

NYT FRA



LYNGBY DAMEROKLUB

ÅRSBERETNINGER

Årsberetning - ungdomsafdelingen

Vi har desværre i år haft en del udmeldinger og ikke så mange indmeldinger. Det er altid trist, og noget vi vil bestræbe os på at lave om til næste år. Men når det er sagt, har der også været mange gode ting og tiltag i året, der er gået.

Først og fremmest blev klubben kåret som ungdomsvenlig klub af DFfR og modtog et certifikat på dette. Hjælpen i ungdomsafdelingen har været stor, og ungdomsudvalget består af unge mennesker, som nyder at gøre indsats i klubben. Grundet dette har det været muligt at lave nogle gode arrangementer i klubregi. Vi har også i 2007 haft mange uroer, som deltog i DFfR arrangementer og har opnået venskaber med roere fra andre af landets klubber. Der blev også i år taget et initiativ til at tage fællesspisning efter træning (ca. 1 gang om måneden) op igen.

Der er blevet roet 2417 km (2995 km i 2006) fordelt på 14 ungdomsroere (22 i 2006), 6 af disse roede over 200 km. Det vil sige at der i snit blev roet flere km pr. ungdomsroer end i 2006. Det er godt gået, når vejret er taget med i betragtningen.

Træningen om sommeren var to gange om ugen (tirs. og tors.), mens der om vinteren i måneder jan. -marts kun var træning 1 gang om ugen og svømning hver fjerde søndag. Der er i den nye vintersæson træning to gange om ugen, hvor LR,s uroer træner med. Svømning hver fjerde uge.

Januar-April: Træningen foregik i træningsrummet med ergometer og cirkeltræning. Der var desuden svømning hver fjerde søndag. I januar var nogle af pigerne i Sorø til DFfR årlige vintertræf for ungdomsroere. Der var en masse forskellige aktiviteter.

Vi holdt fastelavn nede i klubben i februar. I marts var vi i DGI-byen og svømme, samt spise fællesfrokost. Anna og Ida var på DFfR

ungdomsleder kursus, som blev holdt nede i vores egen roklub.

April: Sæsonstart med træning tirsdag og torsdag kl. 16, hvor ungdomsudvalget på skift kom og tog vagter. Der blev holdt ungdomsudvalgsmøde, hvor sæsonen blev planlagt.

Maj: I år var der ikke stjerner i svøb (6-klasse elever som afprøver roning). Vi havde i stedet arrangeret en dag, hvor piger i alderen 10-18 år kunne prøve en rotur. Stine og en veninde havde på en lørdag stået og uddelt flyers i Lyngby storcenter. Det var derfor en stor skuffelse, da der ikke kom nogen derned på dagen. Vi må konkludere, at der må være en anden måde at skaffe nye roere.

Juni: Den 16/6 besøgte vi Kvik for at få en rotur i Københavns kanaler. Desværre var vejret ikke med os (tja, det var vist et stående problem i 2007), så vi måtte ro nord på i stedet. Vi kom kun til Skovshoved, da det blæste en hel del.

Den sidste gang inden sommerferien roede vi en tur over på Bagsværd, hvor vi spiste mad og fik lidt is.

| Indhold | |
|---------------------|---|
| Dagsorden | 3 |
| DM - roergometer | 6 |
| Faktaside | 7 |
| International rotur | 4 |
| Kalender | 8 |
| Medlemsmøde | 6 |
| Motionstræning | 2 |
| Mærkedage | 5 |
| Onsdagsmiddage | 6 |
| Svømmeprøver | 5 |
| Urostatistik | 2 |

• Deadline for stof til medlemsblad nr. 2 (sendes til anneplenge@hotmail.com):

2.3.2008

OBS!

Årsberetning - ungdomsafdelingen (forts.)

Juli/August: I skolernes sommerferie havde ungdomsroerne i 2 uger (28 og 31) muligheden for at komme ned og ro tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10-15. Igen i år var det begrænset med ungdomsroere, der dukkede op. Det kan være, at vejret bærer noget af skylden. Heldigvis var der en del uroer, som fik roet mange kilometer på DFfR lejrer. Mette og Mia var af sted på outriggerlejr i uge 28, som foregik på Bagsværd. Ida, Anna, Katrine og Elisabeth var af sted på landslejr i Ry.

