

# NYT FRA



## LYNGBY DAMEROKLUB

### NYT FRA BESTYRELSEN

#### Ændrede rotider fra september

NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB

HUSK at i **september** ændrer vi rotiderne, fordi det bliver tidligere mørkt, således at den almindelige rotid er 17.30 alle de sædvanlige dage i Lyngby.

I Taarbæk er det kl. 17 både mandag og torsdag.

NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB - NB

#### Standerstrykning 2009

På årets sidste rodag forener vi det romæssige med det festlige, det nyttige med det behagelige, og det praktiske med det gennemførlige.

Dagen begynder med to romuligheder:

De, der vil ro langt, tager en sidste tur på **Furesøen**, vi starter **kl. 9.00**.

Og de, der mener 10-12 km er nok, mødes **kl. 11.00** og snupper en tur på **de små søer**.

Begge ture afsluttes med en grundig vask af de benyttede både, således at vi er færdige med den kolde vaskopgave, når sæsonen stopper.

Standeren stryges kl. 16.00, og derefter er der kaffe og kage til alle, mens vi afstemmer rokortene og laver kilometerstatistikken.

Klokken 17.00 rydder vi

kaffen væk og dækker op til aftensmaden, der kommer udefra.


Vi slutter sommersæsonen med en festlig middag for alle klubbens medlemmer. Tilmelding senest d. 21. oktober. Klubben giver et tilskud til maden samt vin. Pris pr. person er: 100,- kr.

Søndag d. 25. skal der ryddes op. Oprydning afsluttes med: at stuen ryddes, dækkes af med plast, og de første både bæres ind.

Vi håber, at det på den måde kan lade sig gøre at få en samlet og festlig afslutning på sæsonen og en god start på vinterklargøringen.

Programmet kommer i detaljer på hjemmesiden og opslagstavlen i oktober mdr.



 Også i dette blad:

Byt og læs	2
Kaproning	2
Kommende tur	3
Kontaktside	8
Litteraturkreds	2
Onsdagsmiddage	7
Praktisk info	2
Pinsetur	3
Trekantsmatch	7
Turberetninger	4

OBS!

• Deadline for stof til medlemsblad nr. 5: 12.11.2009

### Praktiske informationer

- Når vaskemaskinen intet vil – så prøv at tømme filteret. Det hjælper for det meste.
- Hvis du vil have varm luft i den store hårtørrer – så skal den grå knap stå i midterste position.
- Vil opvaskemaskinen ikke lukke vandet ud – tøm begge filtre, det hjælper som regel.
- Har toiletterne i garderoben svært ved at trække ud – så tryk på den grønne knap i det bagerste rengøringsrum, det starter pumpen.
- Er der hår i afløbene – så fjern det. Vi er mange, der bruger badet, og mange der har langt hår, så det kan ikke undgås. Der bliver gjort rent i hele huset hver onsdag.

*Susanne Vestergaard*

### Byt og læs

#### Er en ny opfindelse i klubben.

I en kurv i bestyrelseslokalet kan du altid finde en god bog. Tag én af dine egne gode bøger med og byt den med en anden, som du endnu ikke har læst.

Jeg har startet med at lægge nogle af mine brugte bøger i kurven, så der er allerede noget at bytte med. God læselyst.

*Susanne Vestergaard*

## LITTERATURKREDS

Vi indleder bogsæsonen med et formøde den 7. september i klubben efter roning. På dette møde vil vi beslutte, hvad vi skal læse i sæsonen, så vi i god tid kan indgive bestillinger til biblioteket. Der er indtil videre modtaget forslag om følgende titler:

Carlos R. Zafon:	Englens skjulte liv
Salman Rushdie	Fortryllersken fra Firenze
Per Petterson:	Jeg forbander tidens flod
Naja Marie Aidt:	Bavian
Henrik Nordbrandt:	Håndens skælven i november
Markus Zusak:	Bogtyven
Inger Christensen:	Sommerfugledalen

Flere forslag er meget velkomne.

Første litteraturaften i sæsonen er fastlagt til torsdag den 29. oktober 2009 kl. 19.30 i klubben. Alle er meget velkomne.

