# DSR

Danske Studenters Roklub

Hvad er det egentlig du ser på turen fra Tuborg havn til Taarbæk?

Se side 6

Hvad er en god træner? Se artiklen om én af DSR's store trænerprofiler

Se side 14

Hvad gør man, når man har glemt ankeret på en langtur? Læs langtursberetning fra Skarø

Se side 18

NR. 3 | September 2019 | Årgang 87

## 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

Vi modtager altid gerne tekster og meget gerne billedmateriale til bladet, som sendes til:
bladet@danskestudentersroklub.dk

Tekster: Forsynes med forfatternavn og gerne en overskrift og sendes, som en vedhæftet fil.

Billeder: Forsynes med fotografnavn og billedtekst og vedhæftes i original opløsning.

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

Deadline for næste nummer:
23. september 2019.

## Redaktionen

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

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

**Peter Munch**
**Tlf. 21 64 40 91**
**peter@petermunch.dk**

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

**Lars Bundesen**
**Tlf. 41 44 06 75**
**bundesenlars@gmail.com**

**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**

**bkjoel@gmail.com**

**Antonie Lauritzen**
**Tlf. 26 24 66 70**
**antonie@antonie.dk**

**Lena Baden**
**Tlf. 27 29 07 33**
**lb@mth.dk**

## Medlemmer

**Indmeldelse** sker lettest ved at udfylde den elektroniske formular på klubbens hjemmeside (www.DanskeStudentersRoklub.dk) eller ved at udfylde og indbetale et indmeldelsesgirokort. 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 hjælp 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: Sammen med U15- og U18-landshold vandt DSR juniorer bronze og sølv ved ungdoms - VM i kajakpolo i Belfast. Foto: Gitte Rosenkranz*

# Lev længere

Inden 2025 skal 75% af danskerne motionere. Det er det meget ambitiøse mål, som DIF og DGI har sat sig i samarbejde med Nordea-fonden og Trygfonden. Men ikke nok med, at 75 % skal motionere, et andet lige så ambitiøst mål er, at 50% af befolkningen skal være medlem af en idrætsforening.

Det er ikke tilfældigt, at ”Foreningsliv og frivillighed” kom med i det celebre selskab i Bertel Haarders Danmarkskanon, der repræsenterer 10 særligt danske værdier og traditioner. I dag er 2,6 millioner danskere medlem af en eller anden idrætsforening, og tallet er stigende. Det er noget, som andre lande ser på med misundelse. Og med god grund. For det, at være medlem af en idrætsforening er en chance for at komme ud af sin egen private comfort-zone og indgå i et fællesskab på tværs af køn, social status, alder, etnicitet, politisk standpunkt og geografi. Her møder man folk, som man ellers aldrig ville have mødt i sin normale omgangskreds, her får man så meget andet end blot den fysiske udfoldelse, en fællesskabsfølelse, kammeratskab, at trække i flok, samhørighed. Kan det være én af grundene til at vi er udråbt til at være verdens lykkeligste folk? Under alle omstændigheder giver det livskvalitet – og livskvalitet forlænger livet.

g-

# Indhold


3 Lev længere

4 Ildsjæle og frivillighed

5 Vinterens indendørs aktiviteter i salen

6 Kysten – fra Tuborg Havn til Tårbæk

11 Lange udsigter

12 De kæmper for Danmark

14 Ib Christoffersen

16 Hjälmsjölejr 2019

17 Generalforsamling

18 Blandt sæler, marsvin og rovfugle

20 POP

22 DSRs kalender fra September 2019

# Ildsjæle og frivillighed

## *Formandens tale ved årets Hjælperfest*

”Hvad er det, der driver os”, ”hvorfor er vi frivillige i en mere ”fysisk forstand” end den, der bare handler om at være et ”godt menneske””?

**I stoffernes magt**
I den fremragende bog ”Fra overlevelse til overskud” sætter Henrik Krogh nogle kendte hormoner i en sammenhæng, der giver rigtig meget mening i forhold til mine oplevelser med frivillige ildsjæle.

For at kunne komme fra overlevelse til overskud skal der skabes en balance i ens krop, og det hænger sammen med hjernens trivselsstoffer, som let kommer ud af balance, når du er under et langvarigt pres. I den situation producerer din krop og hjerne en masse stresshormoner, og du tærer på dine fysiske og psykiske ressourcer.

I det øjeblik, det hele falder på plads, produceres der derimod en række trivselsstoffer, som gør dig glad og giver dig et overskud. Det er en lang række stoffer, der udløses i hjernen, blandt andet de tre trivselsstoffer:

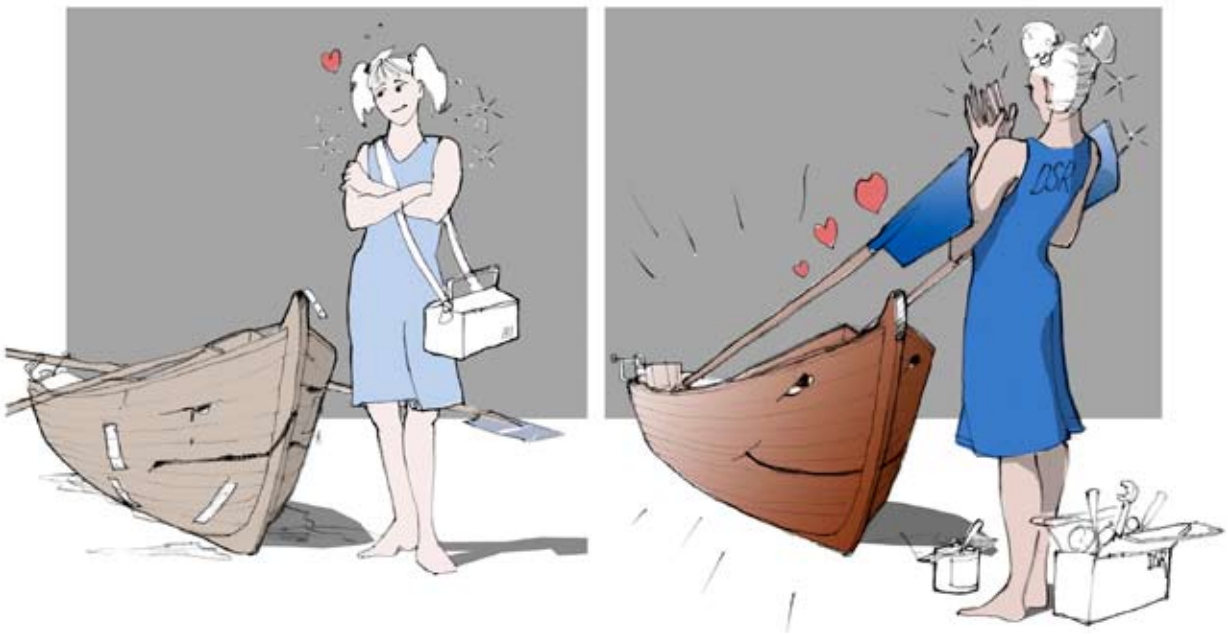
- Glædesstoffet serotonin
- Velværestoffet endorfin
- Belønningsstoffet dopamin

Lad os kigge nærmere på det, man kan kalde for dopamin-suset.

**Oxytocin – behovet opdages**
Oxytocin bliver også kaldt kærlighedshormonet. Det gør os meget opmærksomme på andres behov og gør, at vi føler os knyttet til dem. Det er også et hormon, der gør, at vi føler fred og har fokus.

