

# NYT FRA



## LYNGBY DAMEROKLUB

### VINTERKLARGØRING

Mange har allerede skrevet sig på listen for deltagelse i vinterens bådklar-gøring.

Men nogen har tilsyneladende overset den, derfor vil jeg herved henlede mine klubkammeraters opmærksomhed på listen, der er opsat på depotdøren.

Husk, at der helst skal

være 5 personer til stede pr. dato - alternativt må jeg ringe rundt til medlemmer, der ikke har skrevet sig på - er det rimeligt ?????

Formiddagsroerne kan ikke benytte stuen til gymnastik, så længe der ligger både i stuen, og arrangementer udover de

allerede truffne, er ligeledes udelukket.

HUSK du har selv været med til at slide på materialet. DERFOR bør du vise dig som et ansvarsbevidst klubmedlem og skrive dig på listen, så vi kan få bådene gjort klar hurtigst muligt. Vel mødt!

*Hanne H. Hansen  
Materieforvalter*

### KOMMENDE ARRANGEMENTER

#### TORSDAGSMIDDAGE

Sommerens onsdagsmiddage bliver i vinter til **TORSDAGSMIDDAGE!** En gang om måneden vil køkkenet også i vinterhalvåret dufte af mad, kage og kaffe. Det bliver alle dage kl. 19.30:

- 21. oktober 2004
- 18. november 2004
- 20. januar 2005
- 17. februar 2005
- 17. marts 2005

Tilmelding er nødvendig og skal gøres til Stella på mail: [stella@roklub.net](mailto:stella@roklub.net) eller mobil: 20 44 77 48. Du kan også tilmelde dig på opslagstavlen i klubben. Tilmeldingen skal være senest tirsdagen før middagen og er bindende. Beløbet for middagen vil blive "sommerpriser" altså kr. 30,00 og der vil kunne købes drikkevarer. Kryds allerede nu datoerne af og mød op og få en "vintersnak" med dine rokammerater. Håber vi ses og på gensyn.

*Stella*



#### TIRSDAGSTRAVETURE

Fra 2. november mødes vi hver tirsdag kl. 10.00 ved Lyngby Rådhus. Vi traver ca. 1-1½ time, drikker kaffe, spiser frokost enten i klubben, privat eller på et cafeteria. Gode ideer til traveture er velkomne. Vi planlægger fra uge til uge. Den første tur (2.11.) bliver efter mange opfordringer en tur til byen, hvor vi slutter med frokost i Københavns Roklub.

*Margit 44 98 50 11 / Dora 45 93 02 42*

#### JULEN ER OVER OS ....

**Torsdag den 25. november kl. 19.00 – 21.30** kommer Anne og hjælper med at lave forskelligt julepynt. Bindende tilmelding 15. november på opslagstavlen i klubben eller til undertegnede. Der bliver serveret kaffe og æbleskiver til 15 kr. pr. person.

*Alice Beck Thomsen 45 88 82 88, [abt@carlbro.dk](mailto:abt@carlbro.dk)*

**OBS**

Er du til vinterroning? I så fald skal du udfylde en blanket, som findes på opslagstavlen i klubben eller på vores hjemmeside og sende den til bestyrelsen forsynet med din underskrift (i original - hverken fotokopi eller mail).

**KYLLINGEGILDE - 26. OKTOBER**

Kyllingegildet afholdes i år tirsdag den 26. oktober kl. ca. 12.00. Der serveres en halv kylling med tilbehør, vin, kaffe og kage, desuden afholdes et mini-

bankospil, alt dette for kun ca. 40 kr.

(44 98 50 11) eller Else (44 98 3725).

