DSR
Danske
Studenters
Roklub

Hvad gør man, når maven bliver for stor til at kunne nå frem i åretagene?
Graviditet og træning side: 4

DM-vinder som 13 årig. Interview med DSR's Henning Bay. Side: 6

DM oplevet gennem to sæt øjne. Side: 8

NR. 2 | Maj 2015 | ÅRGANG 83

DSR bladet

DSR - medlemsblad for
Danske Studenters Roklub.
Udkommer fire gange årligt.
Strandvænget 55
2100 København Ø
bladet@danskestudentersroklub.dk

Tryk: Visions Graphic
Oplag: 1000

Materiale til bladet bedes sendt pr. e-mail til: bladet@danskestudentersroklub.dk. Indlæg kan også sendes på CD-rom, papir eller andre medier til DSR, att. Redaktionen.
(kan evt afleveres i DSR's postkasse) Elektroniske indlæg sendes mest praktisk som vedhæftede filer. Alle indlæg bedes forsynet med forfatternavn. Ved medsendte fotos bedes man oplyse om fotografens navn og foreslå billedtekst.

Citater fra bladet er tilladt med kilde-angivelse. Brug af dele af eller hele artikler samt fotos skal aftales med redaktøren.

Deadline for indlæg til næste nummer: 10. august 2015.

Redaktionen:

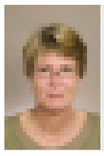
Dan Nielsen (ansvarsh.)
Tlf. 70 22 12 88
d@dan9elsen.dk

Asbjørn Torp
Tlf. 20 44 48 96
asbjoern.torp@gmail.com

Peter Koefoed
Tlf. 50 59 65 33
p.koefoed@adr.dk

Gunvor Bjerre
Tlf. 21 24 33 20
gunvor.bjerre@mail.tele.dk

Lars Bundesen
Tlf. 41 44 06 75
lars.bundesen
@vip.cybercity.dk



Birgitte Wraae Frydendahl
Tlf. 22 78 99 13
bwfrydendahl@gmail.com

Marianne Bentzen
Tlf. 26 70 06 54
mariannebentzen@gmail.com

Peder Riis Hedegaard
Tlf. 22 80 23 06
peder@riis-hedegaard.dk

Søren Strange
Tlf. 20 16 40 43
s.strange@dadlnet.dk

Bente Kjøller
Tlf. 20 21 70 74
bkjoel@gmail.com

Medlemmer

Indmeldelse sker lettest ved at udfylde den elektroniske formular på klubbens hjemmeside (www.DanskeStudentersRoklub.dk) eller ved at udfylde og indbetale et indmeldelses-girokort. Indmeldelsesgirokortet kan findes på kontorets dør i bådhallen. Indbetalingen dækker de tre første måneders kontingent.

Kontingent opkræves kvartalsvis forud via giro eller betalingsservice. Ved overskridelse af betalingsfristen pålægges et gebyr på 25 kr. pr. rykker. Hvis rykker krydser forsinket indbetaling, kan der ses bort fra rykkeren, men gebyret vil blive opkrævet det følgende kvartal. Kontingentet er 750 kr. pr. kvartal. Medlemmer i aldersgruppen 20 - 24 år betaler 500 kr. pr. kvartal. Det første kvartals kontingent er dog 750 kr. Forskellen 250 kr. modregnes ved det følgende kvartals opkrævning.

Udmeldelse skal ske skriftligt til kontingentkassereren, enten pr. brev til DSR eller pr. e-mail til kontingent@DanskeStudentersRoklub.dk. Udmeldelse skal ske med mindst 3 dages varsel til den første dag i en kvartalsmåned (1/1, 1/4, 1/7 og 1/10). Genindmeldelse fra personer, der har udmeldt sig af klubben inden for de seneste 12 måneder, accepteres kun mod betaling af kontingent for perioden fra udmeldelse til genindmeldelsen.

Udmeldelse ved restance sker ikke automatisk. Man er medlem og kontingentpligtig indtil gyldig udmeldelse har fundet sted, uanset om DSR's faciliteter og aktiviteter benyttes. Eksklusion vil først finde sted ved en restance svarende til ½ -1 års kontingent, og restancen vil om nødvendigt blive inddrevet ved inkasso. Alle omkostninger i forbindelse hermed betales af skyldneren.

Adresseændring: Henvendelser om adresseændring og manglende levering af bladet skal rettes til Ole Hansen på e-mail adressen: kontingent@DanskeStudentersRoklub.dk

Adgang til klubben sker ved hjæp af en elektronisk "nøglebrik". Nøglebrikken fås ved at skrive til brikogskab@gmail.com og oplyse medlemsnummer og navn. Samtidig indbetales depositum, kr. 200,- på reg. nr. 3219, konto nr. 3219944128. Når depositum er modtaget, gøres brikken klar, og du får besked på mail om afhentning.

Forside: Forårsrengøring i bådhallen
Foto: Søren Strange

Kommunikation

Roklubbens bestyrelse har for nylig offentliggjort sin kommunikationspolitik, hvis formål bl. a. er at sætte DSRs medlemmer i indbyrdes kontakt med hinanden og at skabe kontakt mellem ledelsen og medlemmerne. Som beskrevet længere inde i bladet, består kommunikationskanalerne for tiden af en hjemmeside, et ugentligt nyhedsbrev, groupcare, DSRs facebookside og medlemsbladet. Medlemsbladet adskiller sig på to væsentlige punkter fra de øvrige formidlingskanaler. Medlemsbladet er primært papirbaseret og produktionstiden fra det sidste punktum er sat til bladet ankommer til modtagernes postkasser er mere end 14 dage. De øvrige informationskanaler er i modsætning hertil i stand til at sprede informationer, inspirationer og invitationer med internettets hastighed.

Medlemsbladet belaster årligt klubbens økonomi med et pænt stykke over 100.000 kr. for de 4 numre, der i de seneste år har været kvoten. Det kan med rette spørges, om det er rimeligt at anvende et beløb af denne størrelsesorden sammen med de ikke ubetydelige ressourcer som dele af redaktionsgruppen lægger i layout og komposition af bladet. Er konklusionen, at kommunikationen i DSR inden for kort tid kun skal være digital?

d.

Indhold

3 Leder
4 Hvad nu, lille du?
6 Eliteroer med roforskning som speciale
8 DM i ergometerroning
9 Sejrsmastens historie
10 En fristende genvej
12 DSR Klub Kollektion
14 Langtursstyrmandsret i praksis
17 Ud og se med DFfR
17 Moritz Schwarz 1924 - 2015
18 De syngende langtursroere
20 Hvorfor er der ikke roresultater i bladet?
21 Sommeraktiviteter i Svanemøllen
22 I øvrigt mener jeg...

Hvad nu, lille du?

Hvor meget må man træne under en graviditet?

Det rigtige antal streger på graviditetstesten siger ”positiv”.

Det vender som regel op og ned på ens liv og rejser en masse spørgsmål.

Et af dem kan være: Hvad så med træning? Kan man fortsætte som man plejer? Og hvor længe?

Gunilla Sommer og Juliane Elander er begge meget aktive roere – Juliane på olympisk niveau - og begge har for nylig fået børn.

De siger samstemmende: ”Bliv ved med at træne, så længe du kan. Du mærker selv, hvis du går over stregen”.

Badevægten svigter
Der sker mange forandringer med ens krop, når man er gravid. Badevægten svigter én og kan sagtens vise 10-12 kilo mere i slutningen af graviditeten – hos nogle endda det dobbelte. Men aktiv træning kan være med til at formindske vægtstigningen, så man undgår for meget overflødigt fedt ….. og så er der jo også mindre at skulle af med efter fødslen!

