

# NYT FRA



## LYNGBY DAMEROKLUB

### NYT FRA BESTYRELSEN

#### **Rekordstort fremmøde til generalforsamlingen**

*-I hvert fald i min tid som formand,*

64 fremmødte til generalforsamlingen midt i influenzaepidemien (der var fem afbud på grund af sygdom) – det må siges at være rigtig flot. Og stuen var da også godt fyldt op, da vi som noget nyt startede med en super lækker frokost. Vi har i bestyrelsen evalueret generalforsamlingen og har desuden fået en del tilbagemeldinger, som kommer til at danne grundlag for vores planlægning af næste års generalforsamling.

Det var hyggeligt at starte med at spise sammen. Det skabte som altid en god stemning, som blev et godt afsæt til selve generalforsamlingen. Efter et par år, hvor al vores planlægning var blevet fremlagt på et medlemsmøde i januar, var selve generalforsamlingen blevet en meget formel (og lidt kedelig) forestilling. Derfor havde vi valgt at kombinere begge dele, samtidig med, at kun min beretning var kommet skriftligt, mens de øvrige var mundtlige. Efter den formelle del, hvor vi så gik over til "denne sæson", var der mange gode debatter og forslag, som vi kan bruge til vores videre arbejde i bestyrelsen. Tak for det.

En af de tilbagemeldinger, vi har fået fra flere, var længden på generalforsamlingen. Det blev en meget lang forestilling, så vi har talt om, hvordan vi kan forkorte det til næste år. Der kan sagtens justeres på flere ting. Koncentrationen er ikke den samme, når det varer i så lang tid, og det er ærgerligt, når så mange har så meget på hjertet. Jeg var selv temmelig træt til sidst, hvilket resulterede i nogle ting, som jeg desværre glemte at nævne. Blandt andet glemte jeg at takke Dorthe for hendes arbejde som uro-leder i bestyrelsen – Dorthe har en guldåre til gode, som tak for hendes indsats.

Endnu en gang tak for det store fremmøde og store engagement på generalforsamlingen, det giver lysten til at arbejde videre for vores klub.

*Hanne Brusck.*

#### **Tekniktræning forår 2009.**

Som nævnt på generalforsamlingen har vi lavet en aftale med vores træner Ian, om at lave et kursus for alle motionister, som ønsker at forbedre deres roteknik. Vi har alle sammen hele tiden udviklingsmuligheder, når det gælder teknikken i båden. Tilsammen har vi lært at ro over mange år med et utal af forskellige instruktører, og det har efterladt en mangfoldighed af stilarter, som ind i mellem giver bagslag, når vi blander os i bådene. Nu har vi så alle tiders mulighed at få implementeret en mere ensartet stil i klubben, og til det formål, er der afsat fire torsdage i løbet af foråret. Det er følgende datoer:

**Den 16. april – den 14. maj - den 11. juni og den 2. juli / alle dage kl. 18.00.**

#### **OBS!**

- Deadline for stof til medlemsblad nr. 3 4.6.2009
- Deadline for stof til medlemsblad nr. 4 20.8.2009

### INDHOLD

<i>Brovagter - oversigt</i>	7
<i>Brovagter 2009</i>	6
<i>Danmarks mesterskaber</i>	2
<i>Faktaside</i>	12
<i>Furesø-styrmandsuddannelse</i>	3
<i>Fællesspisning</i>	2
<i>Førstehjælpkursus</i>	11
<i>Hjælp din roklub</i>	9
<i>Kommunikation 2009</i>	5
<i>Langtur 2009</i>	5
<i>LDR - Facebook</i>	11
<i>Mere aktivitet i Taarbæk</i>	5
<i>Nyhedsbreve i 2009</i>	5
<i>Oprydning</i>	8
<i>Ref. af generalforsamling</i>	3
<i>Roning - formiddage</i>	4
<i>Standerhejsning</i>	8
<i>Svømmepøver 2009</i>	8
<i>Årets idrætsleder</i>	11

**Nyt fra bestyrelsen (forts.)**

Man skal helst kunne alle fire dage, men hvis du allerede nu ved, at en af dagene skal du noget andet, så skal det bare meddeles fra starten, så vi kan tage højde for det i planlægningen. Men der er jo heldigvis et stykke tid til, så skynd dig at afsætte dagene i kalenderen og tag imod tilbuddet. Tilmeld dig enten på hjemmesiden eller til undertegnede på telefon 30 28 02 18 eller på mail [formandldr@gmail.dk](mailto:formandldr@gmail.dk). Jeg vil være tovholder på forløbet og sammen med Ian tilrettelægge dagene. Udnyt muligheden for at få rettet teknikken af en af Danmarks dygtigste trænere.

*Hanne Brusch.*

**Danmarksmesterskaber i indendørsroning i Gladsaxe Hallen 2009.**

Lørdag d. 31. januar blev der afholdt DM, hvor Lyngby Dameroklub var repræsenteret med 4 roere. Selv om deltagerantallet var begrænset, så var de gode resultater til gengæld så meget mere beundringsværdige.