*Anne Plenge*

## KAPRONING

### Årets første Otter Grand Prix i Maribo lørdag den 13. juni 2009

Efter at det havde regnet fra torsdag eftermiddag, holdt det endeligt op lørdag morgen. Men det blæste stadig ret meget, så det var med

spænding, vi tidligt lørdag morgen kørte til Maribo, for det var usikkert, om regattaen ville blive gennemført.

Flere klubber havde meldt fra allerede fredag pga. vejrudsigten, og på mandskabsledermødet lørdag formiddag

blev det besluttet at korte distancen ned til 500 m (i stedet for 1.000 m), og hvis vinden blev hårdere, til 250 m.

Så var det ellers med at få rigget bådene til. Der skulle ikke prøves vand inden,

**Kaproning (forts.)**

og opvarmning på vandet blev frarådet, da sandsynligheden for at synke pga. for meget vand indenbords var stor. Holdene skulle bare ro direkte til start, som ville være en quick-quick-quick start (dvs. en meget hurtig start).

Fra vores hold Team Mor&Ko (LDR kombineret med Roskilde) var Rie første roer i aktion i singlesculler, hvor hun efter god fight blev nr. 4. Optakten havde været noget stressende, da der var en del problemer med at få hendes rigge til at passe, hvilket ikke lykkedes, så hun roede i en lånt båd.

Næste Mor&Ko-deltager var Christina, også i singlesculler. I et meget tæt og spændende opløb blev hun nr. 2 mindre end 1 sekund fra vinderen. Godt roet.

I dobbeltsculler skulle under tegnede ro sammen med Lærke, endda for første gang, da min makker Helle var blevet syg. Vi var ret spændte og havde ikke meget tid til at få aftalt de forskellige kommandoer, så stor var vores overraskelse og glæde, da vi vandt løbet.

Blæsten var taget endnu mere til, så derefter blev løbene kortet ned til 250 m. Vores næste løb var otterløbet. Det var meget svært at få fem ottere på nogenlunde linje, og efter start gjaldt det bare om at komme af sted, 250 m i otter er ikke meget. Vi blev nr. 2, vores bedste resultat i otter.

Sidste hold var dobbeltfireren med Berit, Lis, Anja og Christel. De fulgte godt med og endte efter et tæt opløb på 4. pladsen.

Så var det tid til at pakke sammen, og selvom det ikke syntes muligt, så blæste det endnu mere, og det var bare med at holde fast på bådene, indtil de var bundet fast på traileren.

Trods blæsevejret og de udfordrende robetingelser havde vi en fin dag med tid til hygge og spisning (uden mad og drikke duer .....).

Det samlede resultat af dagens strabadser var, at Team Mor&Ko nu ligger på 2. pladsen i 1. division, et resultat som skal forsvares ved Otter Grand Prix regattaerne på hhv. Bagsværd Sø søndag den 30. august og på Brabrand Sø lørdag den 19. september.

*Birgitte Bo*

**OBS!**  
 Tirsdagsroernes kyllingegilde er 20. oktober 2009

Venlig hilsen - Margit Bo

**KOMMENDE TURE**

**Tur på Esrum Sø**

Vi ses søndag den 4. oktober kl. 10 i Fredensborg Roklub, Sørupvej 6, 3480 Sørup, Fredensborg.

Du skal medbringe madpakke.

Jeg har kaffe og kage med.

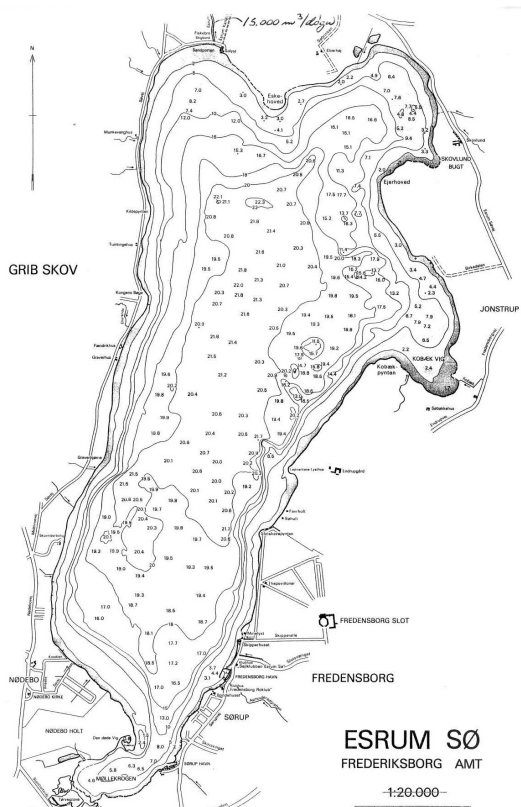
Vi låner 4 stk. 2 – åres.