Ved jubilæumsreceptionen d. 2. august fik vi tildelt DFfR uro 2000 certifikat for at være en ungdomsvenlig klub.

Den 25. august var der skolekaprøning og scullercup på Bagsværd sø. Vi havde 8 uroer, som deltog i kaprøningen. Som altid var det godt vejr det meste af dagen. Det blev blandt andet til en første plads og en tredje plads, samt en masse andre flotte placeringer.

September: Den 13. september tog uroerne deres forældre og søskende med ned i klubben

for at prøve en rotur, grille og et lille informationsmøde. Der kom ikke så mange i år, men vi havde alligevel en meget hyggelig aften. 25. september var 5 uroer og deres trænere på besøg i Furesø roklub.

Oktober: Alm. roning på vandet og en aften med fællesspisning.

November: Vintertræning sammen med LR startede op tirsdag og torsdag kl. 16.30.

24. november vaskede og voksede vi bådene. Vi må konkludere, at det var for sent på året, da det var hundekoldt.

25. november var 5 af ungdomsroerne ude og bowle med Københavnskredsen.

December: Der blev den 18. december holdt juleafslutning med træning og hygge i klubben.

Mange tak til alle hjælpere. På gensyn til næste sæson.

Dorthe Andersen

Uroernes statistik over roede kilometre - 2007

| | | | |
|---------------------|-------|-----------------------|------|
| Katrine Sonne | 465,5 | Mia Eriksen | 88,5 |
| Ida Ringgaard | 380,5 | Louise Hein | 81,0 |
| Elisabeth Milman | 299,0 | Stine Kyhn | 75,5 |
| Anna Ringgaard | 279,0 | Josephine Meilstrup | 73,5 |
| Mette Brinch | 205,5 | Alberte Davidsen | 61,0 |
| Mathilde Kristensen | 203,0 | Josefine Maurer | 34,0 |
| Maria Ljørring | 150,5 | Nikoline Staal Heinel | 20,5 |
| I alt km | | 2.417,0 | |

Motionstræning om mandagen**Motionstræning om mandagen.**

Onsdagstræningen er blevet en overvældende succes, med 14-16 fremmødte hver gang og ca. 24 piger deltager i alt. Grundet den store interesse, vil der nu blive tilbudt træning om **mandagen kl. 19.00** med Lea Gamborg som instruktør. Første gang bliver mandag d. 4. februar. Så har du ikke haft mulighed for at deltage om onsdagen - eller er du allerede i gang, men trænger til en ekstra ugentlig træning - så mød op om mandagen. HUSK, det bliver så nemt at starte rosæsonen, når man er i fantastisk form.

Hanne Brusich



GENERALFORSAMLING

**LDR indkalder til generalforsamling
i klubhuset, Chr. Winthersvej 24
onsdag d. 20. februar 2008 kl. 19.00
med følgende**

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent og sekretær
2. Formanden og bestyrelsesmedlemmer aflægger beretning
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab
4. Kassereren fremlægger budget for den kommende sæson
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent og rykkergebyr gældende fra 01.01.2009
7. Valg af formand (modtager genvalg)
8. Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter
9. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant
10. Eventuelt

Ad punkt 8.

Hanne Hansen modtager ikke genvalg. Bestyrelsen foreslår Karin Nielsen.

Regnskabet kan afhentes i klubben fra 10.dagen før generalforsamlingen eller kan rekvireres hos kassereren.

Jf. §6: Stemmeret på generalforsamlingen har kun aktive medlemmer med 6 måneders anciennitet, som er fyldt 16 år og ikke har kontingentrestance.

Kom og vær med til at præge "din" klub. Vel mødt !

Bestyrelsen

OBS !

KAI-sport tilbyder vanen tro en række spændende gratis kurser - se hele programmet på www.kaisport.dk hvor du også kan melde dig til.