Dagens første løb var damer i alle veteranklasser. Vi havde her deltagelse af Christina Rindom i klassen 30-39 år og Birgitte Bo deltog i 40-49 år. Christina lagde hårdt ud, men det gjorde ergometret til gengæld ikke. Computeren virkede ikke. Så der skulle nyt ergometer og en omstart til, før hun kunne levere en flot præstation, som endte med dagens første sejr til LDR. Rigtig flot gået.

Birgitte er kommet tilbage for fuld udblæsning efter mange års pause, men med en stor træningsindsats gennem vinteren, har hun nået et niveau, som er ganske imponerende. Hun roede et rigtig godt løb, som gav en sølvmedalje i hendes comeback. Skovshoved Roklubs Margit Haar er desværre urørlig i denne aldersklasse, hun roede i en tid, som kunne have givet hende en 5. plads i den åbne klasse.

Næste deltager var Christina Lind Hansen, som har sin første sæson i senior B letvægt. Christina ville dog ikke stå tilbage for de andre i forhold til at komme en tur på præmiepodiet. Hun fik en flot 3. plads og dermed bronzemedalje i sit første seniorløb. Og der er masser af udviklingspotentiale for Christina, så mon ikke målet er en højere placering til næste år. Viljen og talentet er i hvert fald til stede. Det bliver spændende at følge.

Midt på eftermiddagen var der så de fire åbne klasser med officielle DM titler. Tung og let herre og dame i åbne klasser. Her skulle vores sidste deltager Helene Nygaard være med i letvægtsklassen. Kampen om medaljer ville blive tæt, med Juliane Elander fra Odder Roklub, som klar favorit, eftersom hun netop var hjemvendt med et Europamesterskab fra sidste weekend. Helene havde et mål – at slå sin personlige rekord. Det lykkedes – alt gik som

forventet (og håbet), og selv om det blev til 5. plads samlet, var det et tæt opløb mellem nr. 3, 4 og 5. Og Helene var rigtig godt tilfreds med sin indsats.

Men hun var ikke alene på banen. Christina Rindom er godt nok blevet over 30, har fået et par børn inden for de sidste tre år, men derfor kan man jo godt lige teste sin formåen i åben klasse. Så hun var placeret mellem 5 af Danmarks centerroere for at kæmpe om medaljer endnu engang. Den store favorit i den tunge dameklasse, var Fie Udby fra KVIK, som er helt suveræn. Hun var ikke på noget tidspunkt truet, men det var de andre centerroere til gengæld. For Christina ville åbenbart på podiet igen. Hun lavede endnu en solid indsats, hvor hun i lang tid kæmpede i et tæt løb om 2., 3. og 4. pladsen. Da der var 500 m igen lå hun på 4. pladsen, men trods et løb i kroppen fra tidligere på dagen, så leverede Christina den afgørende spurt, som satte de andre på plads, og hun slog begge (som delte 3. pladsen) med 9/10 af et sekund. Det betød endnu en tur på podiet for at få hængt en sølvmedalje om halsen. SUPER flot klaret.

Der var også lavet DM i sprinterdistancen over 200 m. og her havde både Christina Lind Hansen og Birgitte Bo valgt at deltage. Christina fik vist, at hun er aldeles eksplosiv og roede sig til en flot 4. plads i et meget tæt løb lige foran europamesteren på 2000m, Julian Elander. Til lykke med det. Birgitte fik en flot 3. plads og kunne dermed også tage sin anden tur på podiet. Også til lykke med det.

Udover alle LDR's super resultater, var der underholdning og stemning for alle pengene, da Henrik Stephansen fra Furesø Roklub slog sin egen en uge gamle verdensrekord. Og ikke nok med det – han blev den første letvægtsroer nogensinde, som kom under 6 min på 2000 m. Han blev også dagens hurtigste roer overhovedet, da ingen af de tunge herrer formåede samme kraftpræstation. Henrik blev klappet og hujet i mål af en fyldt Gladsaxe Hal, hvor taget var ved at lette. Vældig imponerende.

*LDR's udsendte – Hanne Brusch*

**Fællesspisning efter sidste mandags- og onsdagstræning.**

Vi er godt i gang med de sidste svedeture i træningslokalet mandage og onsdage. Det har været et godt år med masser af gå-på-mod og kampgejst. Vi har deltaget i vinterens 8GP med to hold, så nu forventer vi altså at vinde årets roergometer på DFFR's Hovedgeneral-

## Nyt fra bestyrelsen (forts.)

forsamling. Men uanset hvad, så har vi ikke svedt forgæves. Der er dannet en god grundform for jer alle, før rosæsonen på vandet starter.

Jeg har nydt at "piske" jer gennem diverse programmer, og jeg har i særdeleshed nydt den gode stemning. I har leveret. Der kan siges mange gode ting om vores træning, jeg vil blot hive en enkelt frem – godt at jeg i mit liv som pædagog har lært at pifte, for det er nødvendigt, når man skal have ørenlyd blandt 16 kvinder, der ikke har set hinanden i en *hel* uge.

