

NYT FRA



LYNGBY DAMEROKLUB

NYT FRA BESTYRELSEN

NB: Referat fra generalforsamlingen følger separat.

(Red.)

Evaluering af vintersæsonen.

Så er den første hele vintersæson med det nye træningslokale ved at være slut. Vores forhåbning om, at flere ville kunne træne på samme tid, er blevet indfriet. Der har været flittigt brug af lokalet flere aftener. Motionsholdet ved Christina Rindom om tirsdagen har trukket flere tidligere kaproere tilbage i klubben, og træningen er samtidig rettet mod at danne et 8'er grand prix hold til sommerens turnering. I løbet af vinteren har holdet deltaget med to hold i ergometer 8GP-turneringen med flotte resultater til følge. Onsdagsmotionsholdet, ved undertegnede, har også deltaget i turneringen med to hold, så på ronings hjemmeside kan man finde 4 hold på 8GP's resultatliste. For hver runde der indleveres et resultat fra, har man et lod, når der til DFR's hovedgeneralforsamling trækkes lod om et ergometer til en klub. Så tak til alle de piger, som har gjort en indsats for at øge vores chancer i lodtrækningen. Onsdagstræningen har været så velbesøgt, at vi i de sidste to måneder har sat endnu en træningsaften i gang. Om mandagen har Lea sørget for indpiskningen i ergometre og ved diverse vægt og gymnastikøvelser. Alice sprang til som redningskvinde i sidste øjeblik til gymnastikken i efteråret. Selv om det har været fordelt med et halvår om tirsdagen og et halvår om torsdagen, har der været en trofast kerne, som har holdt fast gennem hele sæsonen. Det vælger jeg at tolke som stor tilfredshed med gymnastikken.

Udover disse faste træningstider, har formiddagsroerne benyttet træningsfaciliteterne, kaproerne er fast "inventar", og så er der alle de, som kommer og træner alene eller sammen med et par andre på mange forskellige tider af døgnet. Men der har også været gang i klubben på mange andre måder. Stella har været iværksætter på de månedlige onsdagsmiddage, og litteraturklubben har også mødtes jævnligt. Så vores mål med at holde klubben levende

hele året, har mange medlemmer været med til at sørge for er lykkedes. Så når marts måned slutter, skal vi ikke til at starte på en ny sæson – vi skal starte på en anden del af sæsonen.

Tekniktræning i inriggere

Som vi meddelte på medlemsmødet, har vi fået vores træner, Ian, til at give noget tekniktræning i inriggere i begyndelsen af sæsonen. De præcise datoer er ikke helt på plads, men så snart Ian melder ud, vil vi annoncere på hjemmesiden og på opslagstavlen i klubben. Det kommer til at forløbe over fire til seks tirsdage, og er tænkt som kontinuerlig træning for de samme roere hver gang. Det kommer til at give et ordentligt løft i teknisk retning. Der bliver bindende tilmelding.

"HAR DU FÅET MAILADRESSE SIDEN SIDST"

Hvis du er en af dem, som modtager dit nyhedsbrev med posten, men *har* fået en mailadresse, siden vi startede med nyhedsbrevet i den nuværende form, vil vi bede om, at du sender den til Britta Pedersen på britta.pedersen@webspeed.dk. Det er både en tidsmæssig og økonomisk besparelse til glæde for alle.

Hanne Brusck

OBS!

- Deadline for stof til medlemsblad nr. 3 28.4.2008
- Deadline for stof til medlemsblad nr. 4 9.6.2008

Indhold	
Begynderlangtur	5
Bogaften	3
Faktaside	9
Hjemmeside	2
Instruktionsrochef	4
K1-styrmandskursus	5
K2-styrmandskursus	2
Kalender	10
Kaproning	3
Klub 300	6
Langtursplanlægning	7
Mærkedage	2
Ny i klubben	7
Oprydning	2
Rokurser	4
Standerhejsning	5
Sved på panden	8

Nyt fra bestyrelsen (forts.)

Ny hjemmeside

www.lyngbydameroklub.dk

Som annonceret på medlemsmødet og generalforsamlingen er det i de mørke vinteraftener lykkedes at få første udgave af den nye hjemmeside på vingerne. Siden er testet af 15-20 personer, og de har alle oplevet, at den kører stabilt og i et fornuftigt tempo. Hvis du mod forventning skulle opleve problemer, så send en mail til webgruppen, så kigger vi på det.

Vi arbejder stadig på at forfine de enkelte sider og finde en form, der understøtter klubbens aktiviteter og giver flere lyst til at være med. I den kommende tid vil vi især arbejde videre med:

- at få alle relevante LDR dokumenter revideret og publiceret

- at understøtte den spontane Taarbækroning med en god kontaktlister og en elektronisk kalender.