Det er meget tydeligt, at ildsjæles rejse starter, når de opdager et behov hos andre. Opdagelsen kan harmonere med et eller andet inde i ildsjælen selv, og dermed føler man et kald, som man får lyst til at gøre noget ved.

Kaldet kan i DSR være at lave vintervedligeholdelse, tage en barvagt, instruere nye medlemmer, arrangere en langtur sammen med andre medlemmer eller andet frivilligt arbejde, som kan




*Tegning: Peter Munch*

hjælpe andre til en lettere og bedre hverdag.

**Adrenalin – gnisten tændes**
Men vi kan ikke bare gå rundt og føle, at det kunne være godt at gøre noget. Når vi føler kaldet, bliver et andet hormon skudt rundt i kroppen af det indre apotek, nemlig adrenalin. Det er et af stresshormonerne, som skal få os klar til kamp. I dette tilfælde handler kampen om at imødekomme det kald, vi har følt.

Følelsen er stærk, og du kender den fra eksamener, eller når du venter på svar fra en jobsamtale. Typisk kan man have svært ved at sove, for man har bare lyst til at arbejde med sit nye projekt nu og her.

**Dopamin – så går vi i gang**
Nu tager det for alvor fart, og vi nærmer os nu en tilstand, hvor vi nærmest minder om en narkoman, der er på jagt efter sit fix.

Det er en ubevidst proces, og den er særdeles stærk og giver os hidtil ukendte kræfter. Vi kan samle alle kræfter og ofre meget, for vi jagter dopamin-suset.

Dopamin er et belønningsstof, og det har du følt, når noget virkelig er lykkedes for dig.

Udfordringen er, at din hjerne på dette tidspunkt er mest aktiv i de områder, der har med dig og dine behov at gøre.

Det er på dette stadie, ildsjæle kan være en regulær ”pain in the ass” for andre mennesker.

Forstå mig ret: De vil stadig gøre noget for andre mennesker, men de er så revet med, at de bliver nærmest umulige at kommunikere med for andre medlemmer, rochefer, udvalgsmedlemmer, venner eller bestyrelsen.

Man kunne også kalde det for et nødvendigt primadonna-stadie.

Man kan faktisk blot læne sig tilbage og nyde synet af den yderst engagerede frivillige, for man kan ikke standse dem, når de først går i gang.

Samtidig skal man også vide, at dette stadie går over, så man har ikke en permanent narkoman med primadonna-syndrom gående rundt i foreningen.

**Oxytocin – tilbage til opmærksomheden**
For når ildsjælen har fået sit dopamin-sus, vender oxytocinen tilbage.Nu kan han / hun igen mærke sig selv og andre mennesker og genoplade, hvorefter der er lagt i kakkelovnen til endnu en omgang.

Nu ved I hvorfor, at nogle ildsjæle nogle gange kan være kropumulige at komme igennem til, og hvorfor man siger, at en ildsjæl til tider kan brænde ud og skal samle sig til nye projekter.

Sådan er det også her i DSR, der kommer konstant nye ildsjæle til og kaster sig over klubbens mange opgaver eller skaber nye rum i DSR. Det har vi set med rowcial for nogle år siden, spilaftner, vinsmagning mv.

Jeg er også ret sikker på, at nogle i sin tid har mødt et andet medlem, som man er ved at brække sig over, fordi det er totalt umuligt at kommunikere med dette medlem midt i dettes dopamin-rus.

Og igen, medlemmer som har brug for at træde et skridt til siden, baglæns eller ud, for at samle kræfter eller for at kaster sig over nye spædende projekter.

Uanset hvad, så er det ret privilegeret at kunne invitere over 150 frivillige ildsjæle til hjælper-fest og jeg takker for jeres mange timer, som I låner klubben hvert eneste år.

*Kasper Haagensen*

# Vinterens indendørs aktiviteter i salen

| | |
|---|---|
| **Mandag 16.30 – 18.00** | **Yoga v. Petra Mrvikova** |
| **Mandag 18.00 – 19.30** | **Yoga v. Petra Mrvikova** |
| **Tirsdag 07.00 – 08.00** | **Morgengymnastik v. Asbjørn Torp** |
| **Tirsdag 16.30 – 18.00** | **Core og cirkeltræning v. Lukas Moesgaard** |
| **Tirsdag 18.00 – 19.30** | **Core og cirkeltræning v. Lukas Moesgaard** |
| **Onsdag 17.00 – 18.30** | **Gotvedgymnastik v. Jeanette Gotfredsen** |
| **Torsdag 16.30 – 18.00** | **Core og cirkeltræning v. Benjamin Graungaard** |
| **Torsdag 18.00 – 19.30** | **Core og cirkeltræning v. Benjamin Graungaard** |
| **Fredag 07.00 – 08.00** | **Morgengymnastik v. Asbjørn Torp** |

# Kysten – fra Tuborg Havn til Tårbæk

## *Hvad ser du, når du ror mod nord?*

**1. Tuborg havn**
Havnen, som blev anlagt 1868, og de bagvedliggende områder husede tidligere bryggeriet Tuborg (produktionen ophørte 1996), en svovlsyrefabrik, et glasværk og havnevirksomheden Tuborg Havn med færger til Sverige. Alt dette er nu nedlagt, og området er overtaget af boliger, butikker, kontorer, Eksperimentarium mv.

Det igangværende byggeri på sydsiden af havnen består af ejerboliger i fem kysthuse placeret langs kysten samt inderst et par udlejningsboliger. Byggeriet påbegyndtes 2018. De sidste, yderste boliger forventes at være indflytningsklare i 2024. Er man på jagt efter ny bolig kan man følge byggeriet på dets hjemmeside.

Bemærk de to indsejlingsfyr – Rød og Grøn Tuborg. På den nordlige mole står en stor granitsten med teksten “Til minde om dem som gav livet for at redde landsmænd og holde Danmark åbent i årene 1940 - 1945 rejstes stenen ved denne kyst hvorfra tusinder af danske førtes til sikkerhed i Sverige”. På den nordlige mole findes endvidere en stor brun bygning, som fungerer som kloakpumpestation.

**2. Hellerup havn**
Hellerup lystbådehavn blev anlagt 1909 – 1910. Det er den mindste af Gentofte kommunens to lystbådehavne. Der er to roklubber i havnen, to kajakklubber og en sejlklub. Hellerup Sejlklub har en udmærket restaurant med rimelige priser og enestående udsigt over Øresund.

**3. Filmstudie (bag klubberne)**
På Hellerup Havn kan man se Saga/Palladiums gamle filmstudie, hvor mange danske film, helt op til 70'erne, er optaget. Bygningen bliver nu benyttet af Hellerup Sejlklub og en fægteklub.

**4. Saudi Arabiens bygning (tidl. ambassade)**
Den hvide bygning tilhører Saudi Arabien. Ser pt. ud til at være ubeboet.

Langs med sydsiden af grunden var der oprindelig træbevoksning, men genboerne har været så "venlige" ved selvtægt i nattens mulm og mørke at skære træerne ned (aht. udsigten fra genboernes altaner).

**5. Hambros Allé og Øregaard**
Alleen har ry for at være de rige og kendtes paradis med nogle af Hellerups dyreste huse. Fx blev det sydlige, forreste hus i 2008 handlet for 75 mio. kr.

