

Roskilde Fjords

Kajakklub

Brinchhjemmet

Strandvejen 18

Veddelev

4000 Roskilde



Vinter 2008/2009

En kortlivet rekord	2
Standerstrygningsfest	4
Gløggaften	4
DM i Ergomerter-ronng	5
Spontan Pagajguf	5
Motion	6



## Ro-statistikken for det nye rekordår:

1	Finn Roer Jensen	1632 km
2	Marlis Jensen	1603 km
3	Nicolaj Skotte	1554
4	Bjørn Johansen	1500
5	Steen Lyhne Hansen	1115
6	Finn Pedersen	1111
7	Hanne Rasmusen	1081
8	Mads Jakobsen	1056
9	Helle Olsen	1045
10	Martin Lorenzen	938
11	Frank Andreasen	700
12	John Topp	630
13	Tom Søndergaard	618
14	Karl Vejrup	613
15	Klaus Rasmussen	604
16	John Johansen	600
17	Mikkel Balle	458
18	Per Hansen	452
19	Helge Max Andersen	392
20	Henrik Madsen	382
21	Asger Max Andersen	379
22	Tony Abbotts	372
23	Mikkel Elgaard Larsen	324
24	Arne Munther	311
25	Poul Kristensen	274
26	Eva Gjessing	270
27	Aksel Hadberg	253
28	Lone Abbotts	242
29	Christian Meyer	241
30	Lasse Roer Jensen	212
31	Helle Ernst	196
32	Susanne Andreasen	185
33	Louise Kromann Eriksen	185
34	Gerth Juhl	184
35	Liselotte Boas	177

36	Michael Hjorth-Westh	167 km
37	Marianne Sættem	163
38	Elsemarie Bach	145
39	Søren Olsen	138
40	Per Thorsen	133
41	Kasper Areøe Jensen	123
42	Regina Vestergaard	106
43	Linea Baron	103
44	Michael Kirkeby	103
45	Martin Gundberg	102
46	Anders Ohlsen	101
47	Lars Mortensen	100

Øvrige roer (19) under 100 km samlet: 707 km

## Den nye rekord bliver således på 24080 km

Rekorden fra sidste år, som lød på 22990 km, fik således kun lov til at stå 1 sæson, inden den blev slået med lidt over 1000 km. Den forrige rekord fra 1995 var noget mere sejlivet og holdt i 12 år, inden den langt om længe blev slået.

Med 1632 kilometer er det i år muligt at kåre Finn Roer Jensen til klubmester, han er dog skarpt forfulgt af sin bedre halvdel, Marlis Jensen der med 1603 kilometer er helt suveræn hos damerne. Tilykke med de flotte resultater.

De mange kilometer er fordelt på 66 aktive roere, hvilket er lidt under de 71 der bidrog til sidste års resultat, til gengæld er der i år 9 roere, der har roet over 1000 km mod 6 sidste år.

Hvis 2009 ellers arter sig med hensyn til vejret, kan vi måske sætte en ny rekord, men det kræver, at alle fatter pagajen med begge hænder! Det gælder især for herrerne set i lyset af, hvor tæt Marlis var på at løbe med titlen. Udover at hjælpe på medlemmernes økonomi, vil en ny klubrekord for 2009 kunne hjælpes på vej, hvis klubbens medlemmer holder en sund og billig sommerferie med kajakken. Selv om finanskrisen har sat nye køkken og badeværelser på tilbud, henstilles det at ombygninger og renoveringer udskydes til perioder med dårligt vejr.....

Red

## Standerstrygningsfest den 25. oktober.

Jeg var blandt de godt 10 medlemmer, der startede med en, hvad jeg husker som afskyelig kold, lille rotur over i Kattinge Vig. Det kan selvfølgelig være, at jeg var lidt ekstra kuldkær, idet jeg aftenen før var kommet hjem fra en lille dykkertur til Rødehavet. I saunaen fejlede temperaturen på champagnen dog ikke noget, så det har sikkert været tæt på frostvejr under roturen.