Endelig er det vores mål at vise lidt af klubbens historie i form af billeder, som vi endnu en gang vil opfordre medlemmerne til at låne os. Har du nogle gamle, sjove eller bare gode billeder, så vil vi meget gerne låne dem.

Ligeledes vil vi meget gerne have forslag til temaer, funktioner og lignende. Hvis du har set noget særligt smart et sted, så skriv en mail, gerne med link til den siden, der har givet inspiration.

Webgruppen



Mærkedage

I 2008 er der ikke så store mærkedage som i 2007. Men der er dog et par stykker.

Jeg vil meget gerne bede om hjælp til følgende arrangementer:

D. 30. marts – Standerhejsning. Her har jeg brug for hjælp til madlavning, borddækning, oprydning m.m.

D. 23. juni - Sct. Hans. En af klubbens helt store muligheder for at tjene lidt penge til nye både m.m. Her har jeg brug for masser af kager og lagkager, samt nogle søde damer til at sælge dem.

D. 6. august - Fejring af klubbens 76. fødselsdag. Dette gøres på en alm. onsdag, hvor vi udvider menuen lidt. Her har jeg brug for nogle ekstra hænder i køkkenet mv.

D. 10. september – Trekantsmatch. Her er vi værter ved en venskabskaproning i 4-års inriggere imellem Gefion, Hellerup Dameroklub og os på Lyngby sø. Hele arrangementet slutter af med en fælles middag. Her har jeg brug for hjælpere i køkkenet, til borddækning, opryd-

ning og meget mere.

D. 25. oktober – Standerstrygning og medlemsfest. Efter den sidste rotur og standerstrygningen inviterer klubben til fest for medlemmerne. Vi hjælper hinanden med alt det praktiske, og så får vi alle en dejlig aften for at fejre endnu en dejlig sæson.

Ca. 3 – 4 uger før hvert arrangement kommer der sedler op på opslagstavlerne, hvor du kan melde dig til at hjælpe. Du er også altid velkommen til at melde dig hos Susanne på tlf. 2273 1059 eller på plusves@hotmail.com eller på arbejds-skemaerne.

HUSK at vi alle gør en forskel. Hvis alle giver en hjælpende hånd mindst 1 – 2 gange årligt til de forskellige arrangementer, så er der mange flere, hvor vi bare kan nyde at være deltagere.

Hvis du har overskud af energi og vil gøre klubben og os alle sammen glade, så meld dig til Inger Marie. Hun mangler desperat hjælpere til onsdagsmiddagene.

Susanne Vestergaard

Oprydning

Lørdag d. 29. marts 2008 (dagen før standerhejsningen) mødes alle friske og ivrige roere i klubben kl. 10.00 - 13.00 til den helt store oprydning.

Vi skal have kigget i alle gemmer og have ryddet ud og op inden sæsonstart. Vi ved jo godt, at når vi først kan komme på vandet, er der ingen af os, der gider være indenfor for at rydde op, så og hjælp os alle til at få en dejlig

sæson.

Har du en bil der kan finde vej til genbrugspladsen, er du meget velkommen til at tage den med.

Susanne Vestergaard



OBS!

Vi mangler DESPERAT hjælpere til vores onsdagsmiddage - meld dig til Inger Marie (4587 4708).

NYT FRA KAPRONINGSAFDELINGEN

Hvad er der gang i?

Elitekaproning

Vores 3 lette piger – Micha, Christina og Helene er kommet godt igennem vintersæsonen og ser frem til at slippe roergometrene helt.

Christina: Har i samråd med træner Ian Baden besluttet at sadle om og forlade juniorprojektet i Odense til fordel for single-sculler. Christina har trænet rigtig godt i denne vintersæson og gjort kæmpe fysiske fremskridt. Hun har ikke roet single-sculler før, så det bliver rigtig spændende at se, om hun i sæson 2008 formår at veksle fysik og mental power om til fart i single-sculleren.

Helene: Har takket være en mild vinter været meget på vandet siden 1. februar. De 8-9 ugentlige træningspas foregår både i single-sculler og i dobbeltsculler med træningsmakkeren, Helle Tibian DSR. Til Odense Langstræk i april stiller Helene op i single den ene dag og i dobbelt med Helle den anden dag. Herefter tager vi stilling til, hvad målet for sæson 2008 skal være for Helene.

Micha: Er tilknyttet et juniorpigeprojekt i Odense og har været til 2 samlinger i dette projekt, hvor hun har roet Otter og Firer. I hverdagen træner hun primært i dobbeltsculler med Caroline Persson fra Bagsværd Roklub. Der er endnu ikke helt klarhed over, hvad Odense projektet skal munde ud i.

I Påsken tager Ian, Christina og Helene til Ry på træningslejr. Micha pakker tasken og tager til Hadsund for at træne. Lad os håbe, at det danske vejr viser sig fra den milde og rolige side, så vores 3 stjerner kan få ømme lår og vablede hænder.