Som afslutning på vintersæsonen vil jeg foreslå, at vi laver fællesspisning **onsdag d. 25. marts** efter træning, hvor alle medbringer mad til en buffet. Jeg forestiller mig noget med brød, ost og gode pølser – og så kan vi købe drikkevarerne i klubben. Alle er velkomne til dette arrangement, også selv om det kun er blevet til en enkelt gang træning eller to. Vi kan koordinere indkøbene i løbet af de kommende mandage og onsdage.

Træneren, som altid tror det bedste om jeres evner –

*Hanne Brush.*

## Referat fra generalforsamling i LDR søndag den 25. januar 2009

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 01.01.2010
7. Valg af kasserer (modtager genvalg)
8. Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter
9. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant
10. Eventuelt

### Ad punkt 1.

Formanden bød velkommen og foreslog, at der blev foretaget navneopråb, så alle tilstedeværende præsenterede sig med navn, og hvor længe de havde roet. Herefter blev der udtrykt mindeord for fire medlemmer, som er gået bort i den forgangne sæson. Formanden foreslog derefter på bestyrelsens vegne Tine Sørensen som dirigent og Liselotte H Christensen som sekretær. Begge blev valgt. Tine Sørensen konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt ved offentliggørelse i Nyhedsbrevet af 10.11.2008.

### Ad punkt 2.

*Ungdomschefen:*

Dorthe Andersen fremlagde beretning på vegne af Ida Ringgaard og Tine Kranker, der har fungeret som ungdomsledere det meste af sæsonen. I år kan ungdomsafdelingen prale af en roer, der er kommet over 500 km.

*Kaproningschefen:*

Christina Rindom fortalte, at der er gang i kaproningsafdelingen, både på eliteniveau, samt på det mere motionsprægede. Vi er heldige at have landets bedste træner Ian Baden tilknyttet roklubben.

*Instruktionschefen:*

Karin Nielsen sagde, at vores sats på kun at have to årlige rokurser har resulteret i mange kaniner, som bliver efter endt kursus og er meget aktive. Det fortsætter vi med i 2009. Der er også blevet udannet to nye instruktører.

*Motionsrochefen:*

Lise Hendriksen berettede om alle de mange arrangementer, der havde været i 2008. Der har aldrig været roet så mange kilometer af så få roere. Der er 11 roere, som roede over 1.000 km og 22 over 500 km. I alt er der roet 43.012 km. Det er 12.000 km flere end sidste år. Meget flot af kun 126 aktive motionister.

*Langtursrochefen:*

Solveig Poulsen nævnte, at vi har de fleste langture i forhold til vores klubs størrelse. Og det vil vi

**OBS!**

**Furesø-styrmandsuddannelse i 2009**

Er du ved at være klar til at prøve kræfter med Furesøen i rollen som styrmand? - så send en mail til mig inden 1/5 2009, så lægger vi en plan for din uddannelse (praktisk og teoretisk), således at det kommer til at passe til resten af sæsonplanerne.

Solveig Poulsen ([langturidr@gmail.com](mailto:langturidr@gmail.com))

**OBS!**

"Roning i formiddagstimerne" - Jeg arbejder fast aftenvagt og savner at komme i kontakt med andre gode kvinder med mulighed for at ro om formiddagen. Jeg forestiller mig, at Taarbæk ofte er udgangspunkt, at vi roer en god tur nu når båden alligevel er i vandet i tidsrummet ca. 10.00 - 15.30. Endvidere at vi roer på faste aftaler. Glæder mig til at høre fra jer!!!!

Lise Voigt, 51 32 93 51, [Lisemex@hotmail.com](mailto:Lisemex@hotmail.com)

### Nyt fra bestyrelsen (forts.)

gerne fortsat have. Der skal også satses på, at der roes længere på de almindelige roture på vores roaftner i klubben.

*Formanden:*

Hanne Brusch supplerede sin skriftlige beretning med følgende:

Fredning af søerne. Efter at Dansk Naturfrednings Forening har fremlagt deres forslag, som var mere drastisk for roklubberne, har roklubberne fået en advokat sat på sagen. Den står for øjeblikket 1-0 til roklubberne. Sagen følges meget tæt.

De mange tidligere kaproere, som træner i gruppen Mor&Ko, er begyndt at mødes om formiddagen 1 gang ugentligt.

Vi skal have baddåb til standerhejsningen. Vi har bestilt en 2-års glasfiber båd, som forventes at komme inden.

Vintertræningen er godt i gang og der er trængsel om ro-ergometrene mandage og onsdage.

Formandens beretning blev herefter godkendt.

#### Ad punkt 3.

Britta Pedersen gennemgik regnskabet for 2008. Vores nye båd bliver lidt dyrere, da den skal have en forbedret kølskinne. Ellers udviser regnskabet et underskud på 3.501,- kr.