Børn af mødre, der har trænet, vejer ofte lidt mindre end andre nyfødte (ca. 500 g), men det skyldes som regel ikke, at fostret er underernæret, snarere at det bliver en mindre fed baby, fordi moderen ikke har taget så meget på under graviditeten.

Naturlige begrænsninger
”Selvfølgelig er der nogle fysiske begrænsninger”, siger Juliane. ”Det siger jo sig selv. Da jeg var 7 måneder henne, måtte jeg tage kortere åretag på grund af maven – og jeg blev også meget forpustet”.

Gunilla supplerer grinende: ”Da jeg næsten ikke kunne læne mig frem, så jeg bare på alle mændene med tykke maver – og så efterlignede jeg dem, sådan med knæene ud til siden.”

Sent i graviditeten kan fostret skubbe lungerne sammen, så det kan være svært at trække vejret, og barnet kan også trykke så meget på de store vener, at der ikke pumpes så meget blod til hjertet – og derfor heller ikke så store mængder iltet blod ud fra hjertet. Det kan påvirke én, så man ikke har så mange kræfter og energi til at træne.

Børn og idrætskarriere?
Kan man kombinere det at være roer på eliteplan og alligevel få de børn, man gerne vil?

”Det kan man sagtens”, siger Juliane. ”Jeg besluttede mig efter OL i 2012, at jeg gerne ville have et barn mere – og alligevel stille op til OL i 2016. Det er et spørgsmål om planlægning”.

Det ser ud om Julianes planlægning har virket. Hun blev gravid kort efter 4.-pladsen i

kvindernes letvægtsdobbeltsculler i London og er netop her i 2015 blevet verdensmester i ergometerroning i sin aldersklasse.

”Man kommer jo hurtigt i form igen efter en fødsel, når man har trænet sine muskler under graviditeten,” siger hun.

Juliane er i dag 36 år, har arbejde som pædagog og datteren Vera på 5.

”Men det kræver et godt bagland – og at man har en klar arbejdsdeling på hjemmefronten og respekt for hinandens træningsbehov”.

Faktisk ville hun gerne have 4 børn, men de sidste 2 må nok vente til efter OL i 2016 i Rio.

Gunilla oplever det heller ikke som noget problem: ”Der er god plads i DSR til at komme med et lille barn. Jeg har haft Hannibal med til både svømning, gymnastik og ergometertræning. Og når jeg skulle i bad, var der altid nogen, der gerne ville dikke.

Folk er helt vildt hjælpsomme, både før og efter fødslen. Mens jeg var gravid, var der ikke grænser for, hvor meget folk hjalp med at løfte, skubbe og trække. ”

Færre gener
Roning er en af de sportsgrene, hvor man kan fortsætte længe med at træne, fordi det er en ”rolig” sport, dvs. der er ingen voldsomme explosive bevægelser, som f.eks. i boldsport eller kampsport. Det betyder meget, fordi hormonerne bløder sener og ledbånd op, så der ikke er den naturlige begrænsning, som man er vant til – og derved kan man komme til at ”forstrække” sig.

Men generelt er god træning med til at nedsætte generne under graviditeten. Stopper man med træ-

Gunilla sommer og Hannibal
Foto: Lars Bundesen

ning, ”forfalder” kroppen hurtigt, med alt hvad det medfører.

Men der er selvfølgelig nogle ting, man skal tage hensyn til. F.eks. er det vigtigt, at man får jern nok. En gravid kvinde forøger sin blodmængde med 1-1½ liter blod, hvoraf meget er væske. Derved bliver mængden af røde blodlegemer færre, så hvis blodprocenten ikke skal falde, må man tage ekstra jerntilskud.

Og væske. Drik meget, både før, under og efter træning, især i varmt vejr.

Lettere fødsel?
Men hvad så med fødslen? Bliver det ikke sværere at føde, når man har en stærk, veltrænet muskulatur?

Statistikken siger nej – ja, ligefrem tværtimod. En stærk muskulatur hjælper med til at presse barnet ud.

Juliane passer ikke ind i den statistik. Hun havde en lang fødsel, mens Gunilla oplevede, at det var en fordel at have gode muskler til at presse med … men begge siger samstemmende, at de meget hurtigt kom i form igen efter fødslen.

”Jeg roede ca. 1000 km under min graviditet og blev ved, til dagen før jeg fødte”, siger Gunilla. ”Ganske vist som styrmand til sidst, men for mig var det at være med i klubbens fællesskab og at komme på vandet og få frisk luft altafgørende.”

Begge de to roende kvinder siger: ” Fortsæt med at træne. Lyt til din krop. Kroppen passer på. Mærk efter - og nyd din graviditet.”

Disse gode råd er hermed givet videre.

Gunvor Bjerre

Eliteroer med roforskning som speciale

Portræt af et DSR medlem - Henning Bay Nielsen

Nogen bliver født med en sølvske i hånden andre med en åre, sådan er det for medlemsnummer 0943, Henning Bay Nielsen, som for nyligt kunne fejre sin 50 års fødselsdag. Henning er formand for DFfR; tidligere eliteroer med masser af medaljer; sidder med til bords hos det internationale roforbund FISA; løb New York Marathon i år 2000 og kunne sidste år fejre sit 25 års jubilæum i DSR. En mand, hvor du skal løbe mere end almindeligt stærkt for at fange ham mellem forbundsmøder og sit lægehverv på Rigshospitalet.

Henning Bay Nielsen
Foto: Lars Bundesen

Fra motorbådsfører til elitekaproer
Henning Bay Nielsens far var aldrig hjemme af den simple grund, at han var aktiv roer og træner i Skjold. Så derfor var det helt naturligt, at Henning blev indmeldt i Skjold i 1975 og blev motorbådsfører. Ligeså naturligt var det, at Henning i en alder af 13 år, udrustet med sten og værktøj i lommerne, så han vejede nok, sad styrmand i en ikke klinkbygget 2-åres inrigger på Brabrand Sø og styrede sin far – efter indledende løb - til en andenplads ved DM.

Året efter debuterer Henning og Hans Jørgen Davidsen i dobbelt sculler/Junior C drenge på Maribo Sø – og vinder første løb. Det var startskuddet til et hav af medaljer og sejre for Henning Bay Nielsen. Og i 1980, 81, og 83 vinder han alt i sin klasse som juniorroer. Og kommer siden på landsholdet fra 1988-1992.

Trods den intense træning bliver der dog også tid til fester og sjov, hvilket tit foregår i DSR, hvor Hennings træningsmakker, Per Arnoldi bor oppe i taglejligheden. Allerede dengang er DSR en stor klub med masser af unge mennesker og med middag hver tirsdag, hvilket trækker gevaldigt. Så i 1989 vælger Henning at blive Svanemølle-roer og medlem af DSR. Året efter vinder han VM-sølv i letvægts-otter på Tasmanien i Australien.

Trods skønne ture langs kysten og roning af alle bådtyper, så er det outrigger roningen, som er Hennings passion, og derfor bliver det meste af tiden brugt på kaproning på Bagsværd Sø, hvilket i både 1992 og 1993 fører til vundne Danmarksmesterskaber i otter.

De sidste ti år har Henning roet Master roning i firer med tre gutter fra Bagsværd roklub, som han har trænet med i mange år. De har et par gange roet Master kaproning ved aftenkaproninger på Bagsværd sø – og Henning lægger vægt på, at han altid har repræsenteret DSR. Som da han sidste år dannede makkerpar med vores formand, Lauritz Rauer Nielsen ved langdistancen på Øresund i coastal 2x.