Motionskaproning

År 2008 lader i høj grad til at blive det år, hvor LDR og Roskilde Roklub gør come back som kombineret hold i Otter Grand Prixet.

Siden november har der været et flot fremmøde til vores ugentlige ergometertræning. Gamle kendinge som bl.a. Christel Nygaard Olsen (nu Engedal), Karen Jørgensen, Stine Kongsvig, Karen Andersen, Tine Christiansen, Berit Samuelson, Dorthe Andersen, Lis Hein, Rie Sørensen, Helle Vinkler og Birgitte Bo har vist sig i trikoten sammen med hel- og halv nye håbefulde piger som bl.a. Anja Ravn Schmidt, Rikke Flink og Dorthe Jørgensen. Det er et flot syn når vi sidder skulder mod skulder og ergometerens larm er som sød musik i mine gamle rører. Jow – hver tirsdag glæder jeg mig til at træne med ”mødrene”. Vi er for resten ved at finde et mere charmerende navn end motionskaproere/tirsdagsroere/mødrene til denne gruppe af kaproere. Dysten står i øjeblikket mellem navne som Mor&Ko, Women In Blue, Kongekabalen, Rock again, Stroke Mix, Lyngrosset, Roslyngerne. Kreativitet vil ingen ende tage.

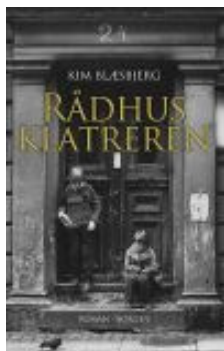
Planen er at gå på vandet i single, dobbelt og dobbeltfirer hver tirsdag efter standerhejsning. Desuden har vi planlagt en månedlig rotur i otter fra Roskilde Roklub. Når denne træningsindsats lægges sammen med den indgroede formidable teknik som mange af de gamle piger har skal det nok gå os godt til de 3 regattaer i Maribo (juni), Bagsværd (august) og Brabrand (september). Mere herom til den tid.....

*Mange hilsner fra
Christina Rindom*



Lis Hein og 7 andre motionskaproere gav den fuld skrue i 5. runde af vinter grand prix turneringen.

BOGAFTEN



Sidste bogaften i år er torsdag den 27.3.2008 kl. 19.30 i klubben. Vi har været viden om i sæsonen, hvor vi lagde ud med at læse Signe. Vi prøvede derpå noget nyt, nemlig at vi hver især læste forskellige titler fra et forfatterskab (Kirsten Thorup). Efter jul har vi læst Kongens fald og Mærkedage. Vi slutter af med at læse forskellige titler fra et andet forfatterskab (Dorris Lessing).

Første bogaften - efter at vi har haft mange dejlige roture på sø og sund - er fastlagt til 30.10.2008 kl. 19.30 i klubben. Vi lægger ud med 'Rådhusklattreren' af Kim Blæsbjerg.

Har du lyst til en hyggeaften i den rostillige vintersæson, så er du meget velkommen til at deltage. Vi har i sæsonen været en gennemgående gruppe på 6-7 personer, og vil gerne være flere. Vi taler løst og fast om aftenens bog - og gør en del afstikkerer!

Anne Plenge



NY INSTRUKTIONSROCHEF



Karin (Nielsen) – Nyt bestyrelsesmedlem.

Tak til generalforsamlingen for valget til bestyrelsen, hvor jeg vil besætte posten som instruktionsrochef. Ja, her i klubben kan man jo hurtigt blive til noget.....

2003

Jeg startede selv på et weekend-kursus i foråret 2003, uden på forhånd at kende nogen i klubben.

Jeg var imponeret over det velkomponerede weekend-kursus, og al den positive energi der blev lagt i at få formidlet roteknikken og roglæden, til os nye roere.

2004

Året efter var det ganske naturligt at blive lokal-styrmand. Som sæsonen skred frem fik jeg blod på tanden med de lidt længere aften- og heldags-ture. Furesøen og Sundet blev min nye hjemmebane.

2005

Furesøstyrmand, hvad ellers! Krydret med et par langture.

2006

Nu var jeg efterhånden nået dertil, at jeg gerne ville begynde at yde noget mere for klubben. Indtil nu havde jeg jo mest været en glad bruger af alle de ture, andre havde arrangeret for

mig. Jeg blev spurgt, om jeg ville være hjælpeinstruktør ved korttursstyrmandskurset – Ja Tak. Og så lige et par langture mere.....

2007

Blev tilbudt at komme på Instruktørkursus A og B. Ja Tak. Det var virkelig udbytterigt at komme på kursus i undervisningsteknik; så jeg nu havde mere at byde på end mine egne hjemmestrikkede metoder. Instruerede på både forårs- og sensommerkurset. Og så lige en enkelt langtur....