#### Ad punkt 4.

Budgettet for 2009 blev fremlagt. Indtægter fra kontingent er sat lidt lavere. Træneren har fået ned-sat sin løn. Der budgetteres med et overskud på 900,- kr.

#### Ad punkt 5.

Der var ikke indkommet nogen forslag.

#### Ad punkt 6.

Britta Pedersen begrundede det udsendte forslag fra bestyrelsen om at forhøje kontingentet fra 1.1.2010 med 300,- kr årligt. Der er ikke de store muligheder for at tjene penge ved arrangementer, efter at kommunen har aflyst Sct. Hans i Folkeparken. Derudover holdes Hovedbestyrelsesmiddagen for DFfR ikke mere i klubben. Vores bådmateriel trænger til en del udskiftning, derfor er der behov for yderligere indtægter. Efter en kort debat blev forslaget om forhøjelse af kontingentet på 300,- kr årligt vedtaget gældende fra 1.1.2010.

#### Ad punkt 7.

Britta Pedersen blev valgt til kasserer.

#### Ad punkt 8.

Herefter var der valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer. Formanden var ikke på valg. Bestyrelsen ser herefter således ud:

Hanne Brusch, Formand  
Solveig Poulsen, Næstformand og Langtursrochef  
Britta Pedersen, Kasserer  
Susanne Vestergaard, Husforvalter  
Lise Hendriksen, Motionsrochef  
Karin Nielsen, Instruktionsrochef  
Christina Rindom, Kaproningschef  
Tine Kranker, Ungdomsrochef  
Liselotte Haulund, Sekretær  
Ida Ringgard, Suppleant (Uro-leder)  
Tove Christensen, Suppleant (Materiel)

#### Ad punkt 9.

Som revisorer valgtes Hanne Neumann og Tine Sørensen, og som revisorsuppleant Lissa Johansen.

#### Ad punkt 10.

Hanne Brusch takkede for god ro og orden, samt en god debat. Derefter blev der uddelt diplomer til

## Nyt fra bestyrelsen (forts.)

### Kommunikation i 2009: Nyhedsbrevet, hjemmesiden og SMS'erne

Den digitale kommunikation har nu for alvor fået tag i LDR's aktive medlemmer. Der bliver tjekket e-mail, kigget hjemmeside og skrevet SMS'er som aldrig før – og det åbner en række nye muligheder, som vi naturligvis vil søge at udnytte fuldt ud i den kommende sæson.

Det forholder sig ofte sådan at ny teknologi i begyndelsen udbredes langsommere end ønsket, for derefter at tage sådan fart, at næppe nogen kan forestille sig de omvæltninger, det medfører. Vi har set det med dankortet, der efter en træg start nu er at finde i snart sagt alle tasker og punge. Tilsvarende er det efterhånden ikke til at forestille sig en jakkelomme uden en mobiltelefon – og i LDR har alle de nye kani-ner naturligvis en mailadresse og adgang til internettet.

Personligt finder jeg det ikke overraskende at de nye medlemmer har taget teknologien til sig – men jeg må sige, det har overrasket mig i hvilket omfang klubbens etablerede medlemmer har kastet sig på den moderne teknologi. I dag har sort set alle klubbens aktive medlemmer en mailadresse og adgang til internettet.

Det er gået langt hurtigere, end jeg havde ventet, da vi begyndte diskussionen om digitale nyhedsbreve for 5 år siden – og det skal vi naturligvis udnytte til at få flere både på vandet, når vejret er til det.

### Langtur 2009

Som disse linjer læses, er vi ved at tage hul på den største langturssæson i klubbens historie.

Årets store satsning er afholdelsen af et langtursstyrmandskursus i LDR. En kraftig saltvandsindsprøjtning til langtursroningen. Det er mit håb, at kurset kaster en håndfuld styrmænd af sig i den kommende sæson og ansporer en del af de øvrige deltagere til at samle sig den fornødne erfaring på Sundet og de fremmede bølger i de kommende år.

Desuden var der for 3. år i træk rekordstor tilslutning til planlægningsmødet, og hvis de fleste af planerne falder på plads, bliver der mellem 8 og 10 muligheder for at komme på weekendtur, mindst 10 dagture, ligesom der igen i år bliver en ferielangtur. Formentlig et enestående højt aktivitetsniveau for en klub af vores størrelse.

Turene kommer på hjemmesiden, efterhånden som planerne bliver virkelighed, og tilmelding kan som vanligt ske på oplagstavlen eller direkte via telefon eller mail.

Roere, der ikke tidligere har været på langtur opfordres til at prioritere Taarbæk-roning som fortræning og evt. kontakte mig for at høre nærmere om de fysiske og tekniske krav der stilles til langtursroere - og svarhedsgraden af de enkelte ture. Ved mødt til endnu et stort år.