Fra pizzahenter til anæstesilæge
Henning Bay Nielsens arbejdsliv er tæt forbundet med roning. I 1995 bliver han cand. med fra KU. Men kombinationen af lægegerning og ro-forskning starter dog allerede i 1991, hvor Henning møder op på en vis Niels Sechers (red.: mangeårigt medlem af DSR) kontor på Rigshospitalet og spørger, om der ikke er noget, som han kan lave. Jo, du kan da gå ned i laboratoriet i kælderen og hjælpe Birgitte Hanel svarer Secher. Og dermed startede en forskningskarriere i ro-fysiologisk/kredsløbsfysiologisk laboratorium på Rigshospitalet – ikke med forskning, men som pizzahenter. Dog bliver interessen for roning og lægevidenskab hurtigt kombineret, og via sin tilknytning til landsholdet er Henning bl.a. med til at hjælpe med antidoping procedurer og som læge ved regattaer.

Niels Secher er også den person, som en sen nattetime bliver konsulteret, da Henning ringer fra en bænk ved runddelen og siger til Secher: Hvad skal jeg dog være? Secher svarer prompte: Du skal da være anæstesilæge. Og sådan går det til, efter disputats med fokus på ilttransport under roning og en række videnskabelige artikler (pt 100), at Henning i 2008 kan kalde sig overlæge i anæstesi på Rigshospitalet.

Den dag i dag arbejder Niels Secher og Henning Bay Nielsen tæt sammen dør om dør på Riget og plejer ofte deres fælles interesser. Som roer er det netop et spørgsmål om et få et kredsløb, som honorerer ambitionen om at ro stærkt – og som anæstesilæge varetager man jo patientens kredsløb, så det kan modstå kirurgi og blødning. Så det går rigtigt fint hånd i hånd med hinanden.

Roning har altid været – og vil altid være en del af mit liv
I 2006 bliver Henning indvalgt i FISA Sports Medicine Commission (her sidder ro-læger fra Frankrig, USA, Tyskland, Japan, Kroatien, Canada, Italien). Her vejleder han FISA om antidoping procedurer samt deltager ved World Cup og VM som FISA-læge. Seneste bidrag er indførelse af obligatoriske helbredstest af roere, som deltager ved VM.

Siden 2011 har Henning siddet som formand for DFfR. Og er dybt involveret i rosportens verden med adskillige bestyrelsesposter i henholdsvis Danmarks Rocenter, KK-fonden, og IS Danmarks Rostadion. Desuden er han involveret i arbejde til opgradering af Danmarks Rostadion og organisationen af World Masters Regatta på Bagsværd sø i 2016.

Har tit tænkt på, hvorfor roning netop blev familiens sport
Privat er Henning gift med Birgitte, som er overlæge i patologi på Rigshospitalet. De spotter hinanden på studiet, har siden fået tre piger og bor i dag i Virum. Frederikke (19 år) har vundet DM og NM som junior for Bagsværd Roklub. Nikoline (16 år) er også roer i Bagsværd Roklub. Og Mathilde (12 år) har været skoleroer i Bagsværd, men spiller mest fodbold. Deres fætre og kusiner ror i Bagsværd Roklub. Og fornyligt er Birgitte så også begyndt at ro, men i Hellerup Roklub, ikke mindst fordi det kan kombineres med vinterbadning.

Hennings farfar var meget involveret i sportens verden. Han var Danmarksmester i vandpolo i 1920; startede håndboldklubben Ajax, som han var formand for i femten år fra 1934 - og så var han under krigen i kontakt med Carl Schmidt (som var en ledende figur i Københavnskredsen med Gudmund Schack). Der igennem bliver Hennings far formentlig introduceret til rosporten, men klubben blev dog hverken DSR (Gudmund Schacks klub) eller KR (Carls klub), men Skjold. Og Henning selv ror jo i DSR. Og på den vis er historie en lidt pudsig størrelse, hvor ringe har det med at slutte før eller siden.

Marianne Bentzen

DM i ergometerroning

Set fra to vinkler

Lørdag d. 31. januar blev der afholdt DM i ergometer i Gladsaxehallen, og igen i år var DSR flot repræsenteret i mange løb og aldersklasser. Roerne fra DSR nøjedes dog ikke med at deltage, idet de igen i år viste kraftfuld roning, som resulterede i adskillige medaljer til klubben.

DM er for mange roere kulminationen på et par måneders hårdt arbejde i romaskinen og er en dag, der bliver set frem til med både glæde og nervøsitet. Men hvordan forbereder roerne sig til at præstere på dagen og ro de 2 km så hurtigt som muligt? Det har vi spurgt OL-guldvinder Mads Rasmussen (33 år), som til DM i år stillede op for 16.gang, og Anne-Katrine Kiilgaard (16 år), en del af DSR's nystartede pige-juniorgruppe under Anders Brems, som i år roede sit første DM, om.

Hvordan forløb jeres træning de sidste to uger op mod DM?

Mads: De sidste to uger op mod DM kører vi gerne 4 dage med distancer. Distancernes længde afhænger af, hvad jeg synes, jeg har behov for at køre på dagen, men alt mellem 500 og 1500 meter. Dagen inden ror vi en halv times steady state med lidt opvarmning og afroning.

Anne-Katrine: Vi kørte de samme programmer, som vi plejer, men nok lidt hårdere end vi plejer. Den sidste uge op til DM trappede vi ned, så vi kunne være helt klar.

Hvilke tanker havde du inden DM?

Mads: Der er ingen grund til at ligge søvnløs i flere nætter over DM. Eller nogle andre løb for den sags skyld. Hvis det dukker op i tankerne inden dagen, så skyder jeg det væk og tænker på noget andet.

Forår på Bagsværd Sø
Foto: Søren Strange

Først på dagen tænker jeg mit løb igennem et par gange for at forberede mig.

Anne-Katrine: Det var mit allerførste DM, og derfor var jeg ret nervøs, faktisk allerede 2 uger inden. Samtidig glædede jeg mig dog også til at se, hvad jeg kunne – også i forhold til de andre i min aldersklasse.

Hvordan gik dagen?

Mads: Det gik forrygende – jeg roede så hurtigt, som jeg kunne, med den form, jeg havde på dagen, og så kan man jo ikke være andet end tilfreds. Jeg ville gerne have roet en lille smule hurtigere, men min tid på 6.09.2 er jeg også godt tilfreds med (Mads blev nr.2).

Anne-Katrine: Det gik rigtigt fint, og jeg fik en tredjeplads i min årgang i tiden 7.41.3. Jeg synes, det var en rigtig god oplevelse at være med til DM. Både at se, hvordan et indendørs ergometerstævne fungerer men, også at være sammen med alle de andre DSR-roere, som var derude for at ro, heppe eller noget helt tredje.

Hvad skal du ro i den kommende sæson?

Mads: Jeg skal ro dobbeltsculler i den kommende sæson. Vi i letvægts herre-scullergruppen ror netop nu om pladserne, og målet er at kvalificere båden til OL.

Anne-Katrine: Jeg regner med at skulle ro i en dobbeltsculler med Amalie (Amalie Brems – endnu en af pigerne i juniorgruppen). Jeg er ikke helt sikker på, hvilke regattaer vi skal deltage i, men den første regatta bliver Odense langdistance.

Hedvig Lærke Rasmussen

Sejrsmastens historie

Anker Jørgensen skriver i sine erindringer ”Fra mine dagbøger”, bind 1 side 170, om et besøg i ærkeenglens katedral i Kreml:

Ærkeenglen Mikal, som har givet navn til katedralen, er malet i fuld størrelse med store vinger ……

Dette har givet anledning til følgende overvejelser.