INTERNATIONAL ROTUR

* INVITATION *

We have the pleasure to invite you to participate in

DOURO 2008

International Rowing Tour



- when:** 17 to 24 August, 2008
- where:** Douro river- Portugal
- tour director:** José Cancellla
- distance:** 203 kms
- boats:** Yolle(te) 4 rowers (sweep & couple oars)
- participants:** Not more than 50 rowers
- who may participate:** Age from 18, able to swim 300 m, good practice of rowing, shall be in a good health and physical condition necessary to row a daily distance of about 50 kms without stream
- accommodation:** Double rooms in small hotels and sport center
- payment:** Total amount 725€(without transfer's costs) **not later than 15 May 2008**
- meeting point:** On August 17th at Porto, Campanhã railway station till 2.00 PM
- equipment:** Other places, like airport, can be arranged
- informations:** All rowers must bring a safety jacket and be covered by their own
accident insurance, 1 water bag, sets of rowing wear, anorak, pullover
and sun cape – FISA Tour rules are applied
- applications:** Phone: + 351.919222073 (j.cancellla) Fax: + 351.21 3929849 (FPR)
E-mails: j.cancellla@sapo.pt
jose.cancellla@idesporto.pt
info.fpremo@net.novis.pt
mariaemiliacampos@mail.telepac.pt
Must be sent to:
DOURO 2008
Federação Portuguesa de Remo
Doca Santo Amaro
P1350-353
Lisboa
PORTUGAL

SVØMMEPRØVER - 2008

Så er det tid at kigge din svømmeprøve efter i 'sømmene'. Som nævnt i vedtægterne, skal alle aktive voksne roere forny deres svømmeprøve hvert 2. år (uroere hvert år). Hvis svømmeprøven ikke er fornyet, inden sæsonstart, har klubben ret til at udstede roforbud, indtil prøven er fornyet. Til højre vises en liste over de medlemmer, der skal i badedragten inden sæsonen 2008 begynder.

På skemaet nedenfor vises de dage, det vil være muligt at tage svømmeprøve. Svømningen foregår i Lyngby Svømmehal. Man mø-

des i badetøj indenfor i svømmehallen.

Husk penge til indgangsbilletten, en 20-kr. til skabet samt et stort håndklæde til evt. at have rundt om sig, hvis der er ventetid ved prøvning af redningsvestene i vandet.

Skulle ingen af ovennævnte datoer passe, kan du henvende dig til Jørna Larsen (4057 3893) og aftale nærmere.

Lise Hendriksen

| Aktivitet / ansvarlig | Dato | Tid |
|---|-----------|-------|
| Svømmeprøve (Dorthe Andersen, m. tilmelding: 5134 6090) | 03-2-2008 | 10 |
| Svømmeprøve (Susanne Vestergaard, u. tilmelding) | 24-2-2008 | 10 |
| Svømmeprøve (Dorthe Andersen, m. tilmelding) | 02-3-2008 | 10 |
| Svømmeprøve (Susanne Vestergaard, u. tilmelding) | 05-3-2008 | 20 |
| Svømmeprøve (Susanne Vestergaard, u. tilmelding) | 09-3-2008 | 10 |
| Svømmeprøve (Susanne Vestergaard, u. tilmelding) | 12-3-2008 | 20 |
| Svømmeprøve (Susanne Vestergaard, u. tilmelding) | 30-3-2008 | 10.30 |
| Svømmeprøve (Hanne Hansen) | 30-4-2008 | 20 |
| Svømmeprøve (Hanne Hansen) | 07-5-2008 | 20 |
| Svømmeprøve (Hanne Hansen) | 14-5-2008 | 20 |

MÆRKEDAGE - 2008

| Jubilæer | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| 58 01 | Anette Mortensen | 50 år |
| 78 03 | Ruth Bentsen | 30 år |
| 78 08 | Mary Kragh Jørgensen | 30 år |
| 83 02 | Berit Samuelson | 25 år |
| 98 02 | Lilian Bruhn | 10 år |
| 98 13 | Solveig Poulsen | 10 år |
| | | |
| Runde fødselsdage | | |
| 96 27 | Else Böhme | 27-05-1933 |
| 97 19 | Elisabeth Bjerre Knudsen | 01-06-1948 |
| 02 14 | Ann Gautier | 03-03-1948 |
| 02 72 | Helen Clausen | 08-10-1958 |
| 03 19 | Hanne Pein | 13-02-1958 |
| 04 22 | Bodil Garne | 10-09-1958 |
| 07 22 | Lisa Storm Villadsen | 11-01-1968 |
| 98 13 | Solveig Poulsen | 05-08-1968 |