Skriv jer på listen i klubben eller kontakt mig på 20 44 77 48 eller mail: stella@roklub.net

Tilmelding senest: Tirsdag den 29. september.

Vi ses.

*Hilsen Stella*



## TURBERETNINGER

### Sommerferie i det sydfynske ø-hav



Da jeg læste Maries opslag på tavlen i klubben om en uges roning i det sydfynske øhav, så var jeg lidt i tvivl, om jeg havde nok erfaring til at kunne ro en hel uge. Men med noget træning på både Øresund, Furesø og 2 halvmaratons, så var kon-ditionen vist okay.

Som altid før en weekend-tur, så holdes der et lille planlægningsmøde, hvor turen beskrives lidt mere i detaljer, og det besluttes, hvem der påtager sig de forskellige opgaver.

Der var tilmeldt 12 personer. Jeg var på madholdet sammen med Stella, Tove og Åse, dog skulle vi ikke lave mad hver dag men kun sikre os, at der blev købt ind, således at morgen-maden og madpakkerne kunne smøres.

Så om onsdagen før turen var Stella meget hurtig til at danne et lille bådhold. Vi nåede ikke særligt langt ud, før planlægning gik i gang. Vin var første punkt på menuen, så allerede der var linjen næsten lagt. Men vi fik da fordelt de første indkøb mellem os og sendte besked til Åse. Intet glemt – selv Nutellaen var med.

Vi mødtes søndag sidst på eftermiddagen og kørte næsten samlet til Svendborg. Fik anvist de 4 både, som klubben havde lejet. Og fordelingen af sove-pladser gik rigtig hurtigt, da nogen vist havde prøvet turen/huset før☺. Terrassen med den flotte udsigt blev næsten vores faste spisested, og nu skulle det første måltid indtages – nemlig VIN og ost. Læk-kert.

Næste morgen blev alle



som sov i stuen vækket af Svendborg roerne. De har nemlig mødested på 1. salen i stuen, og de kom allerede kl. 6. Og næste rykind kom en time senere, da de skulle mødes til morgenkaffe kl. 8. Til alt held så holder vi jo af den friske luft, så vi indtog morgen-maden på terrassen igen. Det var meget hyggeligt at se, hvordan de lokale roere gør klar til roning, og at de faktisk ser ens ud i deres påklædning. Måske noget vi kunne lære af?

Marie fordelte folkene til bådene, og så tog vi af sted til første distance – Rudkøbing. Vi holdt vores første pause ved Valdemar Slot og dernæst ind i Lumskebugten, hvor nogen lige fik afprøvet deres regntøj. Inden vi kom til broen før Rudkøbing, så blev bølgerne noget større, men alle klarede det. Dagens madhold gik på indkøb og kom slæbende tilbage. De kunne vist godt have brugt lidt flere hænder. Inden ma-den tog vi andre på en lille spadseretur til byen og fik en kop kaffe hos 'Tumme-lumsen'. Heldigvis havde butikkerne lukket, så købelysten blev ikke så stor, men vinduesudstillingerne blev studeret. Især en butik fangede en roers interesse. Et meget flot og i øjenfaldende smykke. Snakken gik og hvis vi nu ikke kom ud og ro tidligt næste dag, så var der jo mulighed for at shoppe. Tilbage og se hvornår de åbnede. Heldigt – butikken var ikke tom, da døren blev bevogtet af en meget stor hund. Tilbage og hente Stella, som

bankede på. Smykket var i hus, og en glad Stella viste stolt det nyindkøbte frem. Næste morgen var vejret bestemt ikke med os. Det ville blæse op og så lægge sig igen omkring kl. 18 og resten af ugens vejrudsigt lovede ikke godt. Så det blev besluttet, at vi skulle tilbage til Svendborg igen kl.18.