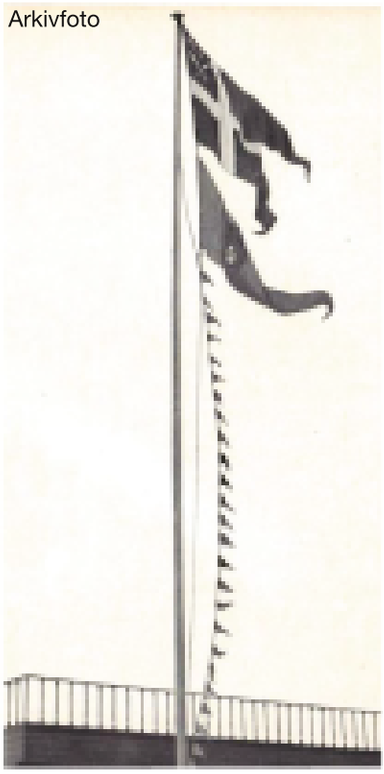
Som de flest ved, er det et fast indslag ved den ordinære generalforsamling, at et kaproningsmandskab eller en kaproer, for et år ad gangen, bliver tildelt den evigt vandrende præmie ved navn Sejrsmasten.

Præmien er en miniature (bord)flagstang med roklubbens stander i top og med 36 små DSR-farvede vimpler neden under. Antallet af standere symboliserer det antal sejre, som roklubben vandt i 1934.

Ideen til sejrsmasten er ikke kommet ud af den blå luft.

Danske Studenters Roklub havde den gang den tradition, at der for hver sejr blev bundet en lille blå stander på flagsnoren under den store DSR-stander, der sidder i flagstangen i rosæsonen. Så vidt det kan konstateres, forsvandt denne tradition, da bådehuset brændte og roklubben flyttede til sin nuværende position. Måske skulle bestyrelsen overveje at genoplive denne tradition – enten fra vor flagstang ud mod Svanemøllehavnen, eller måske fra en ny Sejrsmast ”i fuld størrelse” ved vort nye containerbådehus på Nordre Molehoved?

Dan Nielsen


Arkivfoto

En fristende genvej

Brug af dopingmidler er udbredt i elitesport og blandt almindelige motionister. Hvad gør de ved dig.. og hvordan ser det ud inden for rosporten?

Når du drejer ind på Strandvænget til DSR, passerer du plakatstanderen med billeder af lækre slanke modeller, der præsenterer undertøj for H&M eller parfume for Hugo Boss. Og når du så kigger på dig selv i spejlene i ergometerrummet, hvordan er det så lige, du selv ser ud?
Det kan også være, at du træner benhårdt og skal til en kaproningskonkurrence, hvor meget står på spil. Præstationsangsten gnaver i indvoldene, og forventningerne til dig er tårnhøje. Kan du leve op til dem?
Så er der jo en "hjælp" at få, en let genvej, som mange – alt for mange – benytter sig af: doping.

Fordele med en dyr pris
Benytter du denne genvej, får du en masse fordele: Du får svulmende muskler, kraftigt forøget energi, så du kan træne længe og meget og præstere, når der skal præsteres. Det er noget, der giver selvtillid – og måske endda respekt fra omgivelserne. Man føler sig ovenpå.
Men genvejen har sin pris.
De anabolske steroider har voldsomme bivirkninger. Er du mand, risikerer du at din sexlyst – og evne - forsvinder. Du kan ikke få den op at stå. Din sædkvalitet formindskes til næsten 0, du bliver tyndhåret, du kan udvikle bryster, dine testikler skrumper

Arkivfoto

ind, du kan få bylder og bumser på ryg og skuldre. Er du kvinde, risikerer du, at din menstruation forsvinder, du kan blive steril, udvikle maskuline træk (f.eks. skægvækst), forstørret klitoris og mindre bryster.
For begge køns vedkommende kan man få åreforkalkning, hjerte- og leverskader … og …. og … og … ja, bivirkningerne er mangfoldige.
Og dette er kun de fysiske bivirkninger. Steroiderne påvirker også psyken: aggression og kort lunte, voldsomme raserianfald, depressioner og angstanfald.

Uanmeldt besøg
Flere gange årligt banker kontrollanter fra Anti Doping Danmark uanmeldt på Mads Rasmussens og Juliane Elanders dør på første sal i klubben og beder om en urinprøve. De står begge på en prioriteret testliste, fordi de deltager på eliteidrætsplan, men kontrollanterne kan også dukke op hos almindelige motionister på etagen nedenunder i klubben eller ved roanlægget ved Bagsværd sø.

Fra 2 til 4 års karantæne
Jakob Mørkebjerg, der arbejder for Anti Doping Danmark fortæller, at man får 4 års karantæne, hvis man som top-idrætsudøver bliver taget. Karantænen er lige pr. 1. januar i år fordoblet fra 2 til 4 år. For almindelige motionister er det udelukkelse fra klubidræt i 2 år.
”Men rosporten er ikke den værste sport mht. doping. Hvor procentdelen af dopede top-idrætsudøvere generelt er på 1%, så er den ”kun” ½ % for roeres vedkommende.” Han fortsætter: ”Hos roerne er det ikke så ofte anabolske steroider, vi ser blive misbrugt. Det er snarere EPO og blodtransfusioner. Roere har ikke så megen brug for de svulmende bodybuilder-muskler, men derimod for udholdenhed, motivation og overskud. De har en anden kropsform end bodybuilderne,” siger Jakob Mørkeberg

Roernes doping
EPO er et kunstigt fremstillet hormon, der øger mængden af røde blodlegemer. Derved kan blodet transportere større mængder ilt – op til 10% - rundt i kroppen. Det giver mere ilt til musklerne, der derfor får øget energi og kan yde langt mere uden at blive trætte.
Men også EPO har kraftige bivirkninger. Det kan give muskel- og ledsmerter, sukkersyge og unormal vækst af hjerte, lunger og knoglevæv, ligesom man har langt større risiko for blodpropper og hjertestop, fordi blodet bliver tykkere.

Arkivfoto

Socialt acceptabelt
Undersøgelser viser, at den største risikofaktor for at vælge at bruge doping er, hvis man færdes i et miljø, hvor nære sociale relationer anvender det. Med andre ord, at det er ”socialt acceptabelt”.
Det har man jo set, ikke mindst inden for cykelsporten, men det trives også i fitnesscentre og i sportsklubber.
Men udover at være ulovligt, så har brugen af dopingmidler som sagt en meget høj pris.
Det er, om man så må sige, som at tisse i bukserne for at holde varmen.

Gunvor Bjerre

Vil du vide mere, så gå ind på www.antidoping.dk
Har du brug for rådgivning, så ring til Dopinglinjen: 7025 7112, åben mandag og torsdag kl. 16.00 – 18.00.

DSR KLUB KOLLEKTION

På lager. Kan købes i baren

Athletes Own:
For mere info:
www.athletesown.dk

Trikot , Herre.
Pris: kr. 650,-

Trikot, Dame.
Pris: kr. 650,-

T-shirt, Herre / Dame.
Pris: kr. 390,-
T-shirt, Børn.
Pris: kr. 360,-

Rotrøje, Herre / Dame.
Pris: kr. 415,-

Godfrey:
For mere info: se Godfreys hjemmeside:
www.godfrey.co.uk/club/danskestudentersrk

Rovest , Classic. Herre / Dame
Pris: kr. 550,-

Rovest, Elite. Herre / Dame
Pris: kr. 625,-
Rovest, Mazu. Herre / Dame
Pris: kr. 670,-

Craft:
Svedtrøje, lange- eller korte ærmer,
Herre / Dame
Pris: kr. 200,-

Ro-sæde:
Pris: kr. 80,-

DSR KLUB KOLLEKTION

Til bestilling

Athletes Own.
Obs. : Minimum 5 stk. i assorterede størrelser.
Kontakt DSR tøjudvalg.
Priser inkl. levering til DSR.