### Mere aktivitet i Taarbæk

I den kommende sæson vil vi således eksperimentere med at booke Taarbæk-bådene via en kalender på den lukkede del af hjemmesiden, ligesom vi vil søge at raffinere brugen af SMS'er til at fylde de sidste sæder, når kabanerne ikke helt går op - eller der er mulighed for at sætte en ekstra båd på vandet.

Det ændrer ikke ved de almindelige mandags- og torsdagsvagter på Sundet – men håbet er at flere kommer på vandet de øvrige dage, fordi det bliver lettere at booke bådene og skaffe et bådhold.

Konkret opfordres alle til at tilmelde sig listerne med mobilnumre og se orienteringen på hjemmesiden og opslagtavlen i klubben.

### Lidt færre nyhedsbreve

I forlængelse af sæsonevalueringen har bestyrelsen efter indstilling fra redaktionen omkring nyhedsbrevet og hjemmesiden, besluttet at der i 2009 udkommer lidt færre nyhedsbreve. Håbet er, at disse vil være sprængfyldt af spændende læsestof, og at hjemmesiden så kan stå for formidlingen af ture og arrangementer.

Tanken er, at der kommer et nummer i juni et i august og et i november. De enkelte deadlines kan ses på hjemmesiden.

*Solveig Poulsen*

*Solveig Poulsen*

**Nyt fra bestyrelsen (forts.)**

**Brovagter 2009**

Nu nærmer foråret sig med raske skridt og dermed også rosæsonen. Hermed kommer derfor oversigten over alle brovagterne for Lyngby, Furesøen og Taarbæk. Jeg har prøvet at fordele kabalen, så så mange som muligt har fået relevante vagter fordelt over hele sæsonen. Instruktørvagterne er ikke inkluderet i denne oversigt. Diverse styrmandskursusaftaler heller ikke.

Rigtig mange af jer var så søde selv at skrive jer på listerne, da de gik rundt i klubben; mange tak for det. Det gør nu det hele meget nemmere. I har formentlig skrevet de datoer, I skrev jer for, ned i jeres kalendere, men check lige, at det nu også passer med denne liste. Og til jer, der ikke havde mulighed for selv at skrive jer på: HUSK venligst at føre de datoer, I finder i denne liste ind i jeres kalendere. Hvis de datoer, du er blevet tildelt, ikke passer ind i din kalender, så bedes du selv ringe til en anden på listen, der har en tilsvarende vagt, og prøve at få den byttet. Brovagtsoversigten vil også sidde på opslagstavlen i klubben, så husk også at rette navnene dér, hvis I bytter.

Erfaringen har vist, at der nogle gange pludselig opstår huller i kalenderen pga. brovagtens uforudsete forhindringer. Det kan derfor hændes, at vi er nødt til at bede nogle tage endnu en vagt senere. Dette vil fortrinsvis gå ud over dem, der har færrest vagter. Hav venligst for-

ståelse for sådanne henvendelser.

**Sådan fungerer brovagterne i Lyngby år:**

Vi fortsætter på samme måde som sidste år, dvs. fuld bemanning på hele året på nær oktober, hvor der kun er planlagt ture i weekenden. Alm. rotid: mandag, tirsdag og torsdag kl. 18, onsdag kl. 17.30 med fælles middag bagefter.

**Furesøturene** går på de aftalte dage kl. 17.15. De er næsten regelmæssigt skiftevis tirsdag og torsdag, men på grund af andre aftaler samme dage (alm. roning, kaninbåde og styrmansstræning) kan de være rykket lidt, så check altid datoen. Har du lyst til at være med til at åbne og lukke sæsonen på Furesøen, så meld dig til en Furesøvagt d. 18. eller 19/4 eller d. 4., 17. eller 18/10, hvor vi mangler vagter.

**Taarbæk:** Mandage kl. 17.30, torsdage kl. 18. I september begge dage kl. 17. Mange torsdagstaarbækvagter står åbne. Det betyder dog ikke, at man skal undlade at ro på de aftener i Taarbæk, men snarere at man kan prøve at aftale sig frem.

-----  
Hvis nogen skulle opdage fejl og uoverensstemmelser i listerne (f.eks. telefonnumre), eller skulle have lyst til at udfylde et brovagtshul, er de meget velkomne til at kontakte mig, så jeg kan opdatere listerne.

*Lise Henriksen, Motionsrochef*

**Furesøvagter - 2009**

Måned/Dato	Vagts navn	Tlf.
<b>Maj</b>		
ti. 5.	Hanne Hansen	4444 3041
ti. 19.	Hanne Pein	4595 1355
<b>Juni</b>		
to. 4.	Hanne Pein	4595 1355
ti. 16.	Bodil Taarnskov	4587 8701
<b>Juli</b>		
to. 2.	Inger Marie Koefoed	4587 4708
ti. 14.	Elisabeth B. Knudsen	3990 1817
to. 30.	Anni Hougs	3965 3014
<b>August</b>		
ti. 11.	Anni Hougs	3965 3014
to. 27.	Lise Voigt	5132 9351
<b>September</b>		
ti. 8.	Lise Henriksen	4587 4720
to. 24.	Elisabeth B. Knudsen	3990 1817