Elsebeth, Margit, Åse og Stella var hurtige til at se muligheden for en cykeltur, så turen gik syd, for så havde de medvind på hjemturen. Resten af holdet gik endnu engang på besøg i gågaden i Rudkøbing. Kaffen på by-museet var så billigt, at den måtte prøvesmages. Dernæst slappede nogle af med læsning og afslapning på terrassen Medens andre besøgte den lokale campingplads. Aftensmaden blev let klaret, da det var rester fra dagen før. Tilbage til Svendborg igen via Lumskebugten. Tæt ved målet Svendborg begyndte Solveigs båd at øge farten. Da de andre både var kommet til mål, så fandt vi ud af hvorfor. Landgangslø-len var hentet på den lokale tank. Godt initiativ som blev værdsat.

Onsdag var en tur rundt om Turø, hvor vi ikke nåede at spise vores medbragte mad-pakker, så de kunne indtages i Svendborg roklub, inden beslutning om endnu en rotur om eftermiddagen.

Kun halvdelen valgte at tage en tur ud under Svendborg Sund broen i stærk modvind og lidt store bølger. Resten gjorde klar til aftensmad og en bytur, undtagen Susanne, som lå i sin sovepose på sofaen og slappede af. Efter endnu en lækker aftensmad bestående af frisk laks og Rose vin, fandt nogle et Trivial Pursuit spil. Heldigvis blev der kun dannet 2

### Sommerferie i det sydfynske ø-hav (forts.)

hold, for spørgsmålene var bestemt ikke de nemmeste. Derefter var det tid til at krybe til soveposerne. Disse var i mellemtiden flyttet ind i Ergometerrummet, som nu var blevet godt fyldt op. Vi havde fået en påtale, om at stuen ikke var en sovesal. Men vi damer tager jo bare tingene med et smil og gør som der bliver sagt!

Torsdag viste vejruddisigten at det kun kunne blive til endnu en tur ned i Lumskebugten igen. Regnen nåede lige at komme, og da vi var på vej ud af bugten igen, klarede det op - regntøj på og af igen. Så blev der endnu en fri eftermiddag til diverse gøremål. Jeg skulle op og hente min bil på værkstedet, så jeg løb derop. Andre havde fundet nogle turistbrochurer med diverse kunstnere,

som de gerne ville besøge. Susanne skulle hente dagens overraskelse, som mange havde forsøgt at få at vide, men hun var ikke til at lokke et ord ud af. Eftermiddagen havde været en oplevelsestur og vist lidt dyr for nogle, da to fandt en meget smart keramik skål med en lille rist/si i bunden. Ulla Sonne var kunstneren, som også havde haft en lille butik i Lyngby [www.ullasonne.dk](http://www.ullasonne.dk). Den ene kom endda i brug om aften og den fungerede fint efter hensigten. Aftensoverraskelse var en Fiskemand, som vakte stor jubel - en sjov og anderledes forret. Trivial Pursuit spillet blev endnu engang fundet frem, for nogen ville have revanche. Om de fik det kan jeg desværre ikke huske eller ☺ ...

Fredag morgen var godt nok svær at komme op til, men heldigvis havde nogen allerede kaffen klar. Det er så dejligt med de morgenfriske. Af sted mod Lundeberg via det smalle sund mellem Turø og Fyn. Nogen er bedre til at følge en kurs end andre.

Men vi kom da gennem sundet ud til det store hav. Her var det vist ikke så roligt, så efter en lille kilometer, så vendte alle bådene om igen til det roligere farvand. Så blev alle bådene vasket, pudset og tørret og var nu klar til næste hold. Klubben blev ryddet og gjort ren i bedste stil. Det er vel en Dameroklub, de har haft besøg af.

Tak for den dejlige tur til alle og især Marie, som gjorde det muligt.

*Inger Barløse*

### Rapport fra en ny/gammel kaproer

Der er måske ikke så mange der kender mig endnu, hvilket kan skyldes, at jeg først kom til LDR i sommeren 2008. Ikke desto mindre har sæsonen 2009 været den klart bedste indtil videre for mit vedkommende. Jeg startede med at ro i en "lidt" sen alder i sommeren 2005 i Roforeningen Kvik. Siden da har jeg roet en del 1x, men har i lange perioder været plaget af skader/sygdom og stået uden en egentlig træner. Da jeg har en fortid som eliteudøver i et par andre idrætsgrene, er det primært den tekniske side af roning (især når vejret ikke arter sig) der er min store udfordring - hvilket næsten er umuligt at flytte uden hjælp udefra. Derfor valgte jeg at flytte til LDR, primært for at få en fast træner og se hvor langt jeg kan drive det på kaproningsbanerne. Efter nogle få ture på vandet efter isen havde sluppet sit greb om Lyngby Sø, fortsatte vi med en træningslejr i LDR i påsken. Her havde vi blandt andet besøg af den tunge kraftcenter herre 4x, som Ian også træner, samt Jesper (træner fra Kvik) og to af hans kraftcenter roere. Det blev til en masse kilometre på vandet til tider i noget blæsende vejr, og jeg tror næsten jeg fik overbevist Ian om at jeg nu også

