

NYT FRA



LYNGBY DAMEROKLUB

VI ROR DANMARK RUNDT

I weekenden 20.-22. juni 2008 skulle alle Danmarks roklubber gerne ud på vandet - ud at vise flaget og signalere, hvor herlig rosporten er!

Målet er at dække alle kyststrækninger, søer, øer osv. i hele Danmark - meget gerne mange gange!

Mon vi tilsammen kan ro 100.000 km?

Hele weekenden igennem tæller hver eneste klub alle sine roede kilometer sammen, og søndag aften indrapporteres det samlede km-antal. For hver gang klubben har roet 20 km tildeles den 1 lod i en lodtrækning om mange flotte og ro-relaterede præmier, der vil kunne

anvendes i enhver roklub. De **tre hovedpræmier** er **tre forskellige både**, så der er noget at komme efter.

Så kom og ro en masse kilometer. **Alle** km. tæller i det samlede km.-tal. Og det er ligegyldigt, hvilken type båd, de er roet i. Skriv jer på listerne på opslagstavlen i klubben snarest muligt, så der kan sættes hold i god tid.

Vi ses.

Lise H.

PS: Lige nu er der 107 andre roklubber tilmeldt. Fire af vores naboklubber er også med.

OBS!

- Deadline for stof til medlemsblad nr. 5 21.8.2008
- Deadline for stof til medlemsblad nr. 6 3.11.2008

LANGTUR - ODENSE FJORD/NORDFYN

Dato: 29. - 31. august 2008

Distance: ca. 110 km

Overnatning: I Odense Roklubs sommerhus v. Jørgensø.

Turen: Afgang fra LDR fredag eftermiddag. Ved ankomsten til Odense Roklub pakkes bådene, og kursen sættes mod Odense Roklubs sommerhus ved Jørgensø. Lørdag påtænkes det at tage en tur langs kysten mod Æbelø og retur til sommerhuset. Søndag ror vi tilbage til Odense Roklub. Vi er tilbage i Lyngby først på aftenen om søndagen.

Det kræves, at man har bølgeerfaring, og at man kan ro dagsture på 30-40 km.

Jeg har lovning på 2 2-års, så tilmelding sker efter først til mølle princippet. Dog kan vi muligvis låne flere både.

Prisen vil afhænge af deltagerantallet. Men

jeg forventer, at den bliver ca. 600 kr.

Yderligere oplysninger fås ved henvendelse til undertegnede eller fra opslaget i klubben og på hjemmesiden.

*Marie 61272667
npm@tv2mail.dk*

Indhold	
Faktaside	5
Mindeord	2
Rapport - Otter GP	4
Rapport - World Cup	2
Rapport - Vindmølleræs	3

MINDEORD

Gerda Jensen er afgang ved døden d. 2. maj 2008.

Gerda var et af GLDR's gamle trofaste medlemmer. Hun blev medlem i 1968. Vi kendte Gerda som et meget sødt og dejligt varmt menneske. Hun mødte trofast op til vores arrangementer og udtrykte glæde over at kunne møde gamle rokammerater. Selvom helbreddet gjorde, at hun ikke mere kunne deltage i LDR's roture – ja så var der jo GLDR.

De senere år hvor synet var blevet meget dårligt, og førligheden efterhånden blev dårligere, var det med møje og besvær at deltage i GLDR's arrangementer. De sidste par år var det endda nødvendigt at tage Taxa helt fra Frederiksberg, men Gerda ville bare med – uanset hvad det så kostede. Hun nød det virkelig og udtrykte stor glæde over, at GLDR stadig eksisterer. Det var så dejligt at hygge, pjatte og tale om gamle minder med gamle veninder. Ja så sent som den 11. april 2008 deltog Gerda i GLDR's fødselsdagsmiddag sammen med en besøgsveninde.

Æret være hendes minde

Inge Johansson
GLDR

WORLD CUP I MÜNCHEN



For tre uger siden var jeg til min første World cup i München, de fleste af jer kender nok allerede resultatet, men ellers vil jeg meget gerne gentage det. Jeg vandt B-finalen og blev en samlet nr. 7. Hvis jeg selv skal sige det et rigtig godt resultat for en World cup-debutant – jeg var, og er, i hvert fald meget glad for det. I Ians indlæg på hjemmesiden kan man læse om, hvordan løbene gik, så her vil jeg hellere prøve at fortælle, hvordan det er at være til en World cup.

