-tiden, så der er god tid til at blive nervøs. Vi lægger klar til start. Jeg ryster som et espeløv. Jeg skæver til de andre. De ser heller ikke helt rolige ud.

Så er vi i gang. Vi kommer over målstregen som nummer 2. Kun 2 sekunder efter tyskerne. Det var hårdt, men vi holdt dem!! Det var faktisk så hårdt, at tårerne strømmer. Men vi er glade og tilfredse. Søndag går det ligeså godt, eller vi er i hvert tilfælde stadigvæk kun 2 sekunder fra tyskerne, men polakkerne overhalede os med et sekund. Øv! Men jeg er alligevel fuldt ud tilfreds med resultaterne. Det er med et lidt trist sind, jeg siger farvel til de andre. Nu har vi trænet i 2 måneder, og så er det hele bare slut på én weekend, men jeg må sige, at jeg er glad for at have været med og er helt parat til at styre mod det samme eller måske større mål næste år.. Hvem ved?!

Cecilie Nørregaard



VINTERMOTION

NB! ONSDAGSTRÆNING - ÆNDRET MØDETID FRA 1.1.

Hver onsdag i vintersæsonen har vi styrketræning, smidighed og udholdenhed kl. **18.30** i motionsrummet i LDR. Kom og vær med, programmet består af:

2.000 m med forskellige kadencer. Vægttræning - både liggende og stående. Mave-ruininger. Styrke af ryg. Styrke af biceps og triceps.

Vægttræning - arme. Cykling. Steps med og uden håndvægte. o.m.a.

Dette program gentages, så du i alt kommer programmet igennem 4 gange. Vi starter stille og roligt, så alle kan være *med*, og øger belastningerne i løbet af vintersæsonen.

Der vil til hver onsdag være en erfaren instruktør, som sætter i gang, hjælper og giver gode råd. Vel mødt.

Alice Beck Thomsen

OBS! Husk at ergometrene skal tørres af efter brug! Fremover bruger vi SPRIT—ikke Rodalon.

SVØMNING

Skal du have fornyet din svømmeprøve til den kommende rosæson, så mød op ved billetlugen i Lyngby Svømmehal en af følgende søndage kl. 10:

9. januar / 6. februar / 6. marts / 3. april.

Alice Beck Thomsen

STATUS - SÅ MEGET ROEDE VI

I 2004 fik vi tilbageerobret nogle af de km, vi satte til i 2003. 176 voksenroere roede tilsammen 32.427 km. Det er en fremgang på 4081 km – og vi har (desværre) været 15 roere færre om at ro så langt.

En del af forklaringen på den øgede aktivitet kan nok tillægges Km-væddemålet, hvor 50 roere satte sig for tilsammen at ro mindst 20.914 km. Målet blev nået: de 50 roere roede 21.178 km – altså 264 km mere, end vi bød ind på! Æren for denne flotte præstation skal tildeles de 24 roere, der nåede deres mål. De sidste 26 roere betalte en større eller mindre del af væddemålsmiddagen, som samlede 29 "væddemålsroere" den sidste lørdag i oktober.



Solveig Poulsen	1840	Birgitte Rud	760
Susanne Vestergaard	1166	Hanne Hansen	716
Inga Legarth	983	Bente Albeck	692
Lise Hendriksen	981	Lis Skovgaard Hein	650
Lea Johansen	955	Alice Beck Thomsen	631
Birgit Juhl Andersen	949	Hanne H. Brusich	614
Ulla Fischer	917	Lise Bloch	579
Inger Marie Kofoed	836	Lene Lyndrup Jensen	545
Mette Petersen	830	Lise Voigt	484
Era Truelsen	777	Margit Roed	468

NYT FRA UROERNE

Husk, at der er ris a`la mande-dag med gaveleg d. 16.12. kl. 16-18.30.

Tilmelding i klubben - pris kr. 25,-. Medbring en gave (max. kr. 20,-), der er man-

delgave og overraskelser på denne dag. Det er sidste dag inden jul, hvor vi mødes.

Træningen starter igen d.

4.1. på Engelsborg Skolen og d. 6.1. i klubben.

I ønskes alle et godt nytår.
Mette

STILLINGSOPSLAG - NY UNGDOMSLEDER

Da Mette har planer om at rejse til det store udland, når hun i starten af det nye år bliver færdig som pædagog, betyder det desværre, at vi mangler en ungdomsleder fra næste sæson. Der er en del piger, som allerede laver et stort stykke arbejde i ungdomsafdelingen, men ingen har umiddelbart tid eller overskud til at tage sig af hvervet. Derfor denne lille "stillingsannonce".