På en eller anden måde lykkedes det at finde ud af saunaen i tide til at overvære den højtidelige standerstrygning, med et frisk glas champagne i hånden. De godt 20 deltagere sørgede for, at det hele foregik efter bogen, under afsyngelse af den omdelte sang. Hanne samlede efterfølgende, som det sig nu engang hør og bør, sangen ind igen, så de kan bruges næste gang. Herefter blev der gået til kokostoppene, og mens de fleste udvekslede kajakanekdoter, var jeg fortabt i dykkerhistorier om koreller og hajer, og det i en sådan grad at jeg ikke så, hvem der tog den sidste kokostop.

Senere på aftenen blev det mere og mere hyggeligt, og efterhånden som maden og et enkelt glas rødvin gled ned, steg humøret og temperaturen. Da jeg hen på aftenen cyklede hjemad, var temperaturen steget mindst 20°C, det føltes i hvert fald ikke koldt.

*Red*

Ps. Hvor koldt det var på fjorden til standerstrygningen, fremgår tydeligt af redaktørens foto fra turen, som ses på forsiden af bladet.

## Gløggaftenen den 25. november.

Da jeg nåede ned i klubben lidt i 7, var Aksel i gang med at varme æbleskiver i ovnen, og gløggen stod og varmede på komfuret. I løbet af det næste kvarters tid dukke der 20 medlemmer op, og med de sidste efternølere endte vi med at blive en 25 stykker.

De fleste af os gaflede et par æbleskiver og gik om bord i gløggen. Det gjaldt dog ikke for Nicolaj Skotte, som var travlt optaget af at forbinde computeren med den medbragte projektor. Et teknisk problem med projektoren betød, at der var god tid til at hente flere æbleskiver og i takt med at der blev fisket rosiner op af gløgggryden steg lydniveauet.

Alt imens forsøgte et par af klubbens medlemmer med teknisk snilde forgæves at få billedet til at stå skarpt ved skiftevis, at rykke projektoren tættere på og længere væk. Det var først, da Bjørn tog sine briller af og holdt dem foran projektoren, vi begyndte at kunne ane, hvad billedet forestillede. Efter at flere af klubbens medlemmer var blevet frataget deres briller, viste det sig at klubbrillerne var de bedste, og de blev hurtig anbragt foran projektoren i en inter-

imistisk opstilling af de forhåndenværende materialer.

Herefter tog Nicolaj os med på en tur gennem sportens alsidige verden, fra knægten der i 1983 startede i Roskilde Cykelring og frem til deltagelsen i Greenland Adventure Race, hvor han i 2003 vandt kajakroningen og endte på en samlet 3 plads.

At det hele var kampen med projektoren værd, kan de, der ikke var til stede overbevise sig om ved at surfe lidt rundt på <http://www.netview.dk> og <http://www.skotte-grafen.dk>.

*Karl*

## DM i Ergometer-roning den 10. januar 2009

Nicolaj Skotte deltog i dette store arrangement i Rødovre Centrum, som startede allerede ved 9:00 tiden om formiddagen og havde løb hele dagen indtil ved 17:00 tiden.

Jeg havde fornøjelsen at være der, da Nicolaj skulle i konkurrence kl 14:40. Der var en meget intens stemning i storcenteret, blandet af handlende som ikke havde noget med kajakroning at gøre (men som alligevel var interesserede) og kajakroere, som var kommet til fra hele landet. Der var opsat en stribe romaskiner, som konkurrencerne blev afviklet på (ca. 60 løb).

Det første løb var over 1000 m, Nicolaj startede flot med at lægge sig forrest med en bådlængde og det holdt indtil 2/3 hen i løbet, hvor de andre halede ind på ham. Det lykkedes meget flot for Nicolaj at holde placeringen som nr. 3 i tiden 4.16.74.