Forfatteren Lotte Kaa Andersens debutroman "Hambros Alle 7-9-13" og de to efterfølgere indeholder skarp og morsom, men også empatisk samtidsfortælling om tre familier, bosat i det rige Hellerup, som rammes hårdt af finanskrisen. Kan stærkt anbefales.

I baggrunden, for enden af alleen, ses/anes Øregaard, opført som landsted i 1806. Husets bygherre og første ejer var storkøbmanden Johannes Søbøtker. Øregård fungerede som landsted for skiftende familier – blandt andre familierne Hambro (bankier), A.H. Hansen og Ahlmann Olsen (frøfirma)– i mere end 100 år. Gentofte Kommune købte landstedet i 1917, og siden 1921 har Øregård fungeret som museum. Museet råder over en lokalhistorisk samling af malerier fra 1750 til 1930.

**6. De to ambassader – tre mondæne bygninger**
Polens repræsentation
Polen er repræsenteret med to bygninger, konsulatet i den første (fra syd) og dernæst selve ambassaden.

Schweiz's ambassade
Er den 3. bygning i rækken som nabo til Polens ambassade.

**7. Boliger (Strandlund)/strand**
Gentofte Kommune købte grunden i 1973 og lod "Strandlund" opføre som kollektivboliger på den del af området, der ligger nærmest Strandvejen.

Ønsker du at købe en ejerbolig på Strandlund, så skal du være opmærksom på, at der udelukkende sælges til Gentofte-borgere. Dvs., enhver køber skal have boet de seneste 5 sammenhængende år, eller sammenlagt 15 år, i Gentofte kommune. Køber skal desuden være fyldt 40 år. Der gives ikke dispensation.

**8. Charlottenlund slot – med blade på træerne kan man netop lige se tårnet på slottet.**
Charlottenlund Slot er opført til og opkaldt efter Christian den 6.'s søster, Charlotte Amalie. Slottet var en udvidelse og en ombygning af det daværende lystslot, Gyldenlund. Senere er slottet ændret over to omgange af arkitekten Ferdinand Meldahl i perioden 1880-83, og det fremstår nu som et renæssanceslot.

Christian den 10. og hans bror Carl, den senere kong Håkon af Norge, blev begge født på Charlottenlund Slot. I 1935 ophørte kongefamilien med at benytte slottet. Fra 1939 husede bygningerne i et hjørne af slotshaven Danmarks Akvarium, indtil det i 2013 blev flyttet til Den Blå Planet på Amager.

I 2017 overtog Charlottenlund Slot A/S slottet, som efter en omfattende restaurering skal fungere som kontorhotel, restaurant og huse kulturelle arrangementer.

**9. Charlottenlund fort**
Fortet blev opført i årene 1883-86 som et kystbatteri. Oprindelig var fortet et åbent jordværk, men blev i årene 1910-12 ombygget til et kystfort. Bestykningen med tolv 29 cm haubitzere (kanoner) står stadig på sin oprindelige placering. Fortet var led i den række søforter, der skulle beskytte København fra søsiden.

Fortet blev nedlagt 1932 og indgår som en del af Charlottenlund Strandpark, der også huser en populær strand og campingplads.

**10. Skovriderkroen og Café Jorden Rundt**
Efter en omtumlet tilværelse er der igen gang i Skovriderkroen. Plus en natklub for voksne.

Café Jorden Rundt ved siden af er indrettet i en oprindelig sporvognssløjfe, (vendested for sporvogne på linje 14).

**11. Charlottenlund Travbane – tribunens tag kan lige anes i baggrunden**
Travbanen blev bygget i 1891 af Det Danske Travselskab, der fortsat ejer banen.

På banen afvikles travløb, herunder Dansk Trav Derby. Udover afvikling af travløb har travbanen en række andre arrangementer, herunder loppemarked m.v. Travbanen omkranser en større græsplæne, der i dag benyttes til driving range for golfspillere.

**12. US-ambassadørens bolig ”Rydhave”**
Villaen ”Rydhave” er opført i 1885. Villaen blev i 1942 overtaget af Nazi-Tysklands rigsbefuldmægtigede i Danmark, dr. Werner Best. Efter krigen overgik villaen til den danske stat. Fra 1946 har Rydhave fungeret som bolig for den amerikanske ambassadør i Danmark. Bemærk det amerikanske flag. Efter krigen overgik på tilsvarende vis andre bygninger fx til Sovjets repræsentation i Danmark.

**13. P. Carl Petersens kollegium**
Kollegiet er et helt unikt kollegium med plads til 34 kollegianere. De herskabelige omgivelser, den fantastiske udsigt over Øresund, beboersammensætningen og fælles engagement bidrager alt sammen til at gøre dette sted til noget helt specielt.

**14. Skovshoved havn**
Havnen blev opført i 1869. Og senest udvidet i 2015.

Omkring år 1900 beskrives forholdene således: “Skovshoved, Fiskerby (1894: 111 Fiskere, der i alt ejede 1 Kutter, 45 Dæksbåde og 15 mindre Fartøjer, og hvis Fangst havde en Værdi af 68,000 Kr.) og Villaby med Bådehavn (7 à 8 F. dyb i den østl. Del), med Havnefyr og Dampbådsforbindelse med Hovedstaden, Skole, Asyl (opr. 1878), 2 Bådebyggerier, Købmandsforretninger m. m. og Hotel.”

**15. Kanalen, der blev til vej – Hvidørevej (lyskryds)**
Her lå oprindeligt Christiansholms Batteri som en del af Københavns befæstning. Batteriet var omgivet af volde, voldgrav/kanal og befæstning.

Området blev i 1922 erhvervet af Gentofte Kommune, der lod tilstødende volde gennemgrave for at give vejene Ordrupvej og Ordrup Jagtvej deres nuværende forløb. Og ved samme lejlighed tørlagde man kanalen og fik således Hvidørevej.

**16. Hvidøre Slot**
Hvidøre slot blev i 1906 købt af Kong Chr. 9.s to døtre dronning Alexandra af Storbritannien og kejserinde Dagmar af Rusland. Sidstnævnte boede her i landflygtighed fra 1920 til sin død i 1928.

Dronning Dagmar var en dansk prinsesse, datter af kong Christian 9. og russisk kejserinde, gift med kejser Alexander 3. Hun blev moder til Ruslands sidste kejser, Nikolaj II, der blev myrdet efter den russiske revolution i 1917. Dagmar overlevede revolutionen og flyttede tilbage til Danmark i 1919. Hun var Ruslands sidste enkekejserinde og sidst levende kronede person.

Hvidøre Slot blev købt af Novo i 1938 og anvendes nu som internt kursuscenter for koncernen.

**17. Statue – Knud Rasmussen holder øje med Sverige**
Siden 1963 har granitstatuen af Danmarks meget berømte polarforsker, Knud Rasmussen stået på Hvidørepynten med stort udsyn (men mod Sverige!).

På statuens sokkel er alle hans ekspeditioner oplistet. Han døde 54 år gammel i 1933 på Gentofte Hospital, som følge af en forgiftning han havde pådraget sig under en ekspedition. Han er begravet i Gentofte.

På et tidspunkt eksisterede en forening VERA, hvis formål var at få vendt statuen, så Knud Rasmussen kiggede mod nord.

Bemærk:

- Ud for statuen er et lille stenet rev med lav vanddybde.
- Pynten er i øvrigt et yndet sted for dykkere, som af og til ikke har markeret, at der dykkes!