kunne ro i moderate bølger - hidtil har det heddet sig, at når der er fladt vand er der banefordel til mig - hvilket der nok stadig er en del sandhed ☺.

Den første prøve på forårets træning var Odense Langdistance i den sidste weekend i april. For ikke at gøre det for nemt havde vejrguderne valgt at krydre lørdag eftermiddag med en frisk sådan vind fra øst, og da banen i Odense er en bugtet 6 km strækning på Odense Kanal, krævede det lidt at styre båden ned over banen i mest mulig læ for at få så meget fart i båden som muligt. Da de store både starter først, kunne Ian nå at følge sin 4x i mål og næsten nå ud til min start, så jeg havde god glæde af coaching og ikke mindst styring fra kanten. Jeg endte et stykke nede på resultatlisten, men havde omstændighederne taget betragtning roet et fornuftigt løb og ikke mindst roet kaproning hele vejen ned over banen. Søndag var der fladt vand, så jeg fik pludselig tid og overskud til at være nervøs inden starten gik. Det flade vand gav mig mulighed for at bruge kræfterne på at flytte båden, så det føltes væsentligt hårdere end dagen før. Jeg fik da også skåret ca 2½ min af min tid og hentede 2 min i forhold til vinderen. Så meget tydeligere kunne det vist ikke gøres - jeg skal fortsat gå på vandet og træne uanset hvor

skidt vejret er J.

Næste udfordring var Copenhagen Open på Bagsværd Sø, årets første kaproning over 2000m. Her lykkedes det mig at ro mig til henholdsvis en 3. og en 2. plads, hvilket betød at jeg blev udtaget til NM i Stockholm 2 uger senere. Et dejligt klap på skulderen.

Inden turen gik til Stockholm, skulle vi lige en tur forbi det nordtyske til Ratzeburger Ruderregatta. Tyskerne brugte i år denne regatta til udtagelsesregatta for de tyske landshold og sætter så i løbet af weekenden roerne sammen i de stærkeste kombinationer. Vi var 6 tilmeldte i W1x, så jeg var lidt spændt på, hvor stærkt feltet ville være. Jeg ved ikke om det i år har været meget mere blæsende end andre år, men uden undtagelse har der været meget vind til alle årets regattaer. Dette var ikke undtagelsen der bekræfter reglen, så efter at have overstået formiddagens indledende løb, valgte arrangørerne at udsætte finalerne til start kl 20 om aftenen i håb om at vinden ville lægge sig. Det er jeg endnu ikke klar over om de gjorde, men der var stadig meget vind og meget store bølger da vi skulle på vandet for at varme op. Vindretningen betød, at vi ville have modvind ned over banen og derfor skulle starte i det allerdårligste vand. Det viste

### Rapport fra en ny/gammel kaproer (forts.)

sig at tyskerne havde trukket sig, så vi var kun 3- Knapkova fra Tjekkiet (verdens 2er), Veronika fra Bagsværd og jeg. For os to sidstnævnte var det at komme til start på tværs af vinden en god udfordring, men vi klarede det i eget tempo uden at tage os af starterens ønske om at det godt kunne gå "ein bischen schneller". Første 500m i 3.11 og en sluttid på 11.23 siger vist alt om forholdene, så det var bare ind og tømme båden for vand og så håbe på et bedre løb den næste dag. Søndag var vi lidt flere om buddet uden at det gjorde den stor forskel for mit vedkommende rent placeringsmæssigt. Veronika og jeg havde en god dyst ned over banen, hvor hun igen trak det længste strå. Noget frustreret efter en lang weekend med meget ventetid og knap så gode resultater på banen kunne vi køre hjem til Danmark igen.