I andet løb over 200 meter var der også hård konkurrence. Igen startede Nicolaj flot ud, og denne gang lykkedes det at holde en 2. plads i tiden 2.42.81.

Nicolaj var selv godt tilfreds med præstationen, da han for tre uger siden stødte ind i en anden skiløber, så han skadede sin skulder og ikke kunne løfte armen og træne i to uger. (det gik stadig ikke for godt //Finn) så hvis der ikke havde været skade på skulderen, havde han nok vundet. Men det var en flot præstation og en god oplevelse at være til ergometer DM i Rødovre Centrum.

*Finn P.*

## Spontan Pagajguf

I løbet af sommeren har jeg fået en rigtig god grund til at dukke op til søndagsroningen. Blandt nogle af klubbens mere ihærdige medlemmer, er der opstået en vane med, at man lige er ”kommet til” at bage en ekstra kage om lørdagen. For nu ikke at lade god kage gå til spilde (det vil jo være til at græde over), kommer den med ned i klubben, hvor der med stor sikkerhed er et par små sultne medlemmer.

Da arrangementet i sin natur er aldeles ustruktureret og anarkistisk, kan man på ingen måde forudse, hvornår der er kage. Det betyder, at man håbefuld er nød til at møde op hver søndag, for at se om der nu pludselig efter roturen skulle dukke noget kageværk op. Jeg har selv været heldig en 5-6 gange, med det utrolig hyggelige resultat, at min frokost blev stærkt forsinket, men hvad gør det, et lille stykke kage klarer jo nemt den værste maverumlen. Det er mit håb, at spontaniteten breder sig lidt, da det burde kunne tiltrække flere medlemmer til søndagsroningen. Hvis det sker vil jeg selv overveje at ro en ekstra kilometer eller to, for at undgå problemer med pladsen i min Spika.

*Karl*

PS. Til almindelig inspiration bringer jeg lige en enkelt opskrift på en af de ”sunde” kager, jeg har været heldig at smage på.

### **Brownies - efter John Topp**

Først smeltes 200 gram smør, der stilles til side. Det skal have stuetemperatur inden det blandes i dejen. Dernæst piskes 375 gram sukker og 3 æg sammen til en ”luftig” masse. Bland 150 g hvedemel, 50 g rigtig kakao, 1½ tsk bagepulver sammen i en anden skål, inden det sigtes og vendes i dejen. Melblandingen sigtes for at undgå klumper i dejen. Tag det smeltede smør, og rør det i dejen.

Dejen hældes i bageform ca. 20 x 30 cm. med bagepapir i bunden, så kagen lettere slipper formen. Dejen bages i 25-30 minutter ved 175°C.

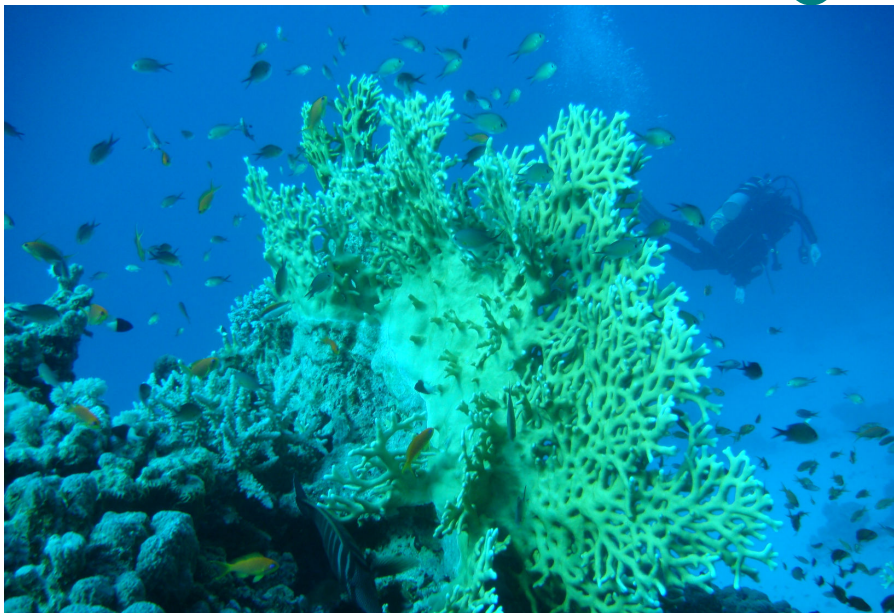
Kagen kan spises uden tilbehør eller kan serveres med god vaniljeis (min favorit), creme fraiche eller græsk yoghurt tilsat vaniljesukker og flormelis efter smag og behag.