**18. Peter von Scholtens bolig "Belvedere"**
Villaen hedder "Belvedere", italiensk for "smuk udsigt", og omfatter 490 m2 bolig fordelt på 9 værelser samt 2.000 m2 have. Peter Von Scholten var øverste danske embedsmand på de dansk-vestindiske øer fra 1827-1848. Året 1848 var året, hvor slaverne gjorde oprør og i øvrigt samme år, som von Scholten fik opført villaen i Klampenborg.

**19. Bellavista - Arne Jacobsen**
Boligkomplekset Bellavista er tegnet af den verdensberømte arkitekt Arne Jacobsen og står som et af hans hovedværker. Facaderne er pudset hvide, og bebyggelsen fremstår enkelt, ren og elegant. Det er et trefløjet etagebyggeri i funkisstil placeret omkring en græsplæne, er opført i årene 1931-34 og består af 68 eksklusive lejligheder. Bemærk de skråtstillede altaner i fløjene ned mod vandet.

**20. Bellevue teatret – Arne Jacobsen**
Bellevue Teatret blev opført fra 1935-37 og er endnu et af Arne Jacobsens mange bidrag til arkitekturen i Gentofte Kommune.

Teatersalen er opført i jernbeton, hvor taget kan skydes til side, så publikum i godt vejr kan sidde under åben himmel!

**21. Bellevue Strandbad – Arne Jacobsen**
Arne Jacobsens Bellevue Strandbad stod klar den 19. juni 1932. Havearkitekt C. Th. Sørensen tegnede en plan for området, og Arne Jacobsen tegnede efterfølgende et badeanlæg på den nordlige del af stranden. Arne Jacobsen designede således alt fra livreddertårnene med de karakteristiske blå striber, til billetter, ispapir og sæsonkort.

I baggrunden ligger "Den gule Cottage" en gammel portnerbygning til en nedrevet "Vandkur-, Brønd- og Søbade-Anstalt". "Den gule Cottage" er nu indrettet som eksklusiv restaurant.

**22. "Bombegrunden", Tårbæk Strandvej**
Bombegrunden er en grund på Taarbæk Strandvej, hvor tyskerne bortsprængte en villa under 2. Verdenskrig, fordi den blev brugt af Frihedsbevægelsen. I dag er grunden fredet og offentlig tilgængelig.

**23. Tårbæk – her slutter turbeskrivelsen med en lille historie:**
Kommunalbestyrelsen besluttede i 1908 at ændre kommunenavnet til Lyngby-Taarbæk efter at taarbækkerne forinden flere gange havde barslet med at danne deres egen kommune, grundet utilfredshed med forholdene i Lyngby Kommune. Navneskiftet afstedkom ligeledes en tilføjelse til kommunens våbenskjold, således at det herefter, udover et rødt skjold med symboler for Mølleåen og Kongens Lyngby, også udgjordes af et blåt skjold med symbolik for fiskeriet i Taarbæk. Den dag i dag er der i Taarbæk stadig en vis utilfredshed med at være underlagt Lyngby.

*Tekst og foto: Birger Lund-Rasmussen*

# Lange udsigter

## *Byggeriet på Bagsværd er udskudt til 2021*

Den store renovering og ombygning af Bagsværd Rostadion er blevet udskudt til efteråret 2021, og denne plan forventes godkendt på Danmarks Rostadions bestyrelsesmøde 28. august.

Så ny bygning til at huse både, omklædning, Danmarks Rocenter, træningsfaciliteter, nyt startområde, nyt målområde og robaner med 6 konkurrencebaner og 2 træningsbaner, ja det bliver der ikke noget af, før efter 2021.

Desværre er nogle projekter mere bureaukratiske end andre, og når man skal bygge i naturfredede områder, så er tingene lidt sværere end som så. Når man så på samme tid har en lokalformand for Danmarks Naturfredningsforening, som har udtalt, at han med alle midler vil stoppe projektet, så kræver det åbenbart lidt ekstra tid.

**Kano- og kajak-VM 2021**
Så tilbage i januar afviste Nævnenes Hus den fredningsdispensation, som det lokale fredningsråd for København ellers havde givet, og den blev sendt hjem til fornyet behandling. Fondet og Gladsaxe kommune arbejdede hurtigt og sendte sagen til fornyet behandling. Lige før sommer udskød man deadline for indsigelser til 1. august i år, og det betyder, at man tidligst kunne komme i gang med at arbejde næste forår. Da der skal afholdes kano- og kajak-VM i 2021, har bestyrelsen for Danmarks Rostadion derfor besluttet at udskyde igangsætningen af udførelsen til efteråret 2021, dvs. til det tidspunkt, hvor VM i kano og kajak har været afholdt.

I mellemtiden er der også kommet nyt Natura-2000, som er et fælleseuropæisk projekt, der drejer sig om naturbeskyttelse. Så her skal projektet starte helt forfra, ligesom der er kommet nyt bygningsreglement, som også skal indarbejdes, nu da hele projektet af udskudt til 2021.

Forventningen er, at der både i 2020 og 2021 kan trænes på Bagsværd Sø, ligesom der skal afholdes regattaer frem til medio august 2021.

*Kasper Haagensen*

*Foto: Søren Strange*

# De kæmper for Danmark

## *Fem af DSRs kajakpolojuniorer er udtaget til landsholdet*

I DSR har vi målrettet arbejdet på at udvikle og støtte vores juniortalenter inden for kajakpolo. Og i 2019 gav det pote. Hele fem DSR-juniorer er blevet udvalgt til deres respektive landshold og får lov til at kæmpe for Danmark.

**Hvordan kom vi så langt?**
Tilbage i 2013 dannede vi det første juniorhold, som på det tidspunkt bestod af tre 13-årige juniorer. Heldigvis fik andre unge og deres forældre øjnene op for, at kajakpolo så rigtigt sjovt ud, og juniorafdelingen voksede fra tre til omkring 12-15 juniorer i de efterfølgende år. Ligesom i andre sportsafdelinger har vi haft lidt frafald, men vi har opbygget en meget stabil juniorafdeling. Det er fra denne gruppe Dansk Kano og Kajakforbund (DKF) har udpeget fem DSR-talenter til landsholdene.

**Sofia Le Andersen**
Sofia startede sin kajakpolokarriere i 2015, sammen med to veninder fra sin klasse. I starten var hun lidt usikker på, om kajakpolo er noget for hende. De større drenge var lidt vilde på vandet. Heldigvis blev hun overtalt af sin far Gert Andersen (også medlem i DSR), til at give kajakpolo en chance. Og den tog hun! Sofia er nu den eneste pige, der er udtaget til U15-landsholdet, og både de store drenge og trænerne har stor respekt for Sofias færdigheder i kajakpolo. Sofia kom i starten af august hjem med en kæmpe pokal og en bronzemedalje fra ungdoms-VM i kajakpolo, hvor hun deltog i U15-rækken. Tillykke med udtagelsen til landsholdet og med medaljen.

**Magnus Krumme**
Magnus er et af de sidste skud på stammen, idet Magnus først startede med kajakpolo i efteråret 2017, dvs. for kun to år siden. Magnus blev dog fanget af netop den intensitet der ligger i kajakpolo. Selvom Magnus var nybegynder, blev han ikke forskrækket af vinteren, der bankede på døren. DSR har ikke gode muligheder for at rykke indendørs til kajakpolo. Det betyder, at hvis man vil sporten, så skal man træne udenfor, også om vinteren. Og det gjorde Magnus! Allerede det første år var Magnus til næsten alle træningerne - udenfor fra oktober til marts. I foråret 2019 blev Magnus udtaget til U18-landsholdet.