Mød op med godt humør, skriv jer på listen i klubben eller ring til Margit

*Ingerlise Melgaard*

**TURBERETNINGER****MASTERS KAPRONING I HAMBURG - 4. OG 5. SEPTEMBER**

Den første weekend i september deltog undertegnede og formanden (Hanne Brusch) i stævnet, som blev roet på en sidekanal til Elben. Der er en dejlig kapronings bane med 6 baner og dejlig megen udenomsplads. Det var der også behov for da der deltog 39 nationer Japan, Australien, Brasilien, USA, Peru, for blot at nævne nogle af de fjerne lande. Det er også dejligt at se mange tidligere østlande er begyndt at stille op til disse stævner, der var roere fra Letland, Ukraine, Bulgarien, Ungarn, Rusland mfl.

Der blev roet torsdag fra kl. 16.15 til 18.30, fredag og lørdag fra 8.00 til 18.45 og løbene blev sendt af sted hver tredje minut dagen lang det blev til 458 heat med 2569 både der stillede op i løbene.

For at ro skal man være fyldt 27 år og man er fordelt i forskellige aldersgrupper f.eks. A minimum 27 år, B min.36, C min 43, D min 50, E min 55, F min 60, G min 65, H min 70. Den ældste kvinde der deltog var 79 og ældste mand 84.

Det er et helt utroligt skue at se alle de både, også at se hvor enkelt alle heatene forløber, der er end-

da ingen banedommer med ned af banen og alt glider perfekt.

Hanne og jeg var spændt på at se om vores form var på plads til stævnet, da det faktisk kun var 2 gang vi skulle stille op i år.

Vores første løb var i vores egen klasse C vi skulle møde modstandere fra Cze, Ger, USA, Ned, Gbr. i 2 x.

Vi kom ikke så godt fra start og lå til en 3. plads omkring 500 m, men vi kæmpede, vi ville have mindst en 2.plads men der var langt til de forreste, så ville det heldigvis at de havde lagt for hårdt ud og vi gik sørme hen og vandt med mindste margin 31/100 del af 1 sekund. Dagen efter stillede vi op i klassen yngre end os B, her mødte vi Ned., Aus., Ned., Gbr., Ger. Denne gang kom vi bedre fra start og kunne følge løbet start til mål som vi var inde over 3 sek før de andre. Om eftermiddagen skulle jeg (Lis) stille op i dobbelt 4 x sammen med roere fra Fredensborg og Randers vi skulle ro i D. klassen her var vi i mål 4 sek. før de andre. Lørdag skulle vi så ro det sidste løb, det var i 4x i klasse C sammen med Fredens-

borg roklub, her havde vi også styr på feltet fra start til mål og vandt med 4 sek. Det var en utrolig dejlig følelse at kunne klare vores løb og kunne konstatere vi havde klaret mere end vores mål.

Alt i alt var det en vidunderlig tur, da vejret var med os, vi havde det skønneste sommervejr med 23 gr. kl. 22.30 om aftenen og det gør jo meget for alle, at det ikke plasker ned.

Det er også hyggeligt at komme til sådan et stævne, for her møder du mange andre masters roere fra Danmark som du ikke altid når at se her hjemme, men nu har du tid til at få en hyggesnak. Vi mødte også en tidligere LDR-roer som nu bor i England, så vi har en hilsen med hjem fra Birgit Sims også kaldet "NUSER" hun roede kaproning i klubben tilbage i ca. 1970 til 1974.

Til næste år afholdes stævnet i Skotland, så vi har allerede en ny gulerod foran os til at få trænet os op til næste års stævne.

*Lis Hein  
Kaproningschef*



**OBS!**

- Deadline for stof til medlemsblad nr. 10: 22. november 2004
- Deadline for stof til medlemsblad nr. 1: 10. januar 2005

TREKANTMATCH / LDR - 8. SEPTEMBER

Så blev det atter tid til den årlige dyst mellem Gefion, Hellerup Dame Roklub og LDR.

Vejret var koldt og det blæste en del, men det havde alligevel lokket en del til klubben, både deltagere og ivrige tilskuere. Der var 4 løb (kaninløb, motionistløb, et løb hvor alderen er hhv 30, 40, 50 og 60 år og et bestyrelsesløb), alle i 4-års in-rigger. Løbene blev alle sat i gang af den internationale banedommer Christian Bloch.