**Brovagtsoversigt - 2009**

Fornavn	Efternavn	Brovagt, dato			Tlf.
		Lyngby/Bagsv./Kan.	Furesøen	Taarbæk	
Bente	Albeck	20/4, 27/4, 4/5			4585 6956
Siv	Andersen	27/8			3961 1690
Tove	Andersson	2/4, 14/9			4588 7233
Marianne	Bager	6/4			4585 9817
Inger	Barløse	28/9			4566 4656
Jette	Bertelsen	3/9			4464 6327
Susanne	Bisgaard	7/5			4585 9686
Lise	Bloch	1/9			4585 4981
Jette	Brinkløv	20/5			4587 5958
Lillian	Bruhn	25/5			4582 2192
Berit Sandsdal	Christensen	4/6, 22/6			4585 0749
Liselotte H.	Christensen	28/5, 10/8			4817 0390
Harriette	Christensen	16/4, 19/5			3956 0228
Tove	Christensen	27/5, 6/8			4588 5254
Lise Brown	Christiansen	26/5			4588 4477
Inge	Christophersen	15/9, 29/9			4465 7061
Helen	Clausen	5/8, 25/8			4585 2679
Dorit	De Lange	24/9, 30/9			4466 1530
Elisabeth	Dombrowsky	3/8, 17/8			3013 1953
Anne-Marie L.	Esbensen	20/7, 29/7			3819 8015
Ulla	Fischer			4/5	3975 1532
Anne Vibeke	Fleischer			27/7, 10/8	3990 1817
Lisbeth	Forning	17/9			4444 0093
Åse	Funch	12/5		8/6, 7/9	3967 5770
Lea	Gamborg	7/4, 22/4, 6/5			2442 0414
Bodil	Garne	23/4, 14/5, 2/9, 16/9			3965 5536
Karen	Götzsche-Larsen	2/7			4585 8513
Hanne H.	Hansen	21/4, 9/6	5/5		4444 3041
Karin	Hansen			14/5, 4/6, 11/6	4444 8025
Susanne	Havning	8/6, 30/6			2563 8520
Hanne	Heinsen	15/6, 25/6			4596 1979
Lise	Hendriksen	instr. + styrm.træning	8/9	3/8	4587 4720
Gitte	Hestehave	11/5, 16/6, 24/8			3990 0107
Karen	Hjorth	18/6, 11/8			6150 9588
Birgitte	Holbek	6/7			3512 6616
Elsebeth	Holk	23/7			3990 4243
Pia	Holte	28/4, 29/4, 30/4			4593 9691
Sinne	Hors	13/7, 28/7			4494 6773
Anni	Hougs		30/7, 11/8		3965 3014
Stella	Haagensen	8/4, 26/8, 9/9			4585 0493
Birgitte Munk	Jensen	6/7, 18/8			3965 8969
Karen Leth	Jensen	31/8			2888 4741
Lissa	Johansen	30/3, 31/3, 1/4			4593 1774
Lisa	Juul	8/7			4585 6583
Lise	Jørgensen	16/7, 13/8			4593 1491
Mary Kragh	Jørgensen			18/5, 15/6, 22/6, 6/7, 24/8	4588 7633
Elisabeth Bjerre	Knudsen		14/7, 24/9		3990 1817
Inger Marie	Koefoed	2/6, 9/7	2/7		4587 4708
Rina S.	Kristensen	1/7		17/8	4444 7655
Annemette	Mygh	3/6, 24/6			2885 4046
Marie	Møller	15/4, 13/5, 18/5			6127 2667
Merete Halkjær	Pedersen	8/9, 22/9			4914 6285
Hanne	Pein		19/5, 4/6		4595 1355
Berit	Petersen	19/8			4588 0821
Mette	Petersen	10/6, 17/6			4533 0649
Anne	Plenge	30/7			2134 2042
Kirsten	Pontoppidan	14/7, 21/7, 4/8			4588 8785
Margit	Roed	14/4, 11/6		28/5, 25/6	4588 5707
Connie	Shern	27/7			2721 0185
Irene	Sparwath	15/7, 12/8			4498 0354
Charlotte	Svendsen	10/9, 21/9			4444 0473
Tine	Sørensen	22/7, 20/8, 23/9			4593 2356
Alice Beck	Thomsen			11/5, 29/6, 13/7, 20/7, 31/8	4588 8288
Bodil	Taarnskov	5/5	16/6		4587 8701
Inger	Ulstrup	29/6, 7/7, 7/9			4494 2566
Lise	Voigt		27/8	25/5, 14/9	5132 9351

**Nyt fra bestyrelsen (forts.)****Oprydning i klubben inden sæsonstart**

Lørdag d. 28. marts 2009 (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 kom 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*

**Standerhejsning - søndag den 29.3.2009 - kl. 10.00**

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. 12.30 serveres en dejlig frokost-buffet. Frokosten koster 50 kroner. Drikkevarer kan købes. Efter frokost ca. kl. 14.30 er der endnu en rotur. Tilmelding på listen eller til Susanne Vestergaard på telefon 22 73 10 59 eller på mail [plusves@hotmail.com](mailto:plusves@hotmail.com) senest den 25/3

*Husk: din svømmeprøve skal være fra 2008 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).*

**Svømmeprøver - 2009**

Så er det ved at være sidste chance for at kigge din svømmeprøve efter i 'sømmene'.