2008

Nu glæder jeg mig til standerhejsningen, og til at få gang i rokurserne, sammen med den øvrige besætning af instruktører. I fællesskab kan vi så formidle vores pragtfulde sport til en gruppe nye kaniner, så vi løbende får nyt blod ind i klubben. Og så skal jeg lige arrangere en langtur, i håbet om at blive frigivet som langtursstyrmand. (teorien er klart).....

Med denne nye post instruktionsrochef, og forhåbentlig også snart en langtursstyrmandsret, har jeg været så heldig at få alle muligheder for at være med til at give kaniner og andre roere gode ro-oplevelser og en sport (med frisk vind i håret) på livstid.

Vi ses på vandet.....

Karin

Rokurser 2008

Roere søges til hjælp ved kurserne!

Så er planlægning af årets ro-kurser allerede godt i gang. I år har vi planlagt 2 ro-kurser:

Rokursus 1 - Weekenden 17 - 18 maj, med 8 opfølgingsaftener i ugerne 21 - 24

Rokursus 2 - Weekenden 16 - 17 august, med 8 opfølgingsaftener i ugerne 34 - 37

De er planlagt efter den skabelon som vi har kørt med de seneste sæsoner, med et weekend-kursus efterfulgt af 8 opfølgingsaftener.

Vi har allerede en del forhåndstilmeldinger til Rokursus 1; men der er plads til flere. Så kender du en gæv kvinde, som måske kunne tænke sig at lære at ro; så gør hende gerne opmærksom på vores hjemmeside:

www.lyngbydameroklub.dk, hvor hun kan læse mere, og tilmelde sig både en prøvetur og selve ro-kurset.

Som noget nyt i år vil 2 af opfølgingsaftenerne blive en rotur rundt på Lyngby og Bagsværd sø samt kanalen, sammen med erfarne

roere. Den bedste måde at lære rytme og styrke i rotaget, er ved at ro sammen med roere som kan i forvejen. Så vi håber på at kunne mønstre nok hjælpere til at kunne sætte 3 kaniner sammen med 2 roere i vores 4-årers både.

Så har du lyst til hjælpe med træningen af årets kaniner, ved at stille din ro-erfaring til rådighed 1 til 4 aftener i forbindelse med ro-kurserne, så henvend dig til:

Karin Nielsen tlf: 4588 0862
E-mail: instruktionldr@gmail.com

Instruktionsmøde - mandag den 14. april, kl. 20:15 i roklubben

For at informere om ro-kursernes forløb, og afstemme aktivitetsplaner og forventninger, afholder vi et instruktionsmøde for både instruktører og hjælpetrænere. (Tidspunktet er valgt, så vi kan nå en ro-tur før mødet)

På gensyn i klubben.

Karin



ARRANGEMENTER

Standerhejsning - 30.3.2008

Program:

Standeren hejses kl. 10.00, hvorefter vi ror den første tur sammen eller går en tur rundt om søen. Der er kaffe på kanden til dem, der foretrækker at blive indendørs.

Ca. kl. 12 tager vi hul på den dejlige frokost-buffet, som koster 50 kr.

Tilmelding til Susanne Vestergaard på sedlen, per telefon 22 73 10 59 eller via mail plusves@hotmail.com senest den 25/3

PS: Husk din svømmeprøve skal være fra 2007 eller senere. Mangler du en frisk svømmeprøve så er der mulighed for at få det klaret inden frokosten. Der er samlet afgang til svømmehallen efter standerhejsningen (medbring svømmetøj).

K2-styrmandskursus - 3.4.2008

Teoriaften - kl. 18:00.

Har du styrmandsret på de små søer (K1) får du nu chancen for at gøre verden større – og på sigt selv bestemme, hvornår du vil på Furesøen.

Furesøsuppleringen (K2) består af en aftensteori og typisk 2-6 træningsture i foråret.

På teoriaftenen gennemgår vi, hvordan man bedst løfter bådene gennem slusen til Furesøen, taler vind og vejr, samt bølger og styreteknik.

I tiden efter kurset omsættes lærdommen i praksis via øveture, som vi aftaler hen ad vejen.

Det forudsættes, at deltagerne kender Furesøen (og Vejlesø) fra 5-10 ture, samt afsætter tid til at deltage i den efterfølgende træning.

Tilmeldingsfrist: Senest den 2.4.2008 - til Solveig Poulsen solveigpoulsen@hotmail.com, eller på tlf. 20997437

K1-styrmandskursus - 28.4.2008

Teoriaften - kl. 18:00-22:00.

Klubben sætter pris på at have mange styrmande, og du kan lettere komme ud og ro når du ikke er afhængig af, at der skal være en styrmand til stede. Grib chancen, nu du har den.