Der var blevet trænet flit-

tigt i mange af bådene, specielt hos vores kaniner, derfor var det dobbelt ærgerligt, at de måtte se sig slået. De havde et uheld lige efter start, men valgte at gennemføre. Og for første gang i historien blev 2. pladsen i kaninløbet afgjort ved målfoto, og det kunne konstateres at Hellerup og Lyngby kom samtidig ind – hvilket drama....

De øvrige løb var vi så beskedne at vinde. Harry havde været på besøg, og alle deltagere fik en t-shirt. Derudover havde Alice købt præmier til vin-

derne, samt udfærdiget et lille digt til hver.

Knap 80 havde tilmeldt sig den efterfølgende middag, der var fremragende. Solveig havde på [www.roning.dk](http://www.roning.dk) fundet en hilsen fra HKH Prinsesse Benedicte, som havde skrevet en sang om trekantsmatchen.

Næste trekantsmatch er hos Gefion onsdag den 31. august 2005. Vi glæder os allerede.

*Liselotte H Christensen*

VINTERMOTION

Så er vinterymnastikken i hus - undervisere bliver vores egen Dorthe S. Andersen (kaproer og fysioterapeutstuderende) om mandagen og Majbrit Ø.

Nielsen (fra dame-OL-fireren) om tirsdagen.

Mandagsgymnastikken starter 4.10. kl. 19-20.30 og tirsdagsgymnastikken

efter efterårsferien (se skema nedenfor).

Onsdag er der ergometertræning v/Alice.

*Lise Henriksen*

Dag	Tid	Sted
Mandag <u>(gymnastik - voksne)</u>	Kl. 19-20.30	Fuglsanggårdsskolen, Askevænget 10, Virum (drengenes gym.sal)
Tirsdag <u>(gymnastik - uroere)</u>	Kl. 17-18.30	Engelsborgskolen, Gl. Bagsværdvej 34/ Engelsborgvej 66, Lyngby (drengenes gym.sal)
Tirsdag <u>(gymnastik - voksne)</u>	Kl. 19-20.30	Engelsborgskolen, Gl. Bagsværdvej 34/ Engelsborgvej 66, Lyngby (drengenes gym.sal)
Onsdag <u>(ergometer mm.)</u>	Kl. 18-ca. 20	Lyngby Dameroklub



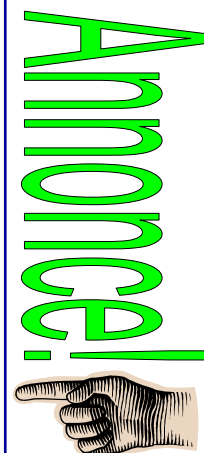
Det ser flot ud, når vi er på besøg i andre klubber, til konkurrencer, eller på langture i ind- og udland, at vi har klubbetøj på, som vi er stolte af at bære. Der er imidlertid kommet forespørgsler / ønsker til et fornyet udvalg af t-shirts, træningsdragter mm. med logo på. Et bredere udvalg ville også gøre det nemmere at pakke, når vi kun skal have klubbetøjet med.

Jeg opfordrer derfor alle, der har lyst til at være med til at undersøge 'klubbetøjmarkedet' til at kontakte undertegnede. Sammen vil vi analysere og vurdere forskellige løsninger for forhåbentlig at ende op med et alternativforslag til det klubbetøj, vi har i dag. Mail eller ring til mig (4533 0649), så finder vi en dag for opstartmødet. Alle er velkomne til at bidrage med input til arbejdet.

*Mette Petersen*  
[m1tep1ersen@mail.tele.dk](mailto:m1tep1ersen@mail.tele.dk)  
 45 33 06 49



Billeder fra Lise Henriksens tur til Prag. Turberetning og flere billeder følger i næste nummer.



## GENERALFORSAMLING - GLDR

Den 27. oktober kl. 18.30 afholdes generalforsamling i klubben med følgende dagsorden:

Valg af kasserer (Annette Francker genopstiller ikke)  
 Valg af sekretær (Aase Funch genopstiller ikke)  
 Valg af formand (Inge Johansson ønsker at fratræde)

Mødeindkaldelse bliver udsendt på forhånd til medlemmerne.