Mon ikke vi har et medlem i Lyngby Dameroklub, som kunne tænke sig at tage denne udfordring op. Vi har brug for en, som har mod og lyst til at være overordnet koordinerende i forhold til den daglige fordeling af ungdomsvagter (og som nævnt ovenfor er der en del hjælpere, som gerne vil fortsætte) og tage sig af diverse arrangementer. Det er eksempelvis forældremøder, forældrerodag, forældrespisning, fastelavn eller hvad man nu selv kan få af idéer til nye tiltag. Som det ser ud nu, indebærer ungdomslederfunktionen, at man er en del af bestyrelsen. Hvis det kan være medvirkende til, at man synes opgaven bliver for omfangsrig, kan vi måske se på, om det er muligt at konstruere en samarbejdssituation, hvor der er et bindeled til bestyrelsen.

Skulle ovenstående pirre din foretagsomhed og nysgerrighed, må du meget gerne henvende dig til undertegnede på telefon 39 67 78 31 eller mobil 38 28 02 18. Man er også meget velkommen til at spørge mere ind til opgaven, eventuelt hvilke forventninger der gensidigt kunne være til hinanden eller meget andet.

Hanne Brusck

SNAPSHOT



Lise Bloch (62-03)

Jeg blev meldt ind i LDR i 1951, da jeg var 14 år. Vi var kun 3-4 ungdomsroere, der begyndte det år. Jeg ville gerne ro kaproning, men dengang skulle piger være 18 år for at få lov til det, så jeg måtte ro indrigger indtil 1955, hvor jeg kom med på en firer med styrmand, det var den eneste bådtype vi kunne starte i. Vi roede sammen i 3 år, og deltog i kaproninger rundt i landet og nåede bl.a. at komme til England og ro på Themsen.

I 1958 blev jeg gift og meldte mig over som passiv, og i 1962 blev jeg igen aktiv, men nu med motionsroning. I begyndelsen mest i de daglige farvande Furesøen og Tårnbæk, men også som langtursroer, hvor jeg bl.a. har været på Silkeborgsøerne, Gudenåen, Sydfyn, og Sydsverige, det er en stor oplevelse hver gang, som alle roere burde prøve.

Veterankaproning er det også blevet til, bl.a. i dobbeltsculler med Birte Skram. I 1992 roede jeg i mix-dobbeltsculler i København, sammen med min mand, Christian, og vi vandt WM i en utrolig hård modvind, hvor tiden var næsten 1 minut dårligere end vores træningstider.

Ergometerroningen har jeg også deltaget i, men kun her i Københavnsområdet. De senere år har jeg mest brugt min tid med ture i de nære farvande, med lidt instruktion og vedligeholdelse af bådene, og ture fra Tårnbæk.

Siden jeg blev medlem, har klubben haft tre forskellige klubhuse. Det nuværende hus er dog det største og bedste, det blev bygget efter branden i 1961.

Hvis nogen skulle være interesseret i at læse om klubbens fortid, har vi en reol fyldt med mapper hvor klubbens historie er beskrevet i tekst og billeder, et meget interessant arkiv, der er samlet af gamle medlemmer, og som fortjener at blive studeret.