Ro Kjole, Dame.
Pris: kr. 785,-

Combi Trikot, 3/4 ben, Dame.
Pris: kr. 710,-

Tank Top. Herre / Dame
Pris: kr. 375,-

Badedragt, Dame.
Pris: kr. 575,-

Ro shorts. Herre / Dame
Pris: kr. 365,-

Piratbuks. Herre / Dame
Pris: kr. 385,-

Tights. Herre / Dame
Pris: kr. 395,-

Langtursstyrmandsret i praksis

En livsfilosofi til lands og til vands

Når vi døber nye både, vælger vi ofte navne fra de nordiske eller græske guder, hvis kvaliteter herefter gerne må have en god og vindende indflydelse på bådens og mandskabernes fremtidige færd til søs.

Bag den græske tankegang ligger også en filosofi, som præger rosporten, nemlig evnen til at mestre praktisk klogskab, som netop er den bærende egenskab hos en styrmand og et mandskab, der kan ro ud – både i godt vejr og klare sig hjem i hårdt vejr.

Hvorfor bliver man langtursstyrmand? Hvilke overvejelser ligger bag?

Efter en længere pause fra roningen fik jeg lov til at deltage i kaninlangturen til Rungsted Roklub sidste år. Den bragte minderne tilbage til de langture, jeg havde været på, da jeg som 14-årig var begyndt at ro i Roklubben Ægir i det nordjyske. Også dengang var indholdet på en god langtur, at man kommer afsted med en forventningsfuld fornemmelse i maven om gode oplevelser, hvor roning, kammeratskab, venligt drilleri og fælleskabsopbyggende oplevelser er det bærende element af helheden.

En rejse begynder

Jeg husker langture, hvor komfort ikke var et issue. Hvor det var ok at have samme rotøj på tredje dag i træk, og hvor den tilbagevendende morsomme begivenhed bestod i at trække lod om, hvem, der skulle grave hullet til toiletspanden, og hvem, der skulle tømme den og grave hullet til ved afrejsen. Der var ture for de ældre og ture for de unge og for dem midt imellem. Der var ture, hvor vi kaproere kom afsted sammen, så vi kunne have noget socialt med hinanden ved siden af de mange træningstimer. Vi roede afsted i de hjemmestrikkede sokker i klubfarverne, som jeg havde fået idé til at strikke, så vi var varme om fødderne i begyndelsen og i slutningen af sæsonen og så ens ud.

Dengang som nu var det bedste tiden på langturene, som gik med at løse de praktiske opgaver, som alle havde, så vi kom af sted, fik landet forsvarligt, fik lavet mad og spottet rent drikkevand, fik rullet soveposen ud under et regntæt tag og havde tid til at spille kort, drille hinanden med dagens mere eller mindre heldige begivenheder og fortælle historier – som gerne måtte overdrives og have et drag af usandhedens fortryllende magi.

Tæt på hinanden

Stadigvæk hviler balancen på en god langtur i spændet mellem, at det godt må være lidt gysende ulækkert, men også gerne fyldt med komfort. Der spilles stadig brætspil eller andre spil, hvor man lærer hinanden at kende ved at spørge og svare på generelle emner. Man griner ad og med hinanden, og alle må yde og nyde og lave mad og løse opgaver sammen. Alle har et ansvar, og alle deltager. Og alle snorker om kap side om side, når roen forsøger at falde over lejren.

Den gamle græske tænker Aristoteles er hele tiden på færde med sine betragtninger om menneskets dyder og laster og evne til at kategorisere, som i den grad er på spil, når et mandskab tager ud.

Det er det, som er fascinerende og tiltrækkende ved rolangturslivet: Der skal tages bestik af de forskellige situationer, som opstår undervejs, så alle vender sikkert hjem. Der skal udvises godt sømandskab, og man opdager hinandens mere eller mindre heldige, men nødvendige færdigheder og evner, mens turen skrider frem – både evnen til at trække en båd hjem, når mandskabet er træt, og evnen til at opmuntre, når humøret er for nedadgående. Roernes bestemte støbning træder frem, når vejr og vind husker os på, at vi til tider befinder os i ret små både på et temmelig stort hav. Her er vi prisgivet vor evne til at tage bestik af den samlede situation, vi er i, og at vi i yderste konsekvens bærer ansvaret for hinandens liv med vore beslutninger.

Plads til alle

Når vi så er roet ud, kan vi lære hinanden at kende. Vi er alle forskellige. Nogen foretrækker at efterlade den ene tanke efter den anden i stilhed, mens kilometerne tilbagelægges og sanserne åbnes mere og mere nærværende for de landskaber, der passeres både uden for og inde i en selv, mens man glider

Foto: Lars Bundesen

afsted. Andre holder af at samtale om alt det, der opleves. Der drilles og fortælles historier eller synges og skråles. Der er hele tiden mulighed for at kunne veksle mellem tale og stilhed. Mulighed for at blande rundt på mandskaberne i flere både, så alle har en god oplevelse med at være i en båd, hvor lysten til at være udadvendt eller indadvendt den pågældende dag er mulig, eller lysten og kræfterne er der til at ro en lang eller kort distance. Alt kan lade sig gøre, når bådhold er sat med omtanke – og styrmændene har husket det meget vigtige for en langtur: Noget godt "styrmandsslik".

Inkluderende venskab
En særegen kvalitet ved rosporten er venskabet.

Jeg husker, hvordan de ældre og mere erfarne roere sørgede for at se efter de nye og yngre roere – blandt andet ved, at de yngre ikke fik indtaget for meget skummende havvand ved roklubfesterne, som der var mange af – ligesom der også er mange gode fester i DSR i dag. Mine ungdomsår i Ægir har helt sikkert præget mit livssyn positivt grundet på den erfaring, at jeg kan noget sammen med andre mennesker, og det har udviklet et godt og trygt socialt gen hos mig.

Det særegne venskab i rosporten defineres ved, at det er inkluderende.

Når tre mennesker i en båd lægger fra land og ligger til igen sammen, er køn, alder, nationalitet, uddannelse og livssyn underordnede faktorer. Da er det de praktiske evner og erfaringer og viljen til at gennemføre, som er det overordnede. Det er det, som er den tilfredsstillende udfordring – at det stort set altid lykkes, og det, at man undervejs har en oplevelse med hinanden. Det er fællesskabsopbyggende og på sigt venskabsgivende. Det er et venskab, som er bygget op om, at man ikke dyrker konkurrencesport, når man er på turroning og at fokus ligger på, at man kan overraske hinanden positivt med at opløfte et regnfuldt intermezzo til noget episk eller give udtryk for en spontan eksistentiel glæde ved en smuk solskinstur.

Den oplevelse har jeg lyst til at give videre igen i rosammenhæng. Mit første år i DSR er da gået med at lære klubben og dens medlemmer at kende og generhverve mine tidligere rettigheder som kort- og langtursstyrmand og instruktør, så jeg kan være givende som en del af fællesskabet i den kommende sæson.

Tilbage til rødderne ved Limfjorden
En del af det at blive uddannet langtursstyrmand består i at blive fortrolig med materiellet og kunne udbyde en langtur. I DSR er der tradition for, at en ny langtursstyrmand først får sin rettighed tildelt, når

en aspiranttur er gennemført. Her får den kommende nye langtursstyrmand mulighed for at planlægge og afholde en langtur med assistance fra en erfaren langtursstyrmand – en mentor.

Her er en græsk mytologisk terminologi endnu engang på færde: Mentor er oprindeligt ikke et begreb, men navnet på den ældre og erfarne ven og rådgiver, som Odysseus var vokset op med og siden efterlod sin unge søn, Telemakos, hos, da Odysseus begav sig afsted på sin lange manddomsfærd til lands og til vands. Viden og erfaring gives videre og respekteres. Det er kongstanken bag godt sømandsskab og venskab i rosporten.