*Aase Funch*

## TANKER FRA EN NYDØBT KANIN



Vi skulle mødes søndag lidt før kl. 16.00, og klæde om skjult i omklædningsrummet.

Vi var 1 ungdomsroer og 7 motionsroere, der selv havde meldt os til dagen!

Vi blev hentet i omklædningsrummet, og blev med bange anelser ført i en række ud på badebroen.

Her blev vi gemt i et flot pyntet kaninbur, mens vi ventede på gudinden Afrodite og hendes følge.

I adstadigt tempo ankom gudinden med følge (smukke kvinder!), og indtog den ene badebro, hvor kaninerne skulle gennemgå prøvelserne inden dåben.

Vi blev kyndigt ført gennem alle prøvelserne: gulerodsspising – liggende på ryggen, test af smags- og lugtesans, inden dåben af Gudinden, og svømmeturen langs broen.

Til sidst blev vi mødt af et glas champagne, og kunne grine med af de andre.

Vi fik senere en udsøgt middag og præmier til de bedst udklædte.

TAK for en god dag, som bestemt ikke var slem på nogen måde.

PS.: Jeg ved godt det er meget hemmeligt: men det vi skulle spise var bestemt ikke slemt, så de kaniner der endnu ikke er døbt kan roligt melde sig til næste år, det var en hyggelig dag.

*Nydøbt-hilsen fra Vibeke Bang (20-04).*

## AALBORG DAMEROKLUBTRÆF

Alle billederne fra roklubtræffet er nu samlet på <http://megapixel.dk/vis/album/6770> - Jane fra Aalborg vil en af dagene redigere i billederne, fjerne nogle af dem, der ligner hinanden osv. Hvis der er nogen, der har billeder, som ikke ses næsten magen til, vil de gerne ha' dem i Ålborg, så de alle kan ses på ét sted. For at se billederne skal du bruge koden 'Aalborg' (husk stort begyndelsesbogstav).

*Alice Beck Thomsen*

## SÆT-DIG-ET-MÅL-MIDDAG

30. oktober er der middag for de roere, der satte sig et mål ved starten af sæsonen. Nåede du dit mål? Du kan læse mere om festen på opslagstavlen, hvor du også skal tilmelde dig. Du kan også tilmelde dig til Birgit på [bj@gentofte.bibnet.dk](mailto:bj@gentofte.bibnet.dk). På gensyn.

*Birgit Juhl Andersen*



## VINTERHYGGE

Eftersom kager indgår på lige fod med redningsveste og øsekar i enhver god rotur, iler redaktionen her med at viderebringe nogle opskrifter for at imødekomme det til alle tider eksisterende krav om repertoirefornyelse:

### Karins kokosmuffins

2	dl	sukker
0,75	dl	mel
125	g	smeltet smør
2		æg
4	dl	kokosmel
2	tsk	vanillesukker
50	g	hak. chokolade
50	g	hak. nødder

Æg og sukker piskes skummende. Smeltet smør, mel, kokosmel og vanillesukker iblandes. Når dejen er afkølet lidt, iblandes nødder og chokolade.

Fordeles i ca. 15 papirforme og bages ved 200°C i 10-15 minutter midt i ovnen.

Karin Nielsen

### Pudrede citronfirkanter

Dej til ca. 20 kager: - 2 ½ deciliter hvedemel - ½ deciliter sukker - lidt vanille - 150 gram smør ved køkkentemperatur.

Citrondække: 3 mellemstore æg - 2 deciliter sukker - ½ deciliter hvedemel - revet skal af en stor citron - 6 spiseskefulde citronsaft - Florsukker til drys.

Bland ingredienserne til dejen, gerne i foodprocessor. Den skal ikke hvile, men bred den straks med melede fingre ud i en 20 gange 25 centimeter form med løs bund, eller beklæd en form af tilsvarende flademål med bagepapir, som kan løftes op.