**Rasmus Svensson**
Rasmus var en af de første tre juniorer i DSR's kajakpoloafdeling. Han startede som 12-årig i 2013 sammen med sin tvillingebror, Sebastian, og Mathias Andersen. Kajakpoloafdelingen i DSR var på det tidspunkt lige blevet etableret. I det første

*DSR-juniorer, der er udtaget til deres respektive landshold i 2019. Fra venstre til højre; Magnus Krumme, Rasmus Svensson, Sofia Le Andersen, Isabella Holdorf Petersen, Freia Brændholt. Fotograf: Søren Nielsen*

*U18-landsholdet ved præmieoverrækkelsen til junior-VM i Belfast 2019. Fotograf: Gitte Rosenkranz*

efterår, hvor Rasmus gik til kajakpolo, afholdt DKF en juniorcamp for U18-juniorer. Deltagelse i denne camp gav Rasmus, Mathias og Sebastian blod på tanden. Her kunne de beundre de store drenge og se, hvor sjovt kajakpolo var for dem. Rasmus blev udtaget til U16-landsholdet i 2017, og i foråret 2019 blev han udtaget til U18-landsholdet.

Både Magnus og Rasmus deltog i august 2019 i ungdoms-VM i U18-rækken. Og det danske U18-landshold kom på 2.-pladsen og vandt en kæmpe pokal og sølvmedaljen. Tillykke drenge, både med udtagelsen og med medaljen.

**Freia Brændholt**
Freia startede i 2015 sammen med Sofia, som hun gik i klasse med. Fra det øjeblik Freia for første gang satte sig i en kajak, var hun solgt. Hun havde fundet sit rette element. Hun blev hurtigt god til kajakpolo og hendes energi smittede af på de andre piger. Selvom kajakpolo er en meget fysisk sport, viste pigerne, at de godt kunne begå sig blandt de lidt ældre drenge. Freia var lidt uheldig med juniorlandsholdene. Hendes fødselsdato gjorde, at hun netop ikke kunne blive udvalgt til U14-talenthold i 2018 eller til U15-landshold i 2019. Men hvor der er vilje er der vej. Som den yngste dame nogensinde i dansk kajakpolohistorie, blev Freia udtaget til damelandsholdet i 2019. Freia bliver dermed formentlig den yngste deltager til EM i kajakpolo, som afholdes i Portugal fra den 26. august til den 1. september 2019. Dermed bliver det Freia der, som den yngste dansker, kommer til at bære det danske flag ved åbningsceremonien. Tillykke med udtagelsen, bær fanen højt og held og lykke til EM.

**Isabella Holdorf Petersen**
Isabella blev opmærksom på kajakpolo i 2015, da hun så det første juniorhold træne i DSR. Isabellas mor, Anne Dorthe Grauballe, havde længe roet i DSR, og Isabella havde sin daglige gang her. Isabella blev hurtigt god veninde med de andre juniorer, og hun bidrog meget til, at DSR's juniorer fik et fantastisk socialt sammenhold. Isabella er beviset på, at man på ingen måde skal være en maskulin kvinde for at spille kajakpolo. Selvfølgelig kan man være feminin, bære smykker og have make-up på og samtidig være en af de sejeste danske kajakpolospillere. Isabella blev udtaget til U14-talentholdet i 2017 og var med til det første ungdoms-VM i Belfast i 2017. I 2019 blev Isabella udtaget til damelandsholdet og kæmper sammen med Freia for Danmark til EM i Portugal. Godt gået, Isabella. Held og lykke med EM.

*Gitte Rosenkranz*

# Ib Christoffersen

## *DSR's træner i 1960'erne*

Takket være Herman Rée havde DSR haft stolte traditioner på kaproningsbanerne i 1930'erne. En engelsk professionel træner, Barry, havde været primus motor til at starte en bølge af gode resultater, men uheldigvis satte krigen en brat stopper for klubbens gode resultater. Godt nok var der stadig kaproning i klubben, men først i slutningen af 1950'erne indså man, at der nok skulle satses mere på trænerfronten. Man ansatte Ib Christoffersen.

Ib klarede træner-jobbet sideløbende med, at han havde en købmandsbutik på Lindegårdsvej i Charlottenlund. Bl.a. derfor var han aldrig på søen om fredagen, da butikken havde længe åbent. Men da udesæsonen startede, sad han troligt i motorbåden alle andre aftener – ofte med kaproningschefen, Peter Wilcken, som chauffør.

Flagskibet i 1961 var en ny-sammensat dobbelt-sculler, Hans Frederiksen og Ib Kruse, men ellers havde vi ikke de store forventninger om store resultater. Dette stod dog ikke i vejen for Ibs engagement. Når de andre trænere råbte og skabte sig over roernes resultater – eller mangler på samme – gik Ib rundt med et stille smil og talte almindeligt til os. Når vi spurgte ham, hvorfor han ikke skældte ud, som mange af de andre trænere gjorde, svarede han: " Nej, roerne ved jo udmærket godt, når de ikke har gjort det godt nok, så det behøver de ikke få at vide – de har mere brug for at se fremad og forbedre sig til næste gang."

Han havde nogle tricks til at aflede vores nervøsitet inden de store løb. For eksempel gav han os ofte en firkløver, lige inden vi gik ud. Han ledte altid efter firkløvere, men af og til "konstruerede" han en tre-kløver med et ekstra blad, hvis heldet ikke lige havde været med ham! - Han hjalp os også med at polere båden, inden vi skulle ud i et løb. Han medbragte en

*Ib Christoffersen instruerer et hold fra Odense Roklub på Ollerup*

*Foto: Ole Bagger*

”mixtur” i en flaske – som ingen måtte få opskriften på. Så polerede han båden og fortalte os, at ”nu skyr den vandet, så I bliver hurtigere!”

I øvrigt blev vi hurtigere, og vi fik tilgang såvel fra egne rækker, som med roere, der kom udefra – ikke mindst pga. træningsforholdene og træneren. Hans og Ib vandt flere DM’er, Jørgen Hansen vandt DM i single-sculler, og Niels Secher startede karrieren for alvor ved at vinde DM i single i sit første år som senior. Der fulgte flere DM’er, og toppen af Ibs trænerkarriere var nok, da DSR omsider igen vandt otteren i 1969. Det var toppen for ham – og for en studenter-roklub!

Der var regattaer næsten hver week-end i de år, og når vi overnattede i byer som Sorø, Viborg eller Maribo, tog han os ofte med rundt og så de seværdigheder, som stederne nu bød på, mens mange andre roere lå i teltene og spillede kort eller snakkede. Det var vigtigt, at vi oplevede noget af det lokale, når vi var afsted.

Ib oplevede vores løb fra bredden, men han var ”med” os, for så snart han så sine hold, havde han en karakteristisk og gennemtrængende piften, som vi tydeligt kunne høre. Måske var det også den piften, der gjorde, at Niels Secher d. 16. juli 1967 på Bagsværd sø slog den fabelagtige russer, Ivanov, der ellers nærmest var uovervindelig på det tidspunkt!  I det hele taget fulgtes Ib og Niels gennem mange år, og Ib har hele vejen igennem sit liv engageret sig i roernes liv på en meget stilfærdig måde. Han var der, når han kunne mærke, at han kunne gøre en forskel.