Min aspiranttur bliver en tur på Limfjorden – en oplevelsestur i ro og mag, med udgangspunkt i min tidligere roklub, Roklubben Ægir, berammet til slutningen af juni. Herved er en ring sluttet på 12 gode år i min tidlige ungdom i Roklubben Ægir og nu godt begyndt i mit fritidsliv med roning som livsstil i DSR, Danske Studenters Roklub.

Marlene Evensen

Marlene Evensen anno 1980 i roklubben Ægir
Arkivfoto

Vores fælles hukommelse

Har du sjove anekdoter, morsomme oplevelser, skægge episoder, fortællinger om “historiske” medlemmer eller andet sjovt, som fortæller noget om klubbens historie i nutiden – og fortiden?

Eller ligger du inde med historiske fotos fra livet i klubben efter 1967?

Så send dem til redaktionen af Jubilæumsbogen, der skal udkomme i anledning af klubbens 100 års – og studenterroningens 150 års jubilæum i 2017.

De kan være med til at gøre beretningen om vores klubs historie sjov og læseværdig.

Redaktionens adresse er:

jubi@danskestudentersroklub.dk

Ud og se med DFfR

Vil du ud og se på Danmark fra vandsiden, så kan du leje både rundt omkring i landet.

Har du lyst til at se andet end farvandet omkring Svanemøllen, så var det måske en idé at finde nogle af dine rovenner (inkl. en langtursstyrmand), der har det ligesådan, og tage på en langtur til nogle af de skønne, smukke vande rundt omkring i Danmark.

Du behøver ikke ringe til forskellige roklubber for at låne båd.

Dansk Forening for Rosport har udstationeret en række både i forskellige byer, som man kan leje for en uge eller på dagbasis.

Har du lyst til at besøge vandene omkring Skive, Sønderborg, Svendborg, Rudkøbing, Nykøbing Sj., Vordingborg eller Nakskov, så klik dig ind på Dansk Forening for Rosports hjemmeside: www.roning.dk under Roaktiviteter.

Her finder du alle informationer og et ansøgningsskema.

Det koster 825 for en uge og 165 kr. for en dag. Her kan du også se, hvilke dage/uger, der er ledige.

Se også informationerne om langture på DSR's egen hjemmeside.

Når du har udfyldt ansøgningsskemaet, skal du have det godkendt og underskrevet af DSR's bestyrelse (langtursrochefen) og indsende den til DFfR.

God tur.

Gunvor Bjerre

Moritz Schwarz 1924 - 2015

Foto: Gunvor Bjerre

Lørdag d. 21.februar tikkede en SMS ind på mobilen: Mulle sov lige så stille ind kl. 4.45 i nat.

Det betød, at DSR's ældste aktive medlem var død. 93 år gammel.

Egentlig hed han Moritz Schwarz, men i venne - og familiekredse blev han kun kaldt Mulle.

Vennekredsen i DSR er identisk med morgengymnastikholdets medlemmer.

De har kendt Mulle siden 1997, hvor han startede til gymnastikken og senere også kastede sig ud i morgenroningen.

2 gange om ugen er Mulle troligt dukket op til morgengymnastikken med nybagte hjemmelavede brød, som efter de fysiske anstrengelser blev indtaget til den fælles morgenmad.

Indtil sommeren 2014.

Da måtte han give op. Efter et fald var han blevet så svimmel, at han ikke kunne holde balancen og derfor ikke turde lave gymnastik længere. 92 år gammel.

Men indtil da, havde han hoppet rundt med de andre gymnaster og deltaget aktivt i alle de "alternative" aktiviteter, som morgengymnastikholdet har foretaget sig: rejser, teater m.m.

I det "virkelige" liv var Mulle tandlæge og fortsatte med sin praksis til langt op i 70-års alderen.

Vennerne i morgengymnastikken er blevet fattigere efter Mulles bortgang.

Gunvor Bjerre

De syngende langtursroere

Samarbejdet med Studentersangforeningen kan meget vel være startet i 1941 af et usædvanlig farverigt medlem af DSR, eventyreren Ulf Kaarsberg (1895-1983).

Omtale i DSR´s årbog for 1934
Arkivfoto

Syngende tallerkenvaskere 1941
Foto: J. Madsen

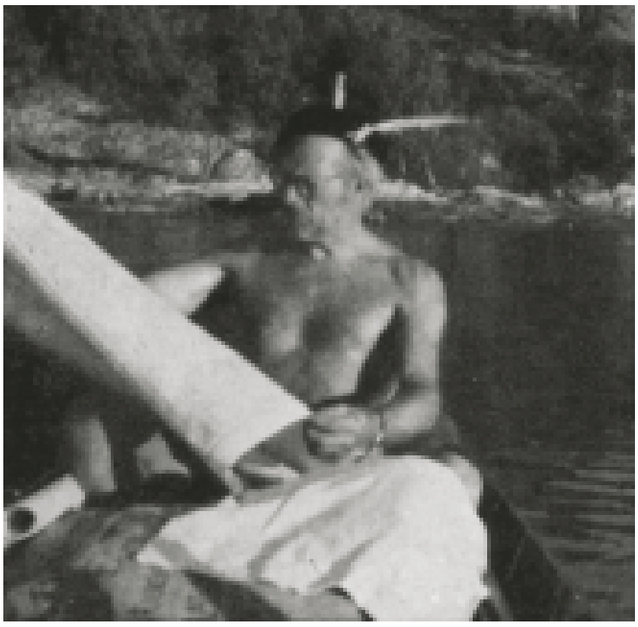
”Hil dig, du mægtige tandbetvinger. Tillykke. Christian Rex.”
Dette eller lignende telegrammer fra kongehuset blev hvert år d.16. marts læst op af en højtideligt stemt stationsforstander ved den lille norske station Haugastøl på Bergensbanen, hvor ”Tæ”, som Kaarsberg også kaldte sig selv, yndede at tilbringe sin fødselsdag, altid i den samme hytte, omgivet af roer- eller sangervenner. Hans fødselsdag havde også kongehusets bevågenhed, men på dette tidspunkt (1930´erne) var kronprins Frederik jo også blandt klubbens medlemmer og spillede ofte skak med ”Tæ”. Disse og andre forunderlige beretninger har Kaarsbergs ældste datter Mette Franchetti Pardo nedfældet i bogen ”Med far på taget” (1989, Carit Andersens Forlag).

Jeg er selv født i 1952 og i forbindelse med research til en bog om bl.a. mine forældres liv før og under besættelsen eftersøgte jeg beretninger fra DSR, da jeg vidste at min far, Børge Kjærulff-Knudsen, fra ca. 1938 og en del år frem var medlem. Efter nogle år i ”Kvik” fandt min far i DSR en del venner, der også var studentersangere, og nære venskaber for livet blev etableret. En af disse var tandlægen Ulf Kaarsberg, og i jubilæumsskriftet 1867-1942 samt i flere af årbøgerne fra 1930-50 (som Bente Kjøller var så venlig at stille til min rådighed), har jeg fundet dels en stribe beretninger fra ”Tæ”s egen hånd og dels omtaler af nogle af hans ’meriter’ i klubben. Tilsammen tegner dette materiale et spændende og tankevækkende billede af tiden og af den stemning, der på dét tidspunkt var omkring langtursroerne. Man fornemmer en stemning af de gamle vikinger, når man f.eks. læser om turen ”Østersøen rundt”, et projekt Kaarsberg var 10 år om at fuldføre, og som han beskrev i fyldige, velskrevne – af og til rimede – beretninger, ledsaget af egne fotos eller tegninger.