Formen bages ved 200 grader i 12-15 minutter. Imens røres æg og sukker kraftigt til let, hvidt skum. Tilsæt mel, citronsaft og skal.

Hæld blandingen over kagen og bag i yderligere 10 minutter.

Citroncremen er fortsat blød, når kagen tages ud, men det er præcist som det skal være. Drys med en sigte et pænt lag flormelis over den endnu varme kage og lad den køle af og stå indtil næste dag. Løft da kagen ud af formen og skær ruderne ud i 5 gange 5 centimeter.

Aase Funch



## SNAPSHOT



Mette Petersen, ungdomsleder (99-32)

Da jeg flyttede til Sorgenfri i 1999, ville jeg med en bekendt begynde at ro (padle - ved jeg nu, det hedder). Jeg var godt klar over, at jeg måtte på kursus først, og skæbnen ville, at jeg på en cykeltur rundt om Lyngby sø, 'tilfældigt' fik øje på LDR's klubhus. Her var der heldigvis et kursus, hvor der tilmed var plads - og sådan gik det til!

Siden har jeg haft stor glæde af sporten, langture både i ind- og udland, onsdagsmiddage, Skt. Hans arrangementer og god motion. De sidste to år har jeg yderligere haft fornøjelsen af at arbejde med klubbens ungdomsroere. Det har været meget inspirerende og har givet mange gode timer i klubben. Samtidig har jeg haft tid til at ro jævnligt. I 2005 tager jeg orlov fra roning og drager udenlands 1 års tid. Jeg håber, der stadig er både i søen, når jeg vender hjem igen - og vil givet glæde mig til at genoptage roning til den tid.

## NYT FRA UROERNE

### Uronyt

Så har vi haft den sidste dag på vandet, gymnastikken starter snart, kort sagt vintersæsonen er over os.

Outrig-bådene skal vinterklargøres - det arbejde starter vi på 5. og 7. oktober begge dage fra kl. 16 - 18, hvor vi begynder på vaskningen af bådene.

Der er ingen træning i uge 42 pga. efterårsferie. Gymnastikken starter 19. oktober på Engelsborg Skolen i drengenes gymnastiksal kl. 17 - 18.30, og forsætter der hver tirsdag. Om torsdagen mødes vi i klubben kl. 16 -

18, hvor I har mulighed for at få udarbejdet jeres personlige træningsprogram eller være med i det fællesprogram, som bliver varieret fra gang til gang og fra træner til træner.

I weekenden 22. - 23. oktober afslutter vi med at vokse bådene, så de bliver tip-top til standerhejsningen i marts. Fredag 22. oktober mødes vi i klubben kl. 17, hvor vi hjælpes ad med at lave aftensmad. Derefter er der hygge i stuen, hvor jeg også formoder, I gerne vil sove senere. Der hænger et opslag på tavlen, hvor I kan tilmelde

jer spisning og overnatning. Hele arrangementet er gratis. Har I ikke mulighed for eller lyst til overnatning, mødes vi lørdag morgen/formiddag kl. ca. 9, hvor vi begynder arbejdet på bådene. Når I møder talstærkt, op så bliver vi des hurtigere færdige. Vi ses til en hyggelig og effektiv weekend.

Vask/voks-overnatningen er oktobermåneds fællesspisning. Næste fællesspisning bliver derfor d. 25. november, så sæt allerede nu kryds i kalenderen,

*Mette Petersen*

## STANDERSTRYGNING - 2004

### "Jeg-skal-lige-stadiet"

*Melodi: Sneflokke kommer vrimlende*

I dag må ægtefællerne selv varme frikadellerne og bare lukke gællerne, for vi skal ud at ro.

Der gisnes om det klare vejr, er det mon tid til bare tæ'r? Der grines højt - la' bare væ'r, det kan jeg ikke tro.

Og vagten tæller roerne, der myldrer rundt på broerne. Forbander met'rologerne, der holder os for nar!