Ib var en spasmager, og en gang, da en af bruserne i ”stalden” på Bagsværd var brækket næsten helt af, hørte vi pludselig en lurblæser!!! ude fra baderummet! Det var Ib, der havde brækket bruseren helt af, og nu kunne trutte i det lange rør, så det lød som lurblæserne fra bronzealderen..

*Ib Christoffersen viser håndstand på DSRs forplads*

*Foto: Ole Rømer*

Jo, et af Ibs ”bon-mots” var at ”alle muskler skal røres – ikke mindst lattermusklerne!”

Men også mere moderne toner fangede hans fantasi:

Hver vinter havde en jazzballetstjerne, Dough Crutchfield, et hold af piger, der trænede jazzballet i salen i klubben. De havde timen lige inden vi skulle træne, og mange af os kom gerne lidt tidligere og sad og gloede på pigerne gennem gardinerne fra verandaen. Det har nok irriteret Dough lidt, så han og Ib aftalte, at de skulle bytte hold, så Ib gav pigerne en god gang Ollerup-træning – og Dough stillede op til Jazz-ballet i vores time! Det var virkelig et ”ømt” syn at nyde tunge kaproere forsøge sig med let svævende løb med indlagte spring tværs gennem festsalen! Og mens bongo-trommen arbejdede heftigt, svedte vi tran i forsøget på at danse til de inspirerende rytmer. De piger, der var blevet tilbage, var nok ikke specielt imponerede, men vores respekt for deres dans steg betragteligt!

Efterhånden som gruppen af kaproere voksede i DSR hen mod jubilæet i 1967, kom der flere trænere til, men Ib fortsatte bl.a. sammen med Niels Secher, som han trænede frem mod OL i Mexico 1968 og længere endnu, men da det gik ned ad bakke med tiden til at være købmand, solgte Ib butikken og forsøgte sig som heltidstræner – bl.a. som landstræner på et tidspunkt. Det kan næppe have været nogen særlig indbringende stilling, så da der kom et tilbud fra Ollerup Idrætshøjskole om, at man ville ansætte Ib som inspektør, slog han til. Han flyttede til højskolen og fik efterhånden introduceret roningen på skolen. Flere roere kom til – bl.a. Bent Serup – og Ollerup blev i nogle år træningsbase for flere af vore bedste roere i de år, og Svendborg Roklub blev styrket på kaproningsfronten med mange gode resultater til følge.

Ib fulgte med i roningen til det sidste. Kort tid før hans død mødte jeg ham ved Odense Langstræk, hvor han havde fået en bekendt til at køre sig op. Jeg var dommer, så jeg havde ikke så meget tid til at snakke, men han nød at møde gamle venner og få en sludder i miljøet.

Han var en fantastisk træner og – ikke mindst – et dejligt menneske.

Vi, der lærte ham at kende den gang, synes, at han fortjener at blive mindet i DSRs medlemsblad.

*På roernes vegne*

*Peter Jelsgaardm*

# Hjälmsjölejr 2019

## *Årets svenske succes*

Årets Hjälmsjölejr var en stor succes med over 400 solgte overnatninger. Så et år med rigtig mange DSR-roere i det svenske.

400 “roerdøgn” fordelt på 100 roere på outriggerlejr er rigtig mange, ikke bare for DSR, men for dansk roning. Når man kender DSRs sommerlejr ved Hjälmsjö i Skåne, der har eksisteret i over 25 år, så ved man, at der er tale om en fantastisk mulighed for at prøve roning i nye bådtyper, og at der er mange, der kommer igen og igen, fordi det er et af sommerens højdepunkter.

Det er selvfølgelig især outriggere, som man kan prøve - det var derfor lejren blev oprettet i sin tid, men der er også mange, der lige skal prøve “den svære” kajak eller måske vil spille lidt kajakpolo.

I år oplevede vi en stor stigning i antallet af deltagere med omtrent 70 flere overnatninger end sidste år, og det må siges at være en pæn fremgang på godt 20 %. Stigningen skyldes til dels et ret lavt deltagerantal sidste år, men det var også tydeligt at se på tilmeldingerne, at mange forlængede deres ophold på Hjälmsjö på grund af det rigtigt gode vejr i den første uge af lejren.

Ud over de næsten 100 voksne medlemmer deltog der også omtrent 10 børn (der havde taget deres forældre med), som fik taget de første spæde åretag i de mest børnevenlige af bådene - og på badedyrene naturligvis.

*Laurits Rauer Nielsen*

*Instruktion på Hjälmsjö. Foto: Lars Bundesen*

# Generalforsamling

## *fredag d. 22. november 2019 kl. 20.00*

## *Danske Studenters Roklub (Akademisk og Polyteknisk Roklub)*

**DAGSORDEN**

1. Aflæggelse af beretning
2. Forelæggelse af regnskab til godkendelse
3. Særlige forslag
4. Fastsættelse af kontingent for det følgende år
5. Valg af formand
6. Valg af kasserer
7. Valg af sekretær
8. Valg af materielforvalter
9. Valg af kaproningschef
10. Valg af instruktionschef
11. Valg af motionsrochef
12. Valg af sportsrochef for Svanemølleaktiviteter
13. Valg af kajakrochef
14. Valg af langtursrochef
15. Valg af husforvalter
16. Valg af to revisorer
17. Valg af repræsentanter til Dansk Forening for Rosport: Bestyrelsen foreslår sig selv
18. Evt.

Der kan stilles særlige forslag, jf. pkt. 3, og forslag til kandidater til bestyrelsen. Forslag skal stilles skriftligt af stemmeberettigede medlemmer og skal være bestyrelsen i hænde 30 dage før generalforsamlingen.

Kandidatemner til de forskellige tillidsposter kan – foruden af den fungerende bestyrelse – bringes i forslag af ethvert stemmeberettiget medlem, dog kan sådanne forslag kun komme i betragtning, når de er skriftlige og bestyrelsen i hænde senest 30 dage før generalforsamlingen – jfr. §8.

**Det vil sige onsdag d. 23. oktober 2019.**

**Middag**

Der er som altid mulighed for at deltage i middagen før generalforsamlingen kl. 18.00:
Køb middagsbillet via dsr.safeticket.dk (sættes til salg i løbet af oktober måned).

# Blandt sæler, marsvin og rovfugle

## *Roferie på Skarø i det sydfynske øhav*

Det blæser i Svendborg og der er en smule regn i luften, da 15 DSR-roere mødes ved færgen til Skarø og Drejø. Men man får fire kugler is for to kuglers pris i den lokale is-biks. Svendborg havn åbner sig for os med løfte om mange mulige roture. Stemningen er høj af forventning ombord på den lille færge, og der er en slet skjult stolthed at spore hos hele flokken, da traileren med de fire kajakker og fire inriggere triller ombord. Særligt træbådene Urd og Brage har en vis elegance over sig, og de passer perfekt ind i omgivelserne.