Hjemmefra havde jeg været enormt spændt på det hele, men groft sagt er det ”jo bare et almindeligt stævne”, deltagerne er bare verdens eliten. Tingene er jo ikke så meget anderledes end til et almindeligt stævne, folk ror bare hurtigere, har flere internationale medaljer i bagagen, og så er der lidt mere presseomtale. Men selvom man prøver at fortælle sig selv det, så er det lidt mærkeligt at sidde og spise frokost ved siden af en hviderussisk kvinde, der har medaljer fra alle OL og de fleste VM'er siden 1992 og pt. ikke har tabt et løb, siden hun ”kun” blev nr. 2 til OL i Athen i 2004.

I München var vi lidt uheldige mht. til vores hotel, det lå langt fra banen, og den shuttle bus, der kørte, skulle omkring tre andre hoteller på vejen, så turen frem og tilbage kunne ikke klares på under 1 time, men kørte man direkte, tog det kun 25 min. Det krævede lige lidt overvejelse og planlæg-

ning af træning, løb og indvejning, men det gik fint nok. Selvfølgelig føler man lidt man spiller tiden når man på en dag har kørt over 4 timer i bus, men med musik i ørerne og en god bog, så går det hele. Om morgenen inden indvejningen kunne man også lige nå at få en lille lur, og det er jo aldrig skidt.

En typisk dag, hvor jeg skal ro løb, starter med at Ian og jeg mødes til morgenmaden på hotellet, jeg er som regel i vægt, hvilket gør, jeg bare lige kan drikke en kop kaffe og pakke lidt mad mens Ian spiser. I bussen kan man lige få en lille lur og høre lidt musik. Når vi kommer ud på banen, som regel 30 min før vejning som ligger to timer før løbet, går jeg ned og tjek-vejer. Hvis vægten er der, så er der ikke andet at gøre end at vente, og her er en god bog meget brugbar. Ved vejning bliver man tjekket med pas og stemplet, så de kan tjekke, at man er vejet ind. Herefter indtages der kulhydrater, alle letvægtsroere har deres eget mad-ritual, jeg er så overtroisk, at jeg skal have en halv liter energi drik, en banan og mine marmelade madder, før jeg er klar. Som regel sidder Ian lidt sammen med mig, mens jeg spiser, og ellers går han og top tuner båden. Her lige inden løbet er der nogle bestemte sange, jeg helst skal høre for at få mig helt klar oveni hovedet. 50 min før start mødes vi ved båden, taktikken har vi snakket igennem aftenen før, men vi tager den en gang til, og så kan man lige nå op og tisse inden årerne bæres ned og båden får vand under kølen.

World Cup (forts.)

Hele dette ritual blev også gennemført i München, og det giver mig en enorm ro at tingene foregår på samme måde, det gør det lidt nemmere at slappe af og fokusere på de rigtige ting.

Men når jeg er på vand er jeg jo ikke alene, jeg kom ikke rigtig nogen steder uden min båd. Og den nye Fillipi er virkelig fantastisk, jeg har rundet det første 1000 km i hende og er blevet rigtig gode venner med hende og tror, hun vil bringe mig vidt frem i verdenen. Jeg glæder mig, til hun skal døbes og er meget spændt på, hvilket navn hun får.

Efter løbene i München blev det besluttet, at vi til den sidste World Cup i Poznan, 20-22. juni, stiller fire danske letvægtspiger i hver vores 1x, og den hurtigste af os vil så få lov at ro til VM for ikke-olympiske både. Selvfølgelig vil det blive vurderet, om vi er stærke nok til at lave et ordentligt resultat, men som udgangspunkt er det et spørgsmål om at være den bedste dansker. Ian har derfor planlagt min træning meget nøje efter at skulle toppe her. For at spare kroppen lidt roede jeg tung 1x til Forårsregattaen, hvor jeg blev nr. 2 kun slået af Ulla Hvid fra Sorø der skal ro OL-kvalifikation i Poznan. De løb, hvor jeg ikke skal tænke på vægten gjorde, at vi kunne prøve nogle taktiske ting af og se, om det gav mere fart over banen. I weekenden 7-8. juni er vi i Amsterdam, hvor jeg igen er i letvægt, frem mod Amsterdam har jeg haft en mini-træningslejr, hvor jeg har trænet to gange alle dage for at være sikker på, jeg fysisk er på topniveau. Dette kan gøre, at jeg i Amsterdam måske ikke er i topfart, men med mere tempo-træning frem mod Poznan skulle jeg gerne være det der.

Holland Beker-regattaen i Amsterdam

I weekenden var vi i Amsterdam og ro den meget traditionsrige Holland Beker. Stævnet er mest kendt for de tunge 1x-løb, hvor der er 3000€ i præmie til vinderen, dette tiltrækker

toppen af poppen i den bådtype, resten af regattaen er mere normal, men med stort fremmøde fra lande som Irland, Tyskland, Belgien, det meste af Norden og selvfølgelig Holland. Dette giver en rigtig god konkurrence. Ian havde besluttet at tage Christina med, også fordi hun med den enorme fart hun har i sin båd nærmest kun mangler international erfaring for at blive rigtig dygtig.