Mange har allerede været en tur i svømmehallen, men der er stadig mange, som mangler, hvis I vil ro i 2009. Herunder kan du se, om det er din tur til at trække i badedragten inden sæsonen 2009 begynder. Svømningen foregår som sædvanlig i Lyngby Svømmehal. Man mødes 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. Tjek kalenderen for at se dato og tidspunkt. Roere, hvis medlemsnummer er blevet grå, har bestået svømmeprøven i 2009. Som nævnt i roreglementet, 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.

*Susanne Vestergaard*

42 01	90 13	01 69	07 05
	90 22	03 02	07 06
62 02	90 28	03 24	07 07
	91 31	03 37	07 08
62 03	92 13	03 44	07 09
	94 15	04 10	07 10
75 01	94 37	04 28	07 11
	95 06	05 05	07 12
71 06	96 03	05 06	07 13
	96 19	05 17	07 19
75 04	97 16	05 21	07 20
	97 19	05 25	07 22
76 15	97 20	05 26	07 23
	97 60	05 34	07 25
78 03	97 70	05 47	07 26
	98 13	05 49	07 30
82 16	99 32	06 10	07 32
		06 23	08 03
82 66		06 24	08 08
		06 26	08 32
83 23			
84 10			
85 20			
89 08			
89 18			

**Hjælp søges**

Nogle få af sidste års kaniner har meldt sig som madmødre ved dette års rokurser, men ikke nok. Derfor har jeg rigtig meget brug for nogle friske hænder til at hjælpe i køkkenet, så vi kan give de nye roere en rigtig god og hyggelig start i klubben. Hvis du kan hjælpe en af følgende dage: 25. april, 26. april 15. august og 16. august, vil jeg meget gerne høre fra dig snarest.

*Susanne Vestergaard [husforvalterldr@gmail.com](mailto:husforvalterldr@gmail.com) eller på 2273 1059*

**Nyt fra bestyrelsen (forts.)**

**Din roklub har brug for dig**

Udfyld derfor nedenstående og sæt kryds i de rubrikker, hvor du har mulighed for at give en hånd med. Du behøver ikke at binde dig endeligt. Hvis du sætter kryds udfor en udvalg/opgave, vil du blive kontaktet med yderligere information, hvor efter du kan tage endelig stilling. På samme måde kan du naturligvis også sige nej til specifikke opgaver, hvis de falder på datoer, hvor du ikke kan. Så hold dig ikke tilbage – fat pennen - og husk at skrive navn på.

Navn \_\_\_\_\_

Tlf. aften \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**Andre opgaver –** Skriv her hvis der er en opgave du specielt gerne vil tage dig

Afleveres senest 15. april i formandens skuffe eller sendes til [formandldr@gmail.com](mailto:formandldr@gmail.com)

<b>Trivselsudvalg:</b>
Hjælp til borddækning og oprydning ved Standerhejsning d. 29. marts
Kok ved onsdagsmiddagene (der vil være mulighed for oplæring)
Madmor / hjælper ved ro-kursus d. 25. – 26. april eller ved ro-kursus d. 15. – 16. august
Standerstrygningen d. 25. oktober. Hjælp til borddækning, oprydning m.m.
Hjælp til vinduespudsning, både ude og inde
Hjælp til vedligehold af huset
Madmor / hjælper til at lave frokost til generalforsamlingen 7/2 - 2010
Ad hoc opgaver
<b>Materieludvalg:</b>
Bådansvarlig ved klargøring
Hjælpe med vedligehold af bådvoerne
Hjælpe med vedligehold af bådbroer
Hjælpe med oprydning i bådhal
Male årer
Ad hoc opgaver
<b>Roning:</b>
Hjælpeinstruktør ved opfølgning på rokurser
Styrmand på begynder-ture Sundet / Furesøen
Styrmandstræning: Lyngby/Bagsværd, Furesøen, Sundet (Sæt streg under dit ønske)
Ungdomsvagter
Hjælpe med transport af både fra LDR til Taarbæk ultimo april
Hjælpe med transport af både fra Taarbæk til LDR ultimo september





### Nyt fra bestyrelsen (forts.)

#### Har du set at vi er kommet på facebook?

Vores facebookgruppe hedder "LyngbyDame Roklub". Det er en åben gruppe og alle tidligere og nuværende medlemmer af roklubben kan være medlem. Formålet er at holde kontakt med hinanden. Vi er også med i en anden facebookgruppe. Den hedder "Dametræf roklubberne" og dækker de 6 dameroklubber i landet. Formålet med denne gruppe er at opbygge et netværk af roere i hele landet. Når man melder sig ind i gruppen forventes det, at man samtidig tilbyder, at roere fra andre klubber kan kontakte én for at få en rotur.