Kurset indeholder alt, hvad du skal kunne for at få styrmandsret til Kanalen, Lyngby Sø og Bagsværd Sø. Det er emner som styrmandens ret-pligt-ansvar, farvandsregler, kommandoer, styreteknik og vejret. Kurset består af en aftensteoriundervisning, praktiske øvelser i båden (især styreteknik) samt en praktisk prøve i 2-åres inrigger, hvorefter man kan blive frigivet som K1-styrmand.

Praktikken foregår på de almindelig roaftener og evt. i weekenderne i tiden frem til sommerferien. Vi aftaler nærmere på teoriaftenen, så husk kalenderen. Den praktiske prøve aftales individuelt, når du er klar til det.

les individuelt, når du er klar til det.

For at deltage i kurset skal du ved kursusstart opfylde følgende betingelser:

- Du skal kende hele Lyngby Sø, Bagsværd sø og kanalen fra den daglige roning.
- Du skal kunne skifte plads i en inrigger.
- Du skal have prøvet at styre en inrigger flere gange.
- Du skal prioritere at deltage i styrmandstræningen i maj/juni (2-6 gange)

Har du spørgsmål, så ring til Solveig Poulsen (20997437)

Tilmeldingsfrist: Senest 27. april - til Solveig Poulsen solveigpoulsen@hotmail.com, eller på opslaget i klubben.

Begynderlangtur - 13.-15. juni 2008

Klubben har lejet 2 af DFfR's udstationerede, 2-åres inriggere i Vordingborg, derudover kan vi leje flere både efter nærmere aftale. Vi mødes i LDR kl. 19:30 d. 13. juni 2008, pakker bilerne og kører til Vordingborg Roklub hvor vi overnatter til lørdag. Om lørdagen går turen fra Vordingborg



Begynderlangtur (forts.)

mod øst under Farø broen, nord om Tærø og under dæmningen mellem Møn og Bogø videre til Hårbølle havn og derefter til Stubbekøbing hvor vi overnatter i roklubben.

Afhængig af deltagerantallet foregår overnatningen i klubhuset, bådhallen og evt. i telt(e).

Vi spiser vores medbragte aftensmad i klubben.

Søndag går turen retur til Vordingborg, enten direkte syd om Bogø og evt. rundt om Masnedø eller under dæmningen og nord om Bogø.

Vi forventer at være tilbage i LDR søndag d. 15. juni senest kl. 18:00.

Prisen for deltagelse vil afhænge af antal deltagere; men vil ligge på ca. kr. 150,00

Turens længde vil blive ca. 55 km og kræver at du har roet minimum 100 km før turen, heraf 2 ture på Øresund.

Tilmelding på listen i klubben eller til Hanne Hansen:

muscat@mail.tele.dk eller tlf.: 4444 3041 senest 16. maj 2008

Planlægningsaften med opgavefordeling: onsdag d. 4. juni 2008 efter onsdagsmiddagen.

Roere der ikke tidligere har været på langtur får forsterket til deltagelse.

Klub 300

(Mest) for nye roere, der vil styrke både langtursformen og netværket.

Vi gentager de senere års succes og tilbyder nye roere fra de tre københavnske dameroklubber en nem og enkel måde at få roet nogle gode, lange ture, se nye horisonter og blive en del af et netværk, der går på tværs af roklubberne.

For at være med skal du sætte 4 krydser i kalenderen (13/4, 25/5, 6-7/9 og 28/9) og sende en mail til den Klub 300-ansvarlige i din klub.
Gefion: Dorthe Steen-Andersen (dsan@kommuneforsikring.dk) tlf. 3066 7299
LDR: Lea Gamborg (glen.gamborg@hpg.jay.net) tlf. 2442 0414
HDR: Karin Eriksen (Amaronen@gmail.com) tlf. 2670 8025

Den endelige tilmelding sker til den turansvarlige, der sender en mail 8-10 dage før turen afvikles. Hvis der er tilmeldt flere roere end der kan skaffes styrmænd og robåde til har kaniner fra 2006 og 2007 fortrinsret.

Program:

Søndag den 13. april kl. 10:00 – LDR: Anemonetur på Furesøen

Turen går fra Lyngby Dameroklub via Lyngby Sø og kanalen til Furesøen. Undervejs bliver der god mulighed for at nyde anemonerne langs kanalen og lappedykkere i forårshumør. Husk madpakke, vi finder et hyggeligt sted, hvor vi kan side og spise alle sammen. Turen er på ca. 24 km. Endelig tilmelding senest 8. april.

Søndag den 25. maj kl. 10:00 – Gefion: Københavns Havn

Oplev Københavns Havn og byen set fra vandhøjde. Vi tager et smut rundt i kanalerne under broerne og midt i den pulserende havnetrafik med vandtaxaer, havnebusser, ubåde, kajaker, sejlskibe og motorbåde og ser seværdigheder undervejs som Operaen, Christianshavns Kanal med Frelser Kirke og Christianskirken, Christians Havns Kanal med Marmorbroen, Thorvaldsens museum og Christiansborg. Og selvfølgelig det nye Skuespilhus. Medbring madpakke, vi går i land og spiser bag om Holmen ved Kanonbådsskurene. Endelig tilmelding den 20. maj.