Uovertruffen dyreimitator og mandolinspiller.
Ulf Kaarsberg var en mand med umådelig mange talenter: som tandlæge (”Tæ” mentes at være en forkortelse af ”tænder”) kunne han finde på at spotte folk med tandpine på Hovedbanegården, og selv sent om aftenen tilbyde dem sin hjælp. En habil digter og forfatter af maleriske rejsebeskrivelser var han, og tillige en god tegner. Som tryllekunstner og

imitator af et væld af dyrestemmer var han populær blandt børn og voksne. Hans stemme blev bl.a. brugt i tegnefilmen Fyrtøjet fra 1946. Kaarsberg var også litteratur- og filosofikyndig, talte flere sprog – og så var han en stabil 2. bas i Studentersangernes kor.
I årbogen for 1941 kan man læse, at Kaarsberg og Stig Mervild ved standerhejsningen 2. påskedag, der i øvrigt blev overværet af kronprins Frederik, mødte op med "en halv Snes Studentersangere, som "gjorde stor Lykke" (de sang bl.a. "Der er ingenting, der maner..") og "gav Dagen det festlige Præg". Jeg er ikke i nogen tidligere årbøger stødt på noget om studentersang. Men den tyske besættelse – der netop her i 2015 er genstand for dobbelt opmærk-somhed (hhv. 70 og 75 året) – medførte jo også en øget interesse for danske værdier, ikke mindst vores sangskat, som de dygtige studentersangere i de 5 svære år var både flittige og uhyre populære fortolkere af. Det er også i 1941 man kan læse, at Kaarsberg arrangerer en såkaldt "propagandatur" med deltagelse af syngende roere. Turen går fra Aarhus, syd om Fyn og nord om Sjælland til København. Deres sang gør stor lykke, hvor de kommer frem, og DSR får god reklame.

Kærligheden til naturen og til de danske sange.
Den særlige kombination af glæden ved naturen, den aktive interesse for de mange gode danske sange samt for den lyrik, som melodierne understøtter, var karakteristisk for den kreds af venner, hvortil Tæ og min far hørte. Begge kunne recitere en mængde klassiske digte og gjorde det gerne, når lejligheden bød sig.

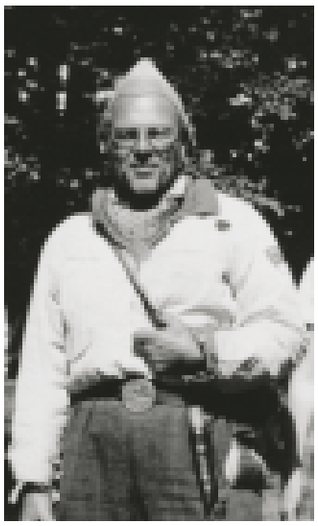


Den 55-årige Kaarsberg på langtur i Norge 1948.
Arkivfoto

Tæ var tillige i mange år regelmæssigt initiativtager til traveture i Nordsjælland, hvor roere og sangere med deres koner eller kærester tilbragte en fridag i et samvær, som de selv mange år senere mindedes med glæde og taknemmelighed.

På grund af stikkeri var min far i december 1944 som den eneste i denne vennekreds så uheldig at havne i kz-lejren Neuengamme, som følge af blot nogle få ugers træning i undergrundshæren. I sin beretning, der blev skrevet lige efter hjemkomsten, fremhæver han sin gode fysik – der jo bl.a. skyldtes roningen – som en væsentlig årsag til, at han overlevede de 6 måneder i helvede.

Året efter, i 1946, tager vennerne igen afsted, på hvad der siden betegnedes som en "uforglemmelig" tur til Telemarken i Norge. Der var 9 roere og 9 vandrere, og man mødtes så om aftenen i en fælles lejr. Om denne tur skrev min far også en lang beretning. Den er gengivet i årbogen for samme år.



Vandringsmand i Norge 1946
Foto: B.Kjærulff

Viking på Hugin 1949.
Arkivfoto

Ulf Kaarsberg var – naturligvis – med på turen til England i 1949 med vikingeskibet Hugin. Hele dén historie er beskrevet i bogen "På vikingefærd med Hugin" af Jørgen Røjel (Samleren 1949).

Skulle nogen efter læsning have supplerende oplysninger om Tæ og hans vennekreds – der kunne jo være andre efterkommere af datidens roere i klubben – så hører jeg gerne om det.

Steffen Kjærulff – st.kjaerulff@gmail.com

Hvorfor er der ikke roresultater i bladet?

Dette spørgsmål hører vi nu og da i redaktionen og vil gerne hermed gengive klubbens kommunikationsstrategi

1: Nyhedsbrevet
Nyhedsbrevet kommer som udgangspunkt en gang om ugen og udsendes til alle, der har tilmeldt sig på mailing-listen på hjemmesiden. Nyhedsbrevet bringer aktuelle opslag såsom ro-resultater, indbydelse til fester, indkaldelse til standerhejsning og – strygning og andre informationer, der skal hurtigt ud og kræver aktion her og nu.

2: Groupcare (www.dsr.groupcare.dk)
På Groupcare kan alle DSR's medlemmer kommunikere med hinanden om roning, gymnastik m.m.

Man kan oprette grupper og invitere andre grupper til at deltage. Grupperne kan være åbne for alle eller lukkede og rette sig til en bestemt flok deltagere.

3: Facebook (Danske studenters roklub)
Klubben har en officiel facebook-side (og flere interesse-sider, f.eks. kaproning, orienteringsløb m.m.)

Her kommunikerer medlemmerne direkte med hinanden, inviterer folk til at deltage i ture, oplyser om arrangementer etc. Facebooksiden er uden redaktion og fremstår som det, medlemmerne gør den til.

4: DSR bladet
Bladet udkommer 4 gange om året og bringer almindelige oplysninger om DSR og aktiviteter i klubben. Det bringer først og fremmest baggrundsoplysninger, portrætter og gode beretninger om livet i klubben. Bladet er med til at opbygge klubbens identitet og formidle bredden af klubbens aktiviteter til nye og gamle medlemmer af klubben. Indholdet skrives af medlemmer og af en redaktion. Det udkommer på papir og sendes til alle medlemmer.

5. Hjemmesiden (www.danskestudentersroklub.dk)
Klubbens officielle ansigt udadtil. Hjemmesiden henvender sig både til folk udefra, der vil vide noget om klubben, f.eks. hvordan man melder sig ind – og til medlemmerne med faktuelle informationer, f.eks. klubbens organisation, bestyrelse, links til bestyrelsesreferater, til tidligere numre af bladet, til andre relevante ro-sites m.m. Her kan man også finde informationer om arrangementer.

Gunvor Bjerre

Foto: Lars Bundesen

Sommeraktiviteter i Svanemøllen

InKa (Inriggerkaproning)
InKa er DSR's tilbud til de ambitiøse motionsroere i Svanemøllen, der sætter kaproning i centrum. Målet for træningen er at klare sig bedst muligt (at ro på fremragende vis) og opnå de bedste resultater i de konkurrencer, hvor DSR's stander og farver vises frem. Derfor træner vi målrettet gennem hele sæsonen og giver den en skalle frem mod diverse regattaer og races

Coastal roning
Vil du gerne i god form og ro hurtigt på havet, så er coastal-tilbuddet en god mulighed for dig. Vi træner lidt mere end gennemsnittet og deltager også gerne i en del løb. Da bådene kræver, at man er i god form for at undgå skader i bølger, forventer vi, at du træner regelmæssigt, og helst med to årer, så du bliver god til det.

Puls og Program (POP)
POP er et tilbud om fokuseret holdtræning til dig, der gerne vil have det sjovt, når du ror, og samtidig få pulsen op og forbedre din teknik på vandet. Du skal være indstillet på intensiv indsats fremfor hyggeroning, at presse dig selv, og at lave hurtige præcise skift. Under vejledning af træner ror vi typisk et program på godt 10 km i intervaller af forskellig længde og/eller tid. Hertil kommer opvarmning og afroning. Træning på vandet tager i alt 1½-2 timer.