Hvis man f.eks. skal til familiefest i Kolding

og gerne vil have lidt motion inden eller efter festen, så kan man kigge på Kolding Dameroklub og finde tlf. nr. eller mailadresser til lokale roere, som gerne vil tage én med på en tur. Det samme skulle gerne gælde, hvis det er en Ålborg-roer, der skal på kursus i Kbh. osv.

Gruppen er lukket. Et medlem i hver klub står inde for de lokale medlemmer, der lukkes ind. Hos os i LDR er det Solveig Poulsen, der godkender kommende medlemmer af gruppen.

Hvis du gerne vil være medlem, klik på gruppen og anmod om medlemskab.

#### 1. hjælps kursus

Ved du eller kan du huske, hvordan man gør, når nogen slår sig, skærer sig eller skal genoplives? Nej vel! Derfor opfordres alle aktive roere til at komme på kursus og få eller få genopfrisket lærdommen.

Der er stadig ledige pladser lørdag den 4. april 2009. Kurset afholdes i LDR i tidsrummet 9.00 til 15.00. Tilmeldingsfrist d. 26. marts.

Kurset er planlagt således, at der er vekselvirkninger mellem teori og praktiske øvelser. Kurserne tager udgangspunkt i de ulykker, som man kan blive udsat for under idrætsudøvelser, samt generelt kan opstå grundet pludselig sygdom, hjertestop mv. Formålet med dette 6-timers kursus i førstehjælp er, at deltagerne tilegner sig færdigheder, således at de er i stand til at holde liv i/genoplive personer i de vigtige minutter lige efter en ulykke eller pludselig opstået sygdom, indtil læge eller redningspersonale overtager ansvaret. Deltagerne bedes medbringe tæpper, håndklæder eller lign. til at ligge på, da der er øvelser på gulv. På kurser bliver I budt på kaffe og te, frokost, samt sodavand. Førstehjælps-bogen kan købes på kurset for kr. 125,00.

Tilmelding til Susanne Vestergaard på 22 73 10 59 eller på [plusves@hotmail.com](mailto:plusves@hotmail.com)

Ved tilmelding bedes I opgive jeres fulde navn og bopælskommune.

### Kasserer Britta Pedersen kåret som årets idrætsleder i Lyngby-Taarbæk kommune

Taktfaste klapsaver, kønne blomster, velfortjent ros og masser af pæne ord om den store arbejdsindsats. Anderledes kunne det ikke



være, da klubbens kasserer torsdag den 12. marts blev tildelt årets idrætslederpris. Britta blev dels rost for sin mangeårige indsats i Lyngby Dameroklub og dels for det store arbejde, hun har lagt i kommunens tværgående idrætsorganer, hvor hun i 17 år har været medlem af F.I.L.s bestyrelse, som er paraplyforeningen for idrætsforeninger i Lyngby-Taarbæk Kommune. Her har hun trukket et stort læs i forhold til så forskellige opgaver som idrætsklinikens økonomi, stadions modernisering og den årlige fordeling af kommu-

nens mange idrætshaller. Med prisen følger et borgmesterhåndtryk, en check og et fint designerur.

Til lykke Britta!



OBS!

#### Folketælling 2009

Optællingen af stregerne på folketællingen i uge 9, viste stort set det samme resultat som sidste år. Der går ca. 90 - 100 par fødder ind i klubhuset på en ganske alm. uge i februar. Det er dejligt at vores klub og dens faciliteter bliver brugt så flittigt i vinterseizoen, så vi alle er klar til standerhejsningen d. 29. marts.

Susanne Vestergaard



<b>Stiftet</b>	
2. august 1932	
<b>Rotider</b>	
<b>Lyngby:</b>	
Mandag	11.00 + 18.00
Tirsdag	10.00 + 18.00
Onsdag	17.30
Torsdag	11.00 + 18.00
<b>Taarbæk:</b>	
Mandag	17.30
Torsdag	18.00
<b>Furesøen:</b>	
Tirs + tors	17.15
<b>U-roning:</b>	
Tirs + tors	17.30
<b>Kontingent</b>	
> 18 år	790 kr / ½ år
< 18 år	495 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	

## KONTAKT

### Bestyrelse / LDR

Formand:	Hanne Brusch - 3967 7831, formandldr@gmail.com
Næstformand/ langturschef:	Solveig Poulsen - 2099 7437, langturlldr@gmail.com
Kasserer:	Britta Pedersen (+ lån af klub, skabe og nøgler) - 2177 9945, kasserldr@gmail.com
Sekretær:	Liselotte H. Christenen - 4817 0390, sekretaerldr@gmail.com
Motionsrochef:	Lise Henriksen - 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, l.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.dk