Lørdag og søndag den 5-7 september. – HDR: Sommerhus tur

I år vil vi prøve noget nyt, nemlig en weekend tur op til sletten, hvor HDR har et dejligt sommerhus. På vejen vil vi se alle de mange flotte strandvejs villaer, små og store lystbådehavne. Der vil være aften hygge og alt hvad der hører sig til på en weekend tur. Der vil komme mere information senere omkring tilmelding, hvad der skal medbringes osv.

Søndag den 28. september kl. 10:00 – LDR: Løvfaldstur på Furesøen

Når vi mødes sidste gang i Lyngby, er det for at nyde løvfaldet og de smukke efterårsfarver på Furesøen, evt. med et smut omkring Bagsværd Sø, hvis kræfterne rækker. Turens længde: 24-30 km. Endelig tilmelding senest 23. september.



Arrangementer (forts.)

Langturs-planlægningsmøde 2/4 kl 20.00

En stor del af langturs-sæsonen 2008 planlægges i de mørke vintermåneder. På hjemmesiden kan du læse om de enkelte ture, efterhånden som planerne tager form. Hele langturs-sæsonen gennemgås og færdigplanlægges på et møde onsdag den 2. april efter den almindelige aftenroning. Det ser endnu en gang ud til, at vi går et stort Langtursår i møde! Det lå pr 2/3 2008 fast:

- at Gefion inviterer til vindmølleræs den 22. maj og Saltholm Rundt den 16. august
- at Hellerup Dameroklub inviterer til måneskinstur den 20. maj og tur til Amager Standpark den 10. august
- at der i uge 27 er ferielangtur til Marstrand i Sverige (tilmelding til Ulla Fischer senest 1. marts)
- at der arrangeres en begynderlangtur til Vordingborg i weekenden 13.-15. juni (tilmelding til Hanne Hansen senest 16/5)
- at Kolding Dameroklub og Fredericia Dameroklub inviterer til Dameroklubtræf 22.-24. august
- at Københavns Roklub inviterer til en tur Amager Rundt den 31. august

Desuden arbejdes med skitser til følgende ture:

- Weekendtur på Odense Fjord i foråret (Marie Møller og Lea Gamborg har en tur i tankerne, men vil gerne vende beslutninger som antallet af rodage og dagsdistancerne på mødet)
- Weekendtur fra Frederikssund roklub i weekenden 20-21. september (Karin Nielsen skitserer planerne for sin frigivelsestur på mødet)
- 3-4 endagsture heraf 2 fællesture med HDR og Gefion

Hvis du har forslag til ture og evt. gerne vil være med til at arrangere dem, så kom og fortæl om dine tanker. Har du andre planer den 2 april, så kontakt Solveig Poulsen (solveigpoulsen@hotmail.com) (20997437) hvis du har forslag eller ideer.

Solveig

NY I KLUBBEN

Hvordan oplevede jeg at starte som nyt medlem i Lyngby Dameroklub?

Nu er det ca. 2 år siden, jeg meldte mig ind i Lyngby Dameroklub. Jeg er vant til foreningslivet, har været spejder i mange år og kom direkte fra en anden idrætsforening i byen, hvor jeg bl.a. havde haft nogle af de tunge bestyrelsesposter gennem de sidste 10 år. Mit job som fritids- og idrætskonsulent i Lyngby-Taarbæk Kommune gør, at jeg har et godt kendskab til kommunens idrætsforeninger.

Den første sæson

Jeg oplevede introduktionsmødet og rokurset meget positivt. Jeg nåede dog aldrig en prøvetur i en båd inden kurset, da der var is på søen, den dag jeg skulle det. Det gjorde ikke så meget, for jeg var ret sikker på, at det var noget for mig.

Bestyrelsens introduktion til klubben, som fandt sted en aften i marts, var en rigtig god ide. Det betød, at jeg ikke følte mig helt fremmed, da jeg mødte op til selve kurset, og at jeg havde fået svar på mine spørgsmål. Kurset bød igen på nye ansigter, da jeg her mødte flere medlemmer, der stillede op som instruktører og madhold. Det var en rigtig dejlig weekend og de efterfølgende 4 uger, hvor der var lagt et program for os på faste aftener, var med til, at vi holdt ved, blev bedre til at ro, og mødte flere af foreningens andre medlemmer.

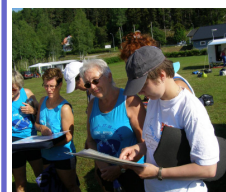
Lige fra min første rotur har jeg oplevet, at de øvrige medlemmer tager godt imod de nye og er meget søde til at hjælpe en til at blive en bedre roer, og til at man finder ud af, hvordan man skal gebærde sig i klubben, finde informationer om ture og arrangementer osv.