Allerede torsdag skulle bådene pakkes igen og fredag morgen var der afgang med bus fra Bagsværd til Stockholm. De fleste med bussen var juniorer, men min tro sparringspartner til distancer i træningsøjemed, Veronika, skulle også med en tur til sit færdeland for at dyste om nordiske placeringer. Scoren mellem os er som oftest at hun vinder når vi er ude til regatta, mens jeg tager hende på de kortere distancer til træning.

Da der skulle roes efter FISA-regler var der lagt op til en del løb på samme dag. For at gå direkte i semifinalen skulle man slutte som minimum nr 3 i indledende, mens de resterende så måtte i opsamling op de sidste pladser. Jeg havde desværre verdens dårligste start i indledende og havde stadig en længde op til nr tre da vi passerede 1000m- og hvad gør man så? Jeg satsede og tjekkede ned, for ikke at bruge for mange kræfter i håb om bedre succes i opsamlingsløbet. Det viste sig at være en god disponering, for 2 timer senere lykkedes det mig at komme ud af hullet og være forrest efter de første 250m (det var første gang jeg oplevede det, men forhåbentlig ikke sidste), hvorefter jeg kontrolleret kunne ro ned over resten af banen og sammen med en finsk pige gå videre til semifinalen. Robanen lå et stykke fra vores hotel og der var ikke omklædningsfaciliteter på stedet, men heldigvis var Hadsund Roklub taget til Stockholm med en større delegation, som gavmildt delte ud af mad, varm kaffe og en teltplads til en lille lur. På trods af fin behandling fra de gæstfrie jyder, måtte jeg i semifinalen se mig distanceret - klar til B-finalen. Efter 3 løb tidligere samme dag og vind skiftende fra forskellige

retninger lå jeg efter 1500m på en fjerdeplads med 1½ længde op til Veronika. Her bestemte jeg mig for at se om jeg kunne spurte og det lykkedes mig over den sidste del af banen at hente og slå hende med 2 tiendedele. Endelig! Da vi gik på vandet søndag morgen for at varme op føltes det efterhånden som at være på hjemmebane efter 4 løb dagen før. Her var vi knap så mange anmeldte og efter et ufarligt indledende endte jeg som nr 4 i finalen (lige efter Veronika). I bussen på vej hjem var vi i hvert fald to der kunne mærke vores ben mere end almindeligvis, men udover et hæderligt resultat var jeg blevet mange erfaringer rigere på en lang weekend i det svenske.

Efter NM havde jeg 3 gode uger med sommervej på Bagsværd Sø, hvor jeg koncentrerede mig om at arbejde med at overføre mine kræfter til fart i båden. I forhold til tidligere år har jeg været forskånet for sygdom og skader, hvilket sammen med en solid træningsindsats har givet mulighed for at arbejde ordentligt med tingene. Så mens de andre (Ian, Jesper og alle deres kraftcenterroere) tog til Amsterdam for at ræse roede jeg 8x250 m mod mig selv på hjemmehavne- og vandt ☺.

Første weekend i juli var der så tid til Sorø Regatta. Sommeren havde sænket sig over Danmark, så der var sol fra en skyfri himmel og stort set vindstille. Som tidligere år var en del nordmænd anmeldt - nogle kendte jeg fra tidligere, andre ikke. Efter indledende måtte jeg indkassere nogle indskærpene bemærkninger fra træner Ian. Jeg havde presset på indtil 1000m, og da jeg mente at have kontrol over placeringerne tjekkede jeg ned og gik videre med en 2. plads. Det var imidlertid ikke aftalen, hvilket jeg efterfølgende sagtens selv kunne se, da jeg jo faktisk ikke var blevet klogere på hvor meget jeg selv kunne ned over banen. Det lovede jeg at rette op på i finalen. Som nævnt var det varmt i Sorø, og selvom jeg forsøgte at holde mig i skyggen og drikke rigeligt med vand, var jeg godt på vej til at koge over, da det endelig blev tid til vores finale sidst på eftermiddagen. Efter et koldt bad umiddelbart inden jeg gik ud, viste det sig, at man var en god halv time forsinket, så vi endte med at ligge i stegende sol og vente på at det blev vores tur. I løbet af dagen havde det blæst lidt op, så selvom jeg efter 500m var med blandt de forreste i finalen reducerede en træls sidevind fra bagbord min placering til nr sidst ved 900m- ca 5 længder efter Veronika som førte løbet. Her begyndte vandet igen at blive bedre og godt hjulpet af Ians kraftige tilråb fra bredden