## **Motion**

Der er indkøbt en motionscykel og forskelligt vægtudstyr til træningsrummet, som er ved at blive indrettet i det gamle klublokale. Det forventes, at træningsrummet er færdigindrettet i løbet af et par måneder, men der er stadig en hel del små opgaver, der skal laves. Hvis man har lyst til at give et nap med, enten ved indretningen af træningsrummet eller ved nogle af de andre små ting der skal fikses, vil Finn meget gerne have et praj.

Ifølge et rygte går Martin rundt og pusler med en lille plan om at stable noget instruktion i hensigtsmæssig anvendelse af udstyret i træningslokalet på benene. Hvis dette fornuftige tiltag bliver til noget, kommer der sikkert et opslag op i klubben og en email ud.





Det øverste billede er taget 3 dage før billedet på forsiden med samme kamera. Selv om slusen er et skønt sted, har det, efter min mening, svært ved at overgå Rødehavet.

Billedet nedenfor viser kajaken som redaktøren havde lånt til sommerens tur til Island.



Ansvarshavende redaktør:  
Karl Venzel Vejrup tlf: 40567376  
Gyvelvej 12 B st.tv  
4000 Roskilde

Indlæg til medlemsbladet kan sendes til ovenstående adresse eller email til:  
karl.vejrup@gmail.com

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigerer i indsendt materiale.

Underlødige og injurerende indlæg kommer kun i bladet såfremt redaktøren finder dem morsomme og relevante.

Bestyrelsen:

Formand: Finn Petersen	43717113
Kasserer: Aksel Hadberg	46367384
Best.medl. Mads Jakobsen	46359015
Best.medl. Tom Søndergaard	46590245
Best.medl. Martin Lorenzen	46731463

RFK.'s hjemmeside kan hentes på adr.:  
[www.roskildekajakklub.dk](http://www.roskildekajakklub.dk) hvorfra der kan sendes emails til klubben. Fra hjemmesiden kan der indhentes oplysninger om klubben, vores love, kontingenter samt navne på instruktører osv. Interesserede kan også her læse om klubbens instruktionskursus for nybegyn-

# Aktiviteter

Husk der er klubbroning hver søndag kl 10.00 hele vinteren

## **Svømning i Maglegårdsbadet hver mandag klokken 20.30-22.00.**

Vi svømmer sammen med sejlklubberne og Roskilde Roklub. Roskilde Svømning har den anden halvdel af bassinet. Der er god plads, specielt den sidste time. Hvis vi skal bevare muligheden for at svømme og måske få en bedre tid, er det vigtigt, at der er tilslutning.

## **Generalforsamling - tirsdag den 10. marts.**

Der kommer selvfølgelig en separat indkaldelse, men sæt X i kalenderen allerede nu.

## **Standerhejsning - lørdag den 28. marts.**

Roning kl 14, standerhejsning kl 17 og spisning 18.30.

Tilmelding til spisningen og efterfølgende fest senest den 16. marts på opslag i klubben - Pris 100 kr.

Da Finn P. fylder 50 år, vil han gerne sponsorer drikkevarerne mm.

---

Husk vores rabatordning med Friluftslad, medlemskort kan fås hos Mads eller Finn P.