**Trængsel om paprikagryden**
Teltene skyder op som paddehatte rundt om den lille røde hytte, der ligger på en forblæst strandeng. Fra langbordet i hytten kan man se en blå stribe hav og Fyns sydlige kyst. Det lykkedes at bænke alle 15 om bordet i hytten i læ for blæsten, vi sidder tæt og guffer paprikagryde, mens vi skiftes til at udbryde "næææ..." og "se lige..." mens vi peger på de vildt springende harer på engen og de store rovfugle, der flyver i cirkler over deres udvalgte bytte. Der er vin i glassene, og ferien er i gang.

**Surt og sødt**
Tirsdag er endnu en blæsevejrsdag, men vi er kommet for at ro, og derfor går alle roere på vandet. Vi har glemt ankre hjemme i DSR, og på trods af en forholdsvis strid vind begiver halvdelen sig mod Svendborg Roklub for at låne, hvad vi mangler. Den resterende halvdel tager på en mindre tur mod Fyns sydkyst. Den lille stribe vand mellem Fyn og Skarø viser tænder, og vi får mulighed for at øve, hvordan det nu er, man lige får lagt båden rigtigt i bølgerne. Vejen ud er sur pligt, men turen hjem byder på surf og træsejl - og så gider man lidt igen. Svendborggruppen kommer tilbage med ankre, ømme muskler og besked fra Svendborg Roklub om, at vi kan vente dem på besøg i løbet af ugen.

**Pias mosters mand**
Hjemmefra har der været tale om, at en mindre gruppe kunne ro til Marstal og overnatte i roklubben der. Den idé er der mange, der er optaget af. Men der er kun 6 sengepladser i Marstal Roklub... Heldigvis har Pia forbindelserne i orden. Pias mosters mand har netop købt et lille byhus i Marstal, og det kunne man måske låne? Det kan man godt. - Og en to tre, så er der også bestilt bord til 15 på fiskerestaurant ved havnen og rundvisning på Marstal søfartsmuseum. Med en god plan forude vælger de fleste at blive på land på en blæsende onsdag. Nogle vandrer Skarø rundt, en gruppe tager færgen til Drejø, og nogle daser med en bog eller krydsord. Det er jo ferie.

**Gråspurve og marstallere**
Torsdag har vinden lagt sig, og fra morgenstunden er der fuld vigør i den lille hytte. Morgenmad og madpakker, opvask og pakning af sovegrej sker i en ruf, og snart er vi på vej mod Marstal. Det er varmt med stille vejr, og vi ser Skarø strække sig over mod Tåsinge. Himlen er grå, vandet blankt og mellem Drejø og Hjortø får vi følgeskab af en flok nysgerrige marsvin. Det er roning, når det bedst.

Vi har roet de 22 km uden pause og er netop blevet indlogeret i klubben og "Pias-mors-søsters-mands" lille byhus, da vi mødes med rundviseren på Marstal Søfartsmuseum. Museet ser småt ud, når man står i den lille bygade, men indvendig åbner det sig i mange retninger, og vi starter med de store træskibe, den evige strid mellem Marstal og Ærøskøbing og bevæger os gennem krige, søslag og handelskriser. Op- og nedture for det maritime Danmark.

Men én ting står klart, at Marstal er Danmarks maritime centrum gennem mange år, og at gråspurve og marstallere finder man alle steder i verden. Om aftenen mæsker vi os i skønne luksusspætter, specialøl og pandekager med stikkelsbær. Der er udsigt over Marstal havn, og aftenen er mild.

**Uanmeldte gæster**
Fredag splitter vi op i enheder. Nogle benytter sig af sommerudsalget i Marstal, andre tager på ø-hop, og atter andre tager den direkte vej hjem mod Skarø. Det er endnu en smuk dag med gråtoner i himlen og spejlblankt vandt. Helt hjemme ved Skarø får båden selskab af en nysgerrig sæl, der titter op med sit hundehoved og hilser os velkommen tilbage.

Vinden har endelig lagt sig, og solen nydes i fulde drag på terrassen den aften, og det bliver ikke mindre hyggeligt af, at vi får besøg i den lille hytte. To firere er roet ud fra Svendborg Roklub og kommer forbi til kaffe og øl. Og sørme om ikke også et par klubkammerater hjemme fra DSR lægger vejen forbi til grillmad, efterfulgt af Skarø-is og en badetur.

**Med vinden i ryggen**
Lørdag er sidste dag på vandet, og igen splitter vi op, så de, der for alvor trænger til at strække ud, kan gøre det. Et hold går omkring Avernakø, et andet nøjes med at ro derover og hjem, og en båd går til Fjellebroen. Det blæser op hen ad dagen, men de garvede langtursstyrmænd får turene tilrettelagt, så vi får vinden i ryggen og surfer hjem i solskinnet.

Søndag pakker vi sammen og tager igen mod København. Der er stille i bilerne, folk er trætte og mætte af indtryk. Og det går tjept og effektivt hjemme i DSR – en-to-tre er bådene rengjorte og på plads. Og klar til den næste tur på vandet.

*Tania Rangstrup-Christensen*

*Foto: Jens Voigt Schmidt*

# POP

## *Fokus på puls, program og fællesskab*

*Vi elsker POP i DSR. Læs her om et unikt rotilbud fyldt med stemning og holdånd*

”PoP er ikke bare Sved på Panden, fokus i båden, høj puls og programmer. Det er også godt fællesskab, smil og gode ideer”, skrev klubbens medlem Lisbeth Østergaard om POP i oktober. Det var efter, at hun havde overværet en aftentræning, hvor holdets to trænere Marianne og Anna sammen med roerne fandt ideer til, hvordan de kunne muliggøre, at Anna var medtræner længst mulig tid den aften OG kunne ankomme på Bellevue en time senere. ”Tag cyklen med i motorbåden og bliv sat af derude!” foreslog én af POP’erne halvt i spøg. Det var et tilpas skørt forslag, der rummede nogle klare fordele. Så mens roerne klargjorde bådene, baksede Marianne og Anna cyklen ud over kajkanten og fik surret den fast. Der blev grint en del blandt roerne den aften, hver gang motorbåden med trænerne og den opretstående cykel nærmede sig.

”Vi går ret meget op i stemningen på POP”, siger Anna. ”Der skal være et godt træningsmiljø, hvor folk selv er motiverede for at komme og give den gas, forbedre sig og hjælpe hinanden som et samlet hold. Når vi har haft en træning, hvor folk både har svedt og smilet, har det været en god træning”.

Netop det sociale sammenhold er noget trænerteamet, der trådte til i efteråret 2018, går meget op i. ”På POP vil vi hinanden som et hold. Vi elsker det, vi gør, og det er med til at skabe en god stemning. Roerne hjælpes ad, også på tværs af bådene, og det er simpelt hen så fedt at se, at de første både, der kommer ind, står klar med bådvogne, når de sidste kommer ind”, siger Marianne.

**Et bredt og fleksibelt tilbud**

”Puls og Program”-holdet, som tilbydes i DSR hver mandag og onsdag, favner meget bredt både alders- og anciennitetsmæssigt, og er et nemt hold at droppe ind på. Man er ikke forpligtet til at komme med en bestemt hyppighed, men kan komme, som det passer ind i ens hverdag. Der ros primært i inriggere, men der kan også være mulighed for at komme ud i en coastalbåd.