S
Ø
GES



FAKTASIDE - SÆSONEN 2004

Stiftet		Bestyrelse / LDR	
2. august 1932		Formand / Hanne Brusch - 3967 7831, hanne.brusch@roklub.net	
Rotider		Næstformand / Solveig Poulsen - 3966 1341, solveig.poulsen@devoteam.dk	
Lyngby:		Kasserer / Britta Pedersen - 4587 8048, britta.pedersen@roklub.net	
Mandag	11.00 + 18.00	Sekretær / Liselotte Haulund Christensen - 4817 0390, liselotte.haulund.christensen@roklub.net	
Tirsdag	10.00 + 18.00	Kaproningschef / Lis Hein - 3965 7102, lis.hein@roklub.net	
Onsdag	17.30	Langturschef / Vacant	
Torsdag	11.00 + 18.00	Rochef / Alice Beck Thomsen - 4588 8288, alice.beck.thomsen@roklub.net	
Taarbæk:		Ungdomsleder / Mette Petersen - 4533 0649, mette.petersen@roklub.net	
Mandag	17.30	Materielforvalter / Hanne Hansen - 4444 3041, hanne.hansen@roklub.net	
U-roning:		Husforvalter / Vakant	
Tirs + tors	16.00 - 18.00	Suppleant / Lise Hendriksen - 4587 4720, lise.hendriksen@roklub.net	
Kontingent		Suppleant / Susanne Vestergaard - 3967 3599	
> 18 år	680 kr / ½ år	Udvalg	
< 18 år	360 kr / ½ år	Materiel: Hanne Hansen (4444 3041), Nana Hersted (4587 0656)	
Passiv	175 kr / år	Trivsel: Inger-Marie Koefoed (4587 4708), Inger Ulstrup (4494 2566), Tine Stets (4588 6443), Lene Lyndrup (3966 5515), Laila Tognarelli (3887 3907), Susanne Vestergaard (3967 3599)	
Indskud	60 kr	Redaktion	
Terminer: 1.1 + 1.7.		Birgit Juhl Andersen, bja@gentofte.bibnet.dk	
		Birgitte Rud, birgitte.rud@danskkaution.dk	
		Anne Plenge, ap@loewener.dk	

NYT FRA LYNGBY DAMEROKLUB

Indlæg til medlemsbladet modtages med glæde - henvend dig til:

- Kaproere:** Helene Nygaard (4587 2093), Lis Hein (39657102)
Motionsroere: Laila Tognarelli (3887 3907), Lene Lyndrup (3966 5515)
Uroere: Mette Petersen (4533 0649)
Formiddagsroere: Ingerlise Melgaard (4588 1712)
GLDR: Inge Johansson (8631 9030)

... eller send en mail direkte til redaktionen.



KALENDER

DEC. 2004

- 5. GLDR: Julefest kl. 14.00. Tilmelding (Annette 45 81 87 81)
- 14. Juletravetur og frokost. Tilmelding. (Else 44 98 37 25)
- 16. URO: Ris à la mande-dag. kl. 16-18.30 Tilmelding. (Mette 45 33 06 49)
- 22. **Juleferie:** Ingen onsdagstræning i klubben.
- 27. **Juleferie:** Ingen gymnastik Fuglsanggårdsskolen.
- 28. Travetur med KR og Gefion. (Margit 44 98 50 11)
- 28. **Juleferie:** Ingen gymnastik Engelsborgskolen.
- 29. **Juleferie:** Ingen onsdagstræning i klubben.

JAN. 2005

- 5. Onsdagstræning resten af sæsonen er kl. 18.30! (Alice 45 88 82 88)
- 9. Svømning: Lyngby Svømmehal kl. 10 (Alice 45 88 82 88)
- 20. Torsdagsmiddag 18.00 og Medlemsmøde 19.30 (Stella 20 44 77 48)

FEB. 2005

- 6. Svømning: Lyngby Svømmehal kl. 10 (Alice 45 88 82 88)
- 14. **Vinterferie:** Ingen gymnastik Fuglsanggårdsskolen.
- 15. **Vinterferie:** Ingen gymnastik Engelsborgskolen.
- 16. **OBS: Ingen ferie:** Onsdagstræning kl. 18.30 (Alice 45 88 82 88)
- 17. Torsdagsmiddag kl. 19.30 (Stella 20 44 77 48)
- 23. Generalforsamling LDR kl. 19.00

MRS. 2005

- 6. Svømning: Lyngby Svømmehal kl. 10 (Alice 45 88 82 88)
- 17. Torsdagsmiddag kl. 19.30 (Stella 20 44 77 48)
- 20. Standerhejsning
- 21. **Påskeferie:** Gymnastik er slut for i år: Fuglsanggårdsskolen.
- 22. **Påskeferie:** Gymnastik er slut for i år: Engelsborgskolen.
- 23. **Påskeferie:** Onsdagstræning er slut for i år: Klubben

APR. 2005

- 3. Svømning: Lyngby Svømmehal kl. 10 (Alice 45 88 82 88)
- 4. Introaften til rokursus 1,2,3 (Lise H. 45 87 47 20)
- 9.-10. Rokursus 1 kl. 10-17 (Lise H. 45 87 47 20)
- 16.-17. Rokursus 2 kl. 10-17 (Lise H. 45 87 47 20)
- 30.4.-1.5. Rokursus 3 kl. 10-17 (Lise H. 45 87 47 20)