| | |
|-------|-------|
| 56 02 | 02 73 |
| 69 01 | 02 75 |
| 70 03 | 03 16 |
| 71 05 | 03 19 |
| 72 07 | 03 28 |
| 73 06 | 03 30 |
| 73 09 | 03 33 |
| 75 01 | 03 37 |
| 75 04 | 03 44 |
| 76 06 | 04 03 |
| 76 07 | 04 06 |
| 76 13 | 04 07 |
| 76 15 | 04 11 |
| 78 03 | 04 16 |
| 78 08 | 04 22 |
| 80 02 | 04 27 |
| 82 02 | 05 01 |
| 83 02 | 05 02 |
| 86 35 | 05 06 |
| 87 18 | 05 14 |
| 87 28 | 05 19 |
| 90 16 | 05 33 |
| 90 28 | 05 34 |
| 91 31 | 05 35 |
| 92 13 | 05 41 |
| 92 24 | 05 45 |
| 92 37 | 05 49 |
| 93 24 | 05 57 |
| 94 13 | 06 05 |
| 94 15 | 06 06 |
| 94 37 | 06 07 |
| 95 06 | 06 09 |
| 95 28 | 06 10 |
| 96 02 | 06 12 |
| 96 13 | 06 13 |
| 96 17 | 06 14 |
| 96 19 | 06 16 |
| 96 27 | 06 17 |
| 96 34 | 06 21 |
| 96 37 | 06 22 |
| 97 19 | 06 25 |
| 97 35 | 06 26 |
| 98 02 | 07 01 |
| 99 24 | 07 03 |
| 99 46 | 07 05 |
| 99 47 | 07 06 |
| 00 30 | 07 08 |
| 00 33 | 07 12 |
| 00 47 | 07 17 |
| 00 59 | 07 18 |
| 01 11 | 07 19 |
| 01 24 | 07 20 |
| 01 69 | 07 21 |
| 02 14 | 07 22 |
| 02 27 | 07 23 |
| 02 32 | 07 24 |
| 02 49 | 07 25 |
| 02 51 | 07 26 |
| 02 72 | 07 27 |

DANSKE MESTERSKABER

DM i roergometer 2008

Traditionen tro afviklede Kerteminde åbne Danske Mesterskaber i roergometer sidste weekend i januar. Vi var repræsenteret med 4 roere. 75% af dem tog medalje og 50% satte personlig rekord - hvilken anden roklub kan bryste sig af det?

Fit for fight på 2000 meter distancen var:

Junior A: Micha Körner. 7.56.5 - sluttede som nr. 8

Junior A: Christina Lind Hansen. 7.30.4 (PR) - sluttede som nr. 2

Dame åben letvægt: Helene Nygaard Olsen. 7.30.1 (PR) - sluttede som nr. 2

Dame 30-39 år: Christina Rindom. 7.11.9 - sluttede som nr. 3

Mange rointeresserede havde fundet vej til Kerteminde og søndagen bød på mange spændende finaler. Men på eftermiddagen blev der dog lidt tomt på tilskuerpladserne da mange ville hjem og se EM finale i herre håndhold.

Christina Rindom, kaproningschef

ONSDAGSMIDDAGE



Onsdagsmiddagene starter i maj måned og fortsætter hver uge sæsonen igennem. Er det ikke dejligt at komme hjem og få maden serveret efter roturen?

Men vi mangler nogle personer mere til at hjælpe det trofaste madhold. Det drejer sig om hjælp til ganske almindelig madlavning som derhjemme - bare til lidt flere.

En eller to gange i løbet af sommeren. Du skal nok få hjælp i starten. Er det noget for dig, så ring til mig og hør mere.

Inger Marie - 4587 4708

MEDLEMSMØDE

Mandag den 28.1.2008 havde bestyrelsen inviteret til medlemsmøde i klubben for at fortælle om planer for den kommende sæson.

Ca. 35 var fremmødt - i alderen fra 3 mdr. og op, og vi hørte bl.a. om

- Danmarks Naturfredningsforenings formål med planer for en fredning af vores nær-områder
- hjemmesiden, der 'går i luften' den 1.2.
- påtænkte teknikkurser i foråret v/Ian
- ansøgning om nye broer og undersøgelse af skridsikker belægning
- baby-medlemsskaber (man kan ikke starte for tidligt!)

og meget mere - en hyggelig og informativ aften, hvor man næsten kunne fornemme, at

foråret ikke er langt væk.

På mødet diskuteredes kort brovagtordningen, og vi nåede frem til, at rodagene kan være dækket ind med vagter, hvis vi hver især tegner os for 3.

Som sagt så gjort.