Jeg roede mest på Lyngby- og Bagsværd Sø, men var nogle få gange på Furesøen og en enkelt gang med på en tur fra Taarbæk.

I slutningen af sæsonen spurgte Lise Voigt, om jeg ikke ville med på Furesøen. Det gjorde mig rigtig glad at blive spurgt direkte af en af de garvede roere!

Jeg sluttede sæsonen med at få styrmandsrettigheder til Lyngby- og Bagsværd sø, så jeg var klar til den nye sæson.

Den vinter var jeg ikke så flittig til at træne, men da vi kunne komme på vandet ved standerhejs-





OBS!

Sved på panden 2008
Igen i år afholder Københavns kredsen sine 8 motionskaproninger for glade motionister, der vil have sved på panden og konkurrere med sig selv og andre. Læs mere på hjemmesiden under motionsroning. Har du mod på at konkurrere og træne sæsonen i gennem, så ring til Marie Møller (telefon 6127 2667), der vil koordinere bestræbelserne på at samle et hold.

Ny i klubben (forts.)

ningen i marts, havde jeg glædet mig i flere måneder.

Min anden sæson

Mit mål for 2007 var at lære flere af medlemmerne at kende, så jeg også kunne komme på andre roture og ikke kun ved brovagter og de i forvejen planlagte ture. Og så skulle jeg selvfølgelig ro længere, end jeg gjorde det første år!

Jeg skyndte at tilmelde mig Klub 300, og jeg var også med på en tur til Skanderborg Sø i slutningen af april, der var arrangeret af Anni for klubbens medlemmer. Det var en fantastisk tur, hvor vi også var meget heldige med vejret. Det var også min første langtur, og jeg var den eneste af kaninerne fra året før, der deltog, men det gik fint.

Jeg blev kisteglad, da Inger-Marie nogle dage senere ringede til mig, og tilbød at hjælpe med at lave mad til det nye kaninhold, hvor jeg ellers den ene dag skulle lave mad alene. Til gengæld skulle jeg så tage med Inger-Marie og en fra Hellerup Dameroklub på Furesøen dagen inden. Det var da et tilbud, der var værd at tage imod.

I 2007 deltog jeg i mange ture på Furesøen, ture i Københavns havn og på Øresund, og så selvfølgelig derhjemme på de små søer. Jeg slog min egen rekord, og roede mere end dobbelt så langt som det første år!

Denne vinter har jeg været mere flittig og har deltaget i træningen i roergometrene om onsdagen. Aldrig har jeg svedt så meget og været så rød i hovedet af anstrengelse, som om onsdagen, når Hanne og Lea pacer os frem. Hold op hvor må vi blive gode!! Og så er det faktisk rigtig sjovt, og rart at se nogle rokammerater, selvom vi ikke kan komme på vandet.

Min tredje sæson

Jeg kan dårligt vente, til vi skal hejse standen igen og have bådene i vandet. Et nyt mål er at erhverve mig styrmandsrettigheder til Furesøen. Derudover har jeg tænkt mig, at jeg skal øve mig i at ro langt, og så skal jeg helst også slå min egen rekord fra sidste sæson. Samtidig vil jeg gerne deltage i og bidrage til det sociale liv i klubben og støtte og hjælpe bestyrelsen og alle andre, der laver et stort frivilligt arbejde. Jeg har derfor meldt mig til redaktionen af Nyhedsbladet.

Hvordan er min opfattelse af Lyngby Dameroklub?

Min opfattelse er, at foreningen er velfungerende. Vi har en rigtig god og kompetent bestyrelse, der lægger et stort frivilligt arbejde både internt og uden for klubben. Bestyrelsen forstår at tilgodese interesserne for både kaproere, ungdomsroere og motionsroere på samme tid, hvilket sikkert ikke altid er helt let. De sørger for, at vi har noget ordentligt materiel, og arbejder også på, at vi har den rigtige mængde af materiel til de interesser, der er blandt medlemmerne.

Derudover forstår bestyrelsen at holde kontakt til andre roklubber og øvrige samarbejdspartner.

Bestyrelsen er gode til at opfordre medlemmerne til at deltage i de forskellige aktiviteter og påtage sig forskellige opgaver.

Heldigvis er mange medlemmer også rigtig gode til at påtage sig opgaver, og opgaver er der mange af i en forening. Nogle medlemmer kan sikkert blive endnu bedre til at melde sig, heriblandt mig selv.

Til sidst vil jeg opfordre sidste års kaniner og nye medlemmer til bare at klø på og komme i gang med roning, deltage i det sociale liv og hjælpe til med stort og småt. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er klar til at deltage i de forskellige ture, er det en god ide at spørge en af de erfarne roere, som kender dig.