fik jeg presset fart i båden og begyndte langsomt at bevæge mig op gennem feltet. Med 500m igen manglede jeg stadig 2. Veronika og en LETVÆGTSPIGE fra DSR. Det kunne jeg alligevel ikke have siddende på mig, så det lykkedes mig at blive ved med at øge, men jeg manglede desværre en længde til Veronika i mål. Ikke desto mindre vandt jeg hermed min allerførste medalje (sølv) i 1x og havde bevist overfor mig selv at viljen ikke fejlede noget. Efter en hyggelig aften på teltpladsen med dejlig grillmad i selskab med Ian samt frue og de tunge drenge blev det tid til søndagens løb. Lodtrækningen faldt på en måde så placeringerne 1-4 fra lørdagens finale var endt i samme indledende. Aftalen var, at jeg skulle lægge hårdt fra start og forsøge at sætte mig på løbet hele vejen. Det lykkedes at komme ud som en af de første og ned over banen fik jeg lagt mig i spidsen, så eftermiddagens finale ville blive fra en midterbane. Her havde jeg besluttet at ro taktisk fuldt ud, så jeg lagde mig i spids fra start til slut - dejlig fornemmelse. Det var dog lige ved at ende galt alligevel. En juniorpige fra løbet før os var blevet dårlig i målområdet, så arrangørerne havde i deres visdom ( i stedet for at benytte den læge der var ved mål) søsat en motorbåd med 3 velvoksne samaritter, som pløjede ned over banens sidste 500m- foran vores løb. Jeg havde skabt god afstand til Veronika som lå 2, men da jeg ramte døningerne blev det en kamp om at holde sig oven vande, så jeg endte i mål med kun en længde til hende. Dagens høst: endnu en medalje, denne gang af guld, og en pokal - den følelse kunne jeg sagtens vænne mig til ☺. Efter Sorø valgte jeg at tage et par ugers ferie, hvor jeg dog ikke kunne holde mig helt fra roningen. Som beskrevet tidligere var jeg en tur i Spanien, hvor LDRs farver også blev luftet på kaptroingsbanerne.

Nu begynder sæsonen 2009 snart at synges på sidste vers, men der er stadig et par vigtige punkter der skal med. Om en god uges tid roer både Helene og jeg udtagesløb i hver sin 1x med håb om udtagelse til EM. Herefter er målet DM på hjemmebane i starten af oktober før vi begynder at gå inden døre igen og svede i maskinerne. Her lærer jeg forhåbentlig endnu flere at kende fra klubben, da jeg har blandt andet har sagt ja til at stå for motions-træningen hver mandag.

Nina Brandt

### Endagstur til Ishøj

Ulla havde arrangeret en endags tur midt i juli til Ishøj. Vi var 6 damer, som tog af sted. De to båd hold fordeles og ror ud af både Ishøj og Vallensbæk havn. De ligger nemlig på hver side af havneindløbet. Turen går mod Køge i lidt modsø. Så da vi når Mosede Havn, besluttes det at gå ind til Greve roklub og spise vores medbragte madpakker. Madderne nydes på deres Terrasse og med udsigt til havnen og bådene. Efter frokosten er der nogen som øjner en Iskiosk lige ved siden af terrassen, hvor vi sidder. Kaffen og Ullas kage må vente da alle rykker over til kiosken for at købe desserten der i stedet for. I kiosken blev den unge pige lidt forvirret, da næsten alle skal have en flødebolle, men betegnelsen flødebolle ikke bruges, som hun var vant til. Nu var vi bestemt mætte og beslutter at vende snuden tilbage til Ishøj. Da vi kommer ind i havneindløbet, så glemmer vi at holde til Styrbord. Så vi ror ind i bunden af Vallensbæk havn. Vores bonus var ekstra kilometer og at vi ser Steins Baggers Luksus båd "Anette. Nå men vi finder også tilbage til Ishøj roklub, hvor vi indtog kaffen og Ullas lækre ølkage på terrassen. Tak for en god tur.