FAKTASIDE - VINTEREN 2007

Stiftet

2. august 1932

Vintertræning

Gymnastik:

Torsdag - kl. 19.00-20.30
Lindegårdsskolen
v/Alice Beck Thomsen

Ergometer- og cirkeltræning

Mandag - kl. 19.00 *)
Klubben
v/Lea Gamborg

Onsdag - kl. 18.30
Klubben
v/Hanne Brusch

*) 1. gang 4.2.2008

Ungdomsafdelingen:

Klubben
Torsdag, 16.00 - 18.00

Kontingent

| | |
|---------|--------------------|
| > 18 år | 750 kr pr. ½ år |
|---------|--------------------|

| | |
|---------|--------------------|
| < 18 år | 410 kr pr. ½ år |
|---------|--------------------|

| | |
|--------|------------------|
| Passiv | 175 kr pr. år |
|--------|------------------|

| | |
|---------|-------|
| Indskud | 60 kr |
|---------|-------|

Terminer: 1.1 + 1.7.

Betaler du for et helt år inden 1.2. sparer du 1 måneds kontingent.

Bestyrelse / LDR

Formand

Hanne Brusch - 3967 7831, hanne.brusch@roklub.net

Næstformand, langturschef

Solveig Poulsen - 2099 7437, solveig.poulsen@roklub.net

Kasserer

Britta Pedersen (+ lån af klub, skabe og nøgler) - 4587 8048, britta.pedersen@roklub.net

Sekretær

Liselotte Christensen - 4817 0390, liselotte.haulund.christensen@roklub.net

Instruktionschef

Hanne H. Hansen - 4444 3041, hanne.hansen@roklub.net

Motionsrochef

Lise Hendriksen - 4587 4720, lise.hendriksen@roklub.net

Kaproningschef

Christina Rindom - mobil 2672 8070, christina.rindom@roklub.net

Ungdomsroschef

Dorthe S. Andersen - 3916 1009, dorthe.andersen@roklub.net

Husforvalter

Susanne Vestergaard - 2273 1059, susanne.vestergaard@roklub.net

Suppleanter

Hanne Pein (materiel) - 4595 1355, hannepein@hotmail.com

Helle Tjørnov - 4159 2046, helle.tjørnov@roklub.net

Udvalg

Materiel

Hanne Pein - 4595 1355, hannepein@hotmail.com

Helle Tjørnov - 4159 2046, Bodil Taarnskov 4587 8701

Trivsel

Inger-Marie Koefoed (+ onsdagsmiddage) - 4587 4708, i.koefoed@get2net.dk, Inger Ulstrup (daglige indkøb) - 4494 2566

Nyhedsbrev

Anne Plenge - anneplenge@hotmail.com

Ungdom

Helene Nygaard - 4587 2093, Sisse Johansen - 5150 6919

GLDR

Inge Johansson - 8631 9030, ijo@postkasse.com



30. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

31. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

FEB. 2008

4. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

6. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

6. Vinter-onsdagsmiddag kl. 20.00 (Stella 20 44 77 48)

7. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

11. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

13. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

 14. Ingen gymnastik **VINTERFERIE** Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

18. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

20. Generalforsamling LDR kl. 19.00 (Hanne B. 39 67 78 31)

21. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

25. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

27. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

27. Litteraturaften kl. 19.30 LDR (Anne 21 34 20 42)

28. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen ((Alice 40 41 26 35)

MAR. 2008

2. Deadline Nyhedsbrev (Birgit 39 75 15 32)

3. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

5. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

5. Vinter-onsdagsmiddag kl. 20.00 (Stella 20 44 77 48)

6. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

10. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

12. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

13. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

17. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

19. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)





 20. Ingen gymnastik **PÅSKEFERIE** Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

24. Mandagsmotion kl. 19-20.30 LDR (Lea 24 42 04 14)

26. Onsdagsmotion kl. 18.30-20.30 LDR (Hanne B. 39 67 78 31)

27. Gymnastik kl. 19-20.30 Lindegårdsskolen (Alice 40 41 26 35)

27. Litteraturaften kl. 19.30 LDR (Anne 21 34 20 42)

-  = Vær opmærksom! Fx: Ændringer, reservering af Taarbæk-både
-  = Egentlige langture med krav om erfaring, se det enkelte turopslag
-  = Begynderlangture på 20-25 km eller med træningsformål
-  = For alle frivillige roere med svømneprøven i orden