For en gangs skyld havde jeg lidt vægtproblemer, så det gav mig lidt ekstra stress op til løbene at skulle op og svede, specielt fordi jeg skulle vejes kl. 7 så begge dage ringede vækkeuret lidt før 5. Men i vægt kom jeg uden de store problemer. Lørdag var jeg næsten så uheldig, som jeg kunne blive med lodtrækningen til indledende løb, der var kæmpe forskel på de to løb. Jeg skulle blive nr. 3 men blev 4 kun slået med 2/10 af et sekund, i det andet heat var vindertiden 16 sekunder langsommere end min. Meget ærgerligt men sådan er spillets regler en gang imellem. Christina til gengæld viste, hvad stof hun er lavet af og vandt sit løb meget overlegent med 20 sekunder.

Søndag var jeg lidt heldigere med min lodtrækning og gik hen og vandt mit indledende, hvor jeg bla. mødte en pige, der slog mig til U23 VM sidste år. I finalen blev jeg 5 men slog en af de danskere, jeg er oppe imod til World Cuppen om 14 dage. Igen i dag vandt Christina stort og overlegent og vandt derved junior-udgaven af Holland Beker, dog uden pengepræmier. En meget lærerig weekend for både mig og Christina. I næste weekend er Christina udtaget til Nordisk Mesterskab, og derefter bliver udtagelserne til Junior VM offentliggjort.

Helene Nygaard

RAPPORT FRA ET VINDMØLLERÆS

Tirsdag den 27. maj 2008 var en dejlig vindstille dag, faktisk en af de få, der har været indtil nu. Tænk engang, at Gefion lige vidste, at den dag ville blive god til at ræse mellem vindmøllerne!

Gefion havde i hvert fald inviteret Hellerup Dameroklub og Lyngby Dameroklub med til ræset, og den invitation havde 18 friske roere

taget imod.

Allerede da vi riggede båden til, besluttede Solveig og jeg, at vores båd var vinderbåden. Mandskabet i båden bestod derudover også af Birgitte fra LDR og Trine og Bente fra Gefion. Allerede dér kunne vore modstandere fornemme, at det ville blive rigtig svært at konkurrere mod os.



Vindmølleræs (forts.)

På vej ud til møllerne kunne vi konstatere, at vi havde god fart i båden, og vi lagde taktik. Trine blev valgt til Stroke, for selvom hun var kanin fra sidste år, så har Trine også roet, da hun var yngre.

Vi kastede os ud i ræset som båd nr. 2 ud af de 4, og lagde godt fra start. Med Solveig ved roret var vi godt hjulpet. Hun førte os den korteste vej mellem møllerne, og med opmuntrende tilråb gled vi med stor fart gennem vandet. Jeg troede selvfølgelig, jeg skulle ende mine dage i en robåd, da vi var cirka halvvejs. Jeg blev dog holdt i live af min undren over, at Bente fra 1'er pladsen kunne blive ved med at tale, og at Birgitte kunne blive ved med at svare hende!

Nå, men Solveig og jeg havde jo besluttet, at vi var i vinderbåden, så Solveig var jo nødt til at fortsætte opmuntringen, og jeg måtte holde

mig i live, indtil vi nåede den sidste mølle.

Missionen lykkedes! Ganske få nanosekunder hurtigere end den næsthurtigste båd kunne vi for alvor udnævne os selv som vinderbåden.

Tilbage i Gefions klubhus kunne vi sammen nyde et glas sprudlende vin og masser af popkorn. Jeg tror ikke, at der var mange, der turde kaste sig i lag med de turkisfarvede marengs, der ellers passede flot til Allys bluse.

Tak for kampen, og tak for et godt vindmølleræs.

Tine Sørensen

OTTER GRAND PRIX

Først afdeling!

De koplettede piger fra Mor&Ko debuterede i Otter Grand Prix på Maribo Sø den 7. juni. Vi var blevet placeret direkte i første division, hvilket vi var lidt utilfredse med, da vi havde håbet på et "vinderår" i 2. division og en kæmpe oprykning. Nu tyder det i stedet på en "vi undgår nedrykning"-fest.

Kort fortalt drejer Otter Grand Prix sig om at 8 roere (+ styrmand) dystet i bådtyperne otter, dobbeltfirer, dobbeltskuller og singleskuller (2 løb af 1000 meter til hver roer) til 3 regattaer hen over sommeren. Vi er et kombineret hold fra LDR og Roskilde Roklub. Holdet består både af "gamle kaproningspiger" som gerne vil have luftet "konkurrencegenet" og af nyere kaproere, som ligger en større træningsindsats for dagen.