Tur
Har du lyst til en rotur til Skovshoved og spise is, til Taarbæk og hilse på Knud undervejs eller blot til en motionstur på Øresund med plads til røverhistorier undervejs, så er Tur lige dig. Vi mødes på bådpladsen og fordeler hold, alt efter, hvilke ønsker der måtte være. Tur er selvorganiseret, og der vil derfor ikke være en rovagt. Om fredagen er der ture til Langelinje, Nyhavn eller en måneskinstur. Info om disse ture vil som reglen blive slået op via Roaftaler på Groupcare og er også i en vis grad selvorganiseret.

Teknik
Har du lyst, kan du få din ro-teknik pudset af og blive bedre til at 'søge vandet', ikke trække med ryggen og meget mere. Disse små justeringer kan på sigt gøre dig til en bedre roer og dermed hjælpe dig til at undgå skader. Der er en gang om ugen mulighed for at blive kigget efter af en teknik-træner.

Ræserkanin
Ræserkanintilbuddet er for alle nye roere, som har lyst til regelmæssig træning og til at teste smagen for konkurrence. Teknik, fart og fællesskab går hånd i hånd hele vejen. Vi sætter fokus på samarbejde i båden og det hele kulminerer ved den traditionsrige dyst mellem Svanemøllehavnens roklubber – Svanemøllematchen, som ligger i starten af september.

Kasper Haagensen

Standerhejsning - 24. maj

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		Lørdag	Søndag
17.00	POP (Coastal)	Instruktion	Tur	InKa	Coastal	10.00	InKa	
	1. gangs instruktion							
17.15			POP (Coastal)					
17.30	Tur	InKa	Instruktion	Coastal	Tur (roaftale ture)	11.00		Coastal
18.00		Coastal				12.00		Tur
18.30						13.00	1. gangs instruktion	
19.00								

25. maj - 6. september

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		Lørdag	Søndag
17.00	POP (Coastal)	Instruktion	Tur	InKa	Coastal	10.00	InKa	Ræserkanin
	1. gangs instruktion							
17.15			POP (Coastal)					
17.30	Tur	InKa	Instruktion	Coastal	Tur (roaftale ture)	11.00		Coastal
18.00		Coastal				12.00		Tur
18.30						13.00	1. gangs instruktion	
18.45	Coastal							
19.00	Ræserkanin	Teknik		Ræserkanin				

6. september - Standerstrygning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		Lørdag	Søndag
17.00	POP (Ræserkanin)	Instruktion	Tur	InKa (Ræserkanin)	Coastal	10.00	InKa (Ræserkanin)	
17.15			POP (Coastal)					
17.30	Coastal	InKa	Instruktion	Coastal	Tur (roaftale ture)	11.00		Coastal
	Tur							
18.00		Coastal				12.00		Tur
18.30						13.00		
19.00								

I øvrigt mener jeg...

at medlemmerne skal have et meget stort klap på skulderen for deres deltagelse i ”store rengørings-dag”, hvor ikke mindre end 60 arbejdsivrige dukkede op og gjorde klubben standerhejsningsklar. FLOT. Lad os så håbe, at alle medlemmer ved brug af klubben i rosæsonen tænker på det store arbejde, der er udført og sørger for at holde standarden og løbende rydde op efter sig, og synes du der er noget som trænger til en kærlig hånd, SÅ MELD DIG TIL AT GØRE DET!!!

at der atter skal lyde stor tak for det store og nødvendige arbejde som er lagt i klargøring af bådene i den korte vinterperiode. Det har krævet en del logistik at få det til at hænge sammen, men resultatet er blevet at vi med god samvittighed kan lufte vores fartøjer, som nu er både tætte og pæne at se på.

at vi alle sammen skal tænke på den store, kompetente og for klubben livsnødvendige indsats der ydes fra bestyrelses- og udvalgsmedlemmerne. Tænker DU på det? ellers burde du måske, og et par påskønnende ord til dem ind imellem er helt sikkert værdsat.

at også et par hjertesuk er på sin plads (her), idet vi i nummer 1 fra februar 2013 undrede os over det mystiske ”havuhyre” som lå på scullerpontonens plads. Siden da har der på forpladsen ligget nogle store ”vandkasser” som måtte antages at skulle bruges til genopretning af pontonen uden at det dog af den grund er blevet til noget. Gad vide om sæsonen 2015 kommer til at se pontonen brugsklar.!!

at lyset i herresaunaen fortsat ikke fungerer trods gentagne forsøg på genopret(lys)ning. Hvor svært kan det dog være … Har DSR betalt en elektriker for forsøget - skal vi vist have refusion ikk’ ?

at det ville være smukt, hvis DSR igen gik over til at bruge DSR-blåt i annoncer, plakater og foldere. DSR-blåt er dog ganske pænt.

at Bjarke under vintervedligeholdelsen pludselig fik nogle meget mørkeblå årer. Det skulle efter sigende ikke være en forkert maling, men formentlig bare, at malingen ikke blev rørt op. Trods forsøg på rettelse af farvemix, så er der vist ingen tvivl om, at årerne ikke er helt DSR blå..!

PS! IGEN-IGEN-IGEN

HUSK når vi nu har været aktive ved roning og gymnastik så lad det våde og lugtende tøj forblive i omklædningsrummet eller i lukkede tasker i garderoben og ikke siddende på medlemmerne på verandaen til gene for alle andre som opholder sig dér. Vores polstrede møbler synes heller ikke om det.

Peter Koefoed

Mange af klubbens medlemmer var mødt op til forårsrengøringen
Foto: Søren Strange

Bestyrelse og udvalg

Formand

Laurits Rauer Nielsen
2147 7576
formand@danskestudentersroklub.dk

Kasserer

Johan Frydendahl
2923 4278
kasserer@danskestudentersroklub.dk

Sekretær

Pia Åbo Østergaard
2076 1737
sekretaer@danskestudentersroklub.dk

Materielforvalter

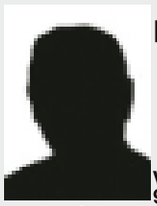
Anne Yde
8618 3884 / 5354 1054
materiel@danskestudentersroklub.dk

Kaproningschef

Henrik Stenberg Asmussen
2073 6007
kaproning@danskestudentersroklub.dk

Instruktionschef

Marianne Stæhr Olsen
6130 6437
instruktion@danskestudentersroklub.dk



Motionsrochef

Vacant
9999 9999
motion@danskestudentersroklub.dk

Sportsrochef

Kasper Haagensen
4083 5535
sport@danskestudentersroklub.dk

Kajakrochef

Lars Fomsgaard
3929 4466
kajak@danskestudentersroklub.dk

Langtursrochef

Niels Bak Henriksen
2 039 0625
langtur@danskestudentersroklub.dk

Husforvalter

Mads Reinholdt Rasmussen
5190 9841
husforvalter@danskestudentersroklub.dk

Orienteringssektion
Formand

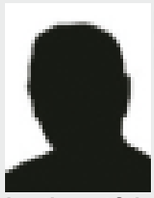
Ronald Clausen
4588 5886
ronald@brclausen.dk

Barudvalg

Anette Frost Jensen
3061 4455
baren@danskestudentersroklub.dk

Tøjudvalg

Juliane Elander Rasmussen
2813 9617
toejudvalg@danskestudentersroklub.dk



Kontingent kasserer

kontingent@danskestudentersroklub.dk

Danske Studenters Roklub
Strandvænget 55, 2100 København Ø

Bankkontonr.: **Danske bank: 1551-4330162813**
Girokonto: **500 34 66**
Hjemmeside: **www.danskestudentersroklub.dk**

Båddåb by proxy
Foto: Lars Bundesen

Afsender:
Danske Studenters Roklub,
Strandvænget 55,
2100 København Ø

POST B
PP DANMARK