Den værste snakken dropper vi, mens båden, den får propper i, en sjælden gang så sopper vi, og så er alle klar.

"Åh jeg skal lige" pipper én, og op af båden tripper én og tricker alles stripper-gen, mens trøjen byttes om.

Og travlheden fortætter sig. Én løber ind og letter sig, mens andre lige netter sig, og båden, den er tom.

Der fyldes vand i flaskerne og rodes rundt i taskerne. På broen strammes maskerne, mens tiden smuldrer væk "Hør hvem kan samle tropperne? og hvor er kaffekopperne?" "Min trøje - den med stropperne - er den lagt i en sæk?"

Vi tramper rundt på broerne og spænder ud til knoerne, måske er nabokroerne den bedste trøst, vi har? De varmeste blandt roerne bli'r klædt som på Azorerne. Jeg selv som eskimoerne, og så er alle klar.

*Solveig Poulsen, LDR 2004*



## FAKTASIDE - SÆSONEN 2004

<b>Stiftet</b>		<b>Bestyrelse / LDR</b>	
2. august 1932		Formand / Hanne Brusch - 3967 7831, hanne.brusch@roklub.net	
<b>Rotider</b>		Næstformand / Solveig Poulsen - 3966 1341, solveig.poulsen@devoteam.dk	
<b>Lyngby:</b>		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	
<b>Taarbæk:</b>		Ungdomsleder / Mette Petersen - 4533 0649, mette.petersen@roklub.net	
Mandag	17.30	Materielforvalter / Hanne Hansen - 4444 3041, hanne.hansen@roklub.net	
<b>U-roning:</b>		Husforvalter / Vakant	
Tirs + tors	16.00 - 18.00	Suppleant / Lise Hendriksen - 4587 4720, lise.hendriksen@roklub.net	
<b>Kontingent</b>		Suppleant / Susanne Vestergaard - 3967 3599	
> 18 år	680 kr / ½ år	<b>Udvalg</b>	
< 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	<b>Redaktion</b>	
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:** Aase Funk (3967 5770)

... eller send en mail direkte til redaktionen.



## KALENDER

### OKT. 2004

- 2.-3. Baltic Cup, Bymatch på Bagsværd Sø (Lis 39 65 71 02)
- 3. Standerstrygning kl. 14.00 (Hanne B. + Alice 45 88 82 88)
- 4. Gymnastik: Fuglsanggårdsskolen kl. 19 - 20.30 (Dorte 51 34 60 90)
- 5. URO vask af Outriggermateriel kl. 16 - 18
- 7. URO vask af Outriggermateriel kl. 16 - 18
- 11. **Efterårsferie:** Ingen gymnastik Fuglsanggårdsskolen.
- 11.-14. **Efterårsferie:** Ingen URO-træning.
- 19. URO gymnastik starter Engelsborgskolen kl. 17 - 18.30
- 19. Gymnastik starter Engelsborgskolen kl. 19.00 - 20.30 (Majbrit)
- 20. Ergometertræningen starter: Klubben kl. 18.00 (Alice 45 88 82 88)
- 21. URO-træning starter: Klubben kl. 16 - 18
- 21. Torsdagsmiddag kl. 19.30 (Stella 20 44 77 48)
- 22.-23. URO: Vask og voks (Mette 45 33 06 49)
- 26. Tirsdagsroere: Kyllingegilde kl. 12 (Margit 44 98 50 11)
- 27. GLDR: Generalforsamling kl. 18.30 (Aase 39 67 57 70)
- 30. Sæt-dig-et-mål-middag. Fik du roet nok? (Birgit 39 75 15 32)

### NOV. 2004

- 2. Tirsdags-Vandreture start kl. 10 Lyngby Rådhus (Margit 44 98 50 11)
- 18. Torsdagsmiddag kl. 19.30 (Stella 20 44 77 48)
- 25. Juledekorationer kl. 19 - 21.30 (Tilm.frist 15.11. Alice 45 88 82 88)
- 25. URO: Fællesspisning. (Mette 45 33 06 49)