Tak til alle jer, der bl.a. gider at

- lave middag til mig og de andre om onsdagen
- sørge for at bådene er i orden
- passe klubhuset
- sidde i bestyrelsen og i det hele taget sørge for at holde hjulene i gang
- ro med mig, så jeg kan blive bedre til at ro, og samtidig få nogle gode oplevelser!

Tine Sørensen fra årgang 2006

FAKTASIDE - VINTEREN 2007

Stiftet		Bestyrelse / LDR	
2. august 1932		Formand	
Vintertræning		Hanne Brusch - 3967 7831, hanne.brusch@roklub.net	
Gymnastik:		Næstformand, langturschef	
Torsdag - kl. 19.00-20.30 Lindegårdsskolen v/Alice Beck Thomsen		Solweig Poulsen - 2099 7437, solveig.poulsen@roklub.net	
Ergometer- og cirkeltræning		Kasserer	
Mandag - kl. 18.30 Klubben v/Lea Gamborg		Britta Pedersen (+ lån af klub, skabe og nøgler) - 4587 8048, britta.pedersen@roklub.net	
Onsdag - kl. 18.30 Klubben v/Hanne Brusch		Sekretær	
Ungdomsafdelingen:		Liselotte Christensen - 4817 0390, liselotte.haulund.christensen@roklub.net	
Klubben Torsdag, 16.00 - 18.00		Instruktionschef	
Rotider		Karin Nielsen - 4588 0862, instruktionldr@gmail.com	
Lyngby:		Motionsrochef	
Mandag	11.00 + 18.00	Lise Hendriksen - 4587 4720, lise.hendriksen@roklub.net	
Tirsdag	10.00 + 18.00	Kaproningschef	
Onsdag	17.30	Christina Rindom - mobil 2672 8070, christina.rindom@roklub.net	
Torsdag	11.00 + 18.00	Ungdomsroschef	
Taarbæk:		Dorthe S. Andersen - 3916 1009, dorthe.andersen@roklub.net	
Mandag	17.30	Husforvalter	
Furesøen:		Susanne Vestergaard - 2273 1059, susanne.vestergaard@roklub.net	
Tirs + tors	17.15	Suppleanter	
U-roning:		Hanne Pein - 4595 1355, hannepein@hotmail.com	
Tirs + tors	16.00 - 18.00	Helle Tjørnov - 4159 2046, helle.tjørnov@roklub.net	
Kontingent		Udvalg	
> 18 år	750 kr pr. ½ år		
< 18 år	410 kr pr. ½ år	Materiel	
Passiv	175 kr pr. år	Hanne Pein - 4595 1355, hannepein@hotmail.com	
Innskud	60 kr	Helle Tjørnov - 4159 2046, Bodil Taarnskov 4587 8701	
Terminer: 1.1 + 1.7.		Trivsel	
Betaler du for et helt år inden 1.2. sparer du 1 måneds kontingent.		Inger-Marie Koefoed (+ onsdagsmiddage) - 4587 4708, i.koefoed@get2net.dk,	
		Inger Ulstrup (daglige indkøb) - 4494 2566	
		Nyhedsbrev	
		Anne Plenge - anneplenge@hotmail.com,	
		Tine Sørensen - tines@bcbnet.dk	
		Ungdom	
		Helene Nygaard - 4587 2093	
		Sisse Johansen - 5150 6919	
		GLDR	
		Inge Johansson - 8631 9030, ijo@postkasse.com	



Marts

12. Svømmeprøve i Lyngby Svømmehal kl 20.00

13. Bestyrelsesmøde

29. Oprydningsdag kl. 10.00

30. Standerhejsning kl. 10.00 (tilmelding til frokost Susanne 22731059)

30. Svømmeprøve i Lyngby Svømmehal kl. 10.30

April

2. Langtursmøde kl. 20.00

3. Styrmandskursus (K2-Furesø) teoriaften kl. 18.00 (Solveig 20997437)

5. Prøvetur for nye roere (Karin 45880862)

6. Prøvetur for nye roere (Karin 45880862)

8. Prøvetur for nye roere (Karin 45880862)

13. Prøvetur for nye roere (Karin 45880862)

13. Klub 300 Anemonetur fra LDR kl 10.00

14. Instruktørmøde kl. 20.15

21. Bestyrelsesmøde

28. Deadline Nyhedsbrev nummer 3

28. Korttursstyrmandskursus (K1- Lyngby og Bagsværd Sø) teoriaften kl. 18.00

30. Svømmeprøve i Lyngby Svømmehal kl 20.00

Maj

7. Svømmeprøve i Lyngby Svømmehal kl 20.00

7. Første onsdagsmiddag

14. Svømmeprøve i Lyngby Svømmehal kl 20.00

17-18. Rokursus (Karin 45880862)

20. Måneskinstur fra HDR kl. 19.00

20. Bestyrelsesmøde