*Inger Barløse*

### Δ-match, d. 19. august i HDR

HURRA, vi gjorde det igen. D. 19. august var der Δ-match i Hellerup Dameroklub. Der var de sædvanlige 4 løb: kaninbåden, motionsbåden, årgangsbåden og bestyrelsen. Vejret var dejligt og banen temmelig kort og dermed meget publikumsvenlig, for holdene kunne ikke nå at lægge så meget afstand til hinanden. Der var mødt mange mennesker op, også nogle, der ikke skulle ro, så hepperekorene var på plads også.

Og så blev der kæmpet. LDR var mødt op i formelle klub-T-shirts, så man kunne se, hvor vi kom fra, og så vi kunne se hvem, der var os på vandet. Og jeg tror, det hjalp med hepperekorene. LDR vandt i hvert fald 3 ud af de 4 løb. Godt kæmpet.

Bagefter var vi 64 piger/damer til middag i HDR. Dejlig dag, dejlig mad og hyggeligt selskab. Tak for det.

*Lise H.*



## VINTERSÆSONENS ONSDAGSMIDDAGE

Der vil igen i vinter være middag i klubben og alle klubbens medlemmer er hermed inviteret.

Datoerne vil være: 7. oktober, 4. november, 2. december, 6. januar, 3. februar og 3. marts.

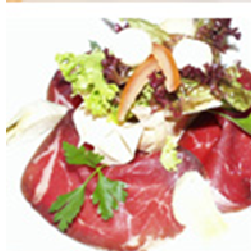
Alle dage kl. 20 og prisen er kr. 40,00.

Der er tilmelding senest 2 dage før til: mobil 20 44 77 48 eller [stella@roklub.net](mailto:stella@roklub.net)

Så det er op af sofaen, stikke kr. 40,00 i lommen, ned i klubben og gøre dit til vi også ses og får en god snak i vinterhalvåret.

Alle os der står for de hyggelige middage glæder os til at se dig.

*Vi ses og på gensyn  
Stella*





<b>Stiftet</b>	
2. august 1932	
<b>Rotider</b>	
<b>Lyngby:</b>	
Mandag	11.00 + 17.30
Tirsdag	10.00 + 17.30
Onsdag	17.30
Torsdag	11.00 + 18.00
<b>Taarbæk:</b>	
Mandag	17.00
Torsdag	17.00
<b>Furesøen:</b>	
Tirs + tors	17.15
<b>Kontingent</b>	
> 18 år	790 kr pr. ½ år
< 18 år	495 kr pr. ½ år
Passiv	175 kr pr. år
Indskud	50 kr
Terminer: 1.1 + 1.7.	
Betaler du for et helt år inden 1.2. sparer du 1 måneds kontingent.	

## KONTAKT

### Bestyrelse / LDR

Formand:	Hanne Brusch - 3967 7831, formandldr@gmail.com
Næstformand/ langturschef:	Solveig Poulsen - 2099 7437, langturldr@gmail.com
Kasserer: (+ lån af klub, skabe og nøgler)	Britta Pedersen - 2177 9945, kassererldr@gmail.com
Sekretær:	Liselotte H. Christenen - 4817 0390, sekretaerldr@gmail.com
Motionsrochef:	Lise Hendriksen - 4587 4720, motionsroningldr@gmail.com
Instruktionschef:	Karin Nielsen - 4588 0862, instruktionldr@gmail.com
Kaproningschef:	Christina Rindom - 2672 8070, kaproningldr@gmail.com
Ungdomsrochef:	Tine Kranker, ungdomsroningldr@gmail.com
Husforvalter:	Susanne Vestergaard - 2273 1059, husforvalterldr@gmail.com
Suppleanter:	Ida Ringgård, Tove Christensen, suppleantldr@gmail.com
Revisorer:	Hanne Neumann, Tine Sørensen.
Revisorsuppleant:	Lissa Johansen.

### Udvalg

Materiel:	Hanne Pein, Helle Tjørnov, Tove C., Rina, Margit R., Karin H.
Trivsel:	Inger-Marie Koefoed (+ ons.middage) - 4587 4708, imkoefoed@anarki.dk Inger Ulstrup (daglige indkøb) - 4494 2566, iulstrup@fasttvnet.dk
Nyhedsbrev:	Anne Plenge - anneplenge@hotmail.com, Tine Sørensen - tines@bcnet.dk
Ungdom:	Helene Nygaard - 4587 2093, Sisse Johansen - 5150 6919

### GLDR

Inge Johansson - 8631 9030, ijo@postkasse.dk