Selve træningen er effektiv og fokuseret, når først man forlader bådbroen. Alle kan være med uanset form, bare man kan følge stroken og har lyst til at få pulsen op. Der er fokus på både at træne kondition og udholdenhed, og Marianne og Anna er med i

*Forfatterne i selfie-mode i motorbåden*
*Foto: Privatfoto*

*POP-træner Marianne i aktion, mens POPs selvudnævnte maskot Timo assisterer fra bunden af båden*
*Foto: Privatfoto*

motorbåd og hjælper roerne med at forbedre deres teknik undervejs. Og de, der elsker at konkurrere, har mulighed for det også.

”Af og til laver vi nogle korte ræs til slut i træningen, hvor POP’erne har mulighed for at konkurrere med hinanden. Det skaber altid nogle gode grin og intense blikke. Pludselig skifter dynamikken, og det enkelte bådhold oplever, hvordan de bliver en selvstændig lille enhed, der kæmper sammen mod de andre både”, siger Anna. De POP’ere, der gerne vil konkurrere mere systematisk, har mulighed for på POP at træne målrettet mod Københavnerkredsens ”Sved På Panden”-sommerkonkurrence (SPP), der er en fleksibel mulighed for at deltage i 8 regattaer i København hen over sommersæsonen.

I vintersæsonen foregår træningen i romaskinerne, hvor Anna og Marianne går rundt mellem roerne og retter teknik undervejs. De konkurrencelystne har mulighed for på POP at deltage i den landsdækkende 8gp-konkurrence.

**Med garvede roere som trænere**
Marianne startede med at ro i DSR i 2011 og har stort set været hele ”DSR-møllen” igennem: Ræserkanin, styrmand, instruktør, langtursstyrmand, kajak, kajakinstruktør, kajakpolo samt sculler én gang om året på Hjelmsjø. Og til dagligt arbejder Marianne som udviklingskonsulent i Dansk Forening for Rosport. ”Vand har altid haft en tiltrækning på mig, hvilket måske bunder i, at jeg er født og opvokset på Bornholm. Og med en far, der hele sit liv har været og stadig er aktiv roer, falder det mig ret naturligt at lægge energien inden for ro-verdenen”, siger hun.

Anna, der oprindeligt kommer fra Greve Roklub, er lidt af en allround-vandsportsdame. Hun har roet og instrueret i inrigger, kajak, coastal, scullere og spillet kajakpolo i over 20 år. Hun kom til DSR i 2009, hvor hun skiftede fra kajakpolo på højt plan til eliteroning i dobbeltsculler, og senere igen til coastal kaproning, og Anna har kæmpet mod verdenseliten i alle tre discipliner. ”Som træner elsker jeg at kunne se den roglæde og de fartmæssige og tekniske forbedringer, roerne arbejder sig til. Og så er det bare fedt at der er en god stemning på holdet – det er nogle virkelig dejlige og taknemmelige mennesker, der er med på dette her hold”.

**Så kom og vær med!**
POP er altid åben for nye deltagere, der har lyst til at give den gas eller bare prøve efter, om POP er noget for dem. Træningstider er mandag kl. 17 og onsdag kl. 17:30, og tilmelding til træning foregår i Groupcaregruppen ”DSR Puls og Program”.

Vi glæder vi os til september, hvor POP åbner op for dette års kaniner!

*Anna Laybourn og Marianne Stæhr Olsen*

# DSRs kalender fra September 2019

| Datoer | Ugedage & tidspunkter | Arrangement |
|---|---|---|
| **September** | | |
| 1. | Søndag | Furesøen Rundt (Københavnskredsarrangement) |
| 2. | Mandag | Svanemøllematch (DSR) |
| 6. | Fredag kl. 11 -17 | 1. sal er udlejet |
| 8. | Søndag kl. 08 -18 | Førstehjælpskursus |
| 12.-15. | Torsdag - Søndag | World Master – Velence, Ungarn |
| 13. | Fredag | SPP-afslutningsmiddag |
| 14. | Lørdag | Måneskinstur |
| 14.-15. | Lørdag kl. 12 - Mandag kl. 8 | 1. sal er udlejet |
| 14.-15. | Lørdag - Søndag | DRC Test Regatta |
| 20.-22. | Fredag kl. 15 - Søndag kl. 12 | 1. sal er udlejet |
| 21.-22. | Lørdag - Søndag | Danske Mesterskaber - Brabrand |
| 29. | Søndag | Gåsehusløb |
| **Oktober** | | |
| 4. | Fredag | Fredagsmad/bar |
| 4.-6. | Fredag kl. 20 - Søndag kl. 11 | 1. sal er udlejet |
| 11. | Fredag | Fredagsmad |
| 11.-13. | Fredag kl. 16 - Søndag kl. 12 | Skiferie After Party |
| 18. | Fredag | Fredagsmad |
| 20. | Søndag kl. 10 - 12 | Gåsehusløb |
| 25. | Fredag | Fredagsmad |
| 26. | Lørdag | Store Rengøringsdag |
| 27. | Søndag | Standerstrygning |
| **November** | | |
| 1. | Fredag | Fredagsmad |
| 1.-3. | Fredag - Søndag | VM – Coastal – Hong Kong |
| 8. | Fredag | Fredagsmad |
| 10. | Søndag kl. 10 - 12 | Gåsehusløb |
| 15. | Fredag | Fredagsmad/bar |
| 22. | Fredag | Generalforsamling DSR |
| 29. | Fredag | Fredagsmad |
| 29.-30. | Fredag kl. 8 - Søndag kl. 8 | DFfR Awards Show |
| **December** | | |
| 1. | Søndag kl. 10 - 12 | Gåsehusløb |
| 7. | Lørdag | Julefrokost |
| 15. | Søndag | Julestue |
| 15. | Søndag kl. 10 - 12 | Gåsehusløb/Julekispus |

*Sammensat af Erika Busch og Birgitte Wraae Frydendahl m. fl.* *(Der tages forbehold for ændringer)*

# Bestyrelse og udvalg

**Formand**
**Kasper Haagensen**
**4083 5535**
**formand@danskestudentersroklub.dk**

**Kasserer**
**Johan Frydendahl**
**2278 9917**
**kasserer@danskestudentersroklub.dk**

**Sekretær**
**Marie Erika Busch**
**2097 2164**
**sekretaer@danskestudentersroklub.dk**

**Materielforvalter**
**Vacant**

**materiel@danskestudentersroklub.dk**

**Kaproningschef**
**Martin Scherning**
**2610 0151**
**kaproning@danskestudentersroklub.dk**

**Instruktionschef**
**Martin Grand Ast**
**2991 1703**
**instruktion@danskestudentersroklub.dk**

**Motionsrochef**
**Marlene Evensen**
**2147 3243**
**motion@danskestudentersroklub.dk**

**Sportsrochef**
**Jan P Mikkelsen**
**2679 7499**
**sport@danskestudentersroklub.dk**

**Kajakrochef**
**Jesper Millung**
**4050 0850**
**kajak@danskestudentersroklub.dk**

**Langtursrochef**
**Niels Bak Henriksen**
**2639 0625**
**langtur@danskestudentersroklub.dk**

**Husforvalter**
**Hans Søndergaard**
**2728 1191**
**husforvalter@danskestudentersroklub.dk**

**Orienteringssektion**
**Formand**
**Ronald Clausen**
**4588 5886**
**ronald@brclausen.dk**

**Barudvalg**
**Ane Yde Skaksen**
**2616 8050**
**baren@danskestudentersroklub.dk**

**Tøjudvalg**
**Mads Fischer**

**toejudvalg@danskestudentersroklub.dk**

**Kontingent kasserer**
**Bente Kjøller**