Vi skulle møde Sorø, Århus, DSR og Bagsværd i første runde. Vejret kunne vi ikke klage over – det er set meget værre på Maribo Sø. Dagen bød på høj sol og en smule side/medvind. Ingen "ko på isen" for Mor&Ko.

Første løb var 8+. "Uanset hvad så ro videre" var min noget ugenomtænkte afslutningsreplik til holdet inden starten gik. I starten havde vi kurs direkte imod Sørøs otter og vi måtte sætte hårdt i for ikke at

smadre den lækre otter, som vi havde lånt af Roskilde. Godt ord igen. Vi fik en advarsel og kom en smule bedre fra start i andet forsøg. Ved roret sad Christel og prøvede at tæmme de noget løse styrelinier og ved årene sad Rikke, Tine, Birgitte, Berit, Christina, Lise, Dorthe og Trine. Løbet bar præg af at vi ikke har trænet så meget otter sammen. Vi sluttede som nr. 4 et godt stykke efter de 3 første både.

De næste løb gik heldigvis bedre og føltes mere som kaproning. Dorthe klarede en flot andenplads hjem i 1X. Resten af os blev nr. 4 i vores løb, men var godt med i feltet og nød adrenalin suset.

På land fik Anja skudt nogle gode billeder af os og sørgede desuden for at suge indtrykkene, så hun er klar til næste afdeling af Otter Grand Prixet. Vi fik indtaget en tilpas sum af pølsehorn, kage og kaffe og sikrede os, at vi ikke ville gå sukkerkolde på vandet. Regattaen forløb efter programmet som dog kunne være kortet ned til noget nær det halve tidsmæssigt, hvis man havde fyldt løbene op med 6 både og skåret ned i de lange pauser. Men OK - vi fik en hyggelig dag ud af det og en fast nattesøvn.

Næste gang det går løs er på Bagsværd Sø den 24. august. Kom gerne og hej på os.

Hilsen Christina Rindom



FAKTASIDE - SÆSONEN 2008

Stiftet	
2. august 1932	
Rotider	
Lyngby:	
Mandag	11.00 + 18.00
Tirsdag	10.00 + 18.00
Onsdag	17.30
Torsdag	10.00 + 18.00
Taarbæk:	
Mandag	17.30
Torsdag	18.00
Furesøen:	
Tirs + tors	17.15
U-roning:	
Tirs + tors	16.30 - 18.00
Kontingent	
> 18 år	790 kr / ½ år
< 18 år	490 kr / ½ år
Passiv	175 kr / år
Indskud	50 kr
Terminer: 1.1 + 1.7.	
Betaler du for et helt år inden 1.2., sparer du 1 måneds kontingent	

Bestyrelse / LDR
<u>Formand</u> Hanne Brusch - 3967 7831, formandldr@gmail.com
<u>Næstformand, langturschef</u> Solveig Poulsen - 2099 7437, langturldr@gmail.com
<u>Kasserer</u> Britta Pedersen (+ lån af klub, skabe og nøgler) - 4587 8048, kassererldr@gmail.com
<u>Sekretær</u> Liselotte H. Christenen - 4817 0390, sekretaerldr@gmail.com
<u>Motionsrochef</u> Lise Hendriksen - 4587 4720, motionsroningldr@gmail.com
<u>Instruktionschef</u> Karin Nielsen - 4588 0862, instruktionldr@gmail.com
<u>Kaproningschef</u> Christina Rindom - 2672 8070, kaproningldr@gmail.com
<u>Ungdomsrochef</u> Dorthe S. Andersen - 5134 6090, ungdomsroningldr@gmail.com
<u>Husforvalter</u> Susanne Vestergaard - 2273 1059, husforvalterldr@gmail.com
<u>Suppleanter</u> Hanne Pein (materiel) - 4595 1355, materialldr@gmail.com Helle Tjørnov - 4159 2046, suppleantldr@gmail.com
Udvalg
<u>Materiel</u> Hanne Pein, Helle Tjørnov, Tove C., Rina, Margit R., Karin H.
<u>Trivsel</u> Inger-Marie Koefoed (+ ons.middage) - 4587 4708, 1.koefoed@get2net.dk Inger Ulstrup (daglige indkøb) - 4494 2566
<u>Nyhedsbrev</u> Anne Plenge - anneplenge@hotmail.com Tine Sørensen - tines@bcnet.dk
<u>Ungdom</u> Helene Nygaard - 4587 2093, Sisse Johansen - 5150 6919
GLDR
Inge Johansson - 8631 9030, ijo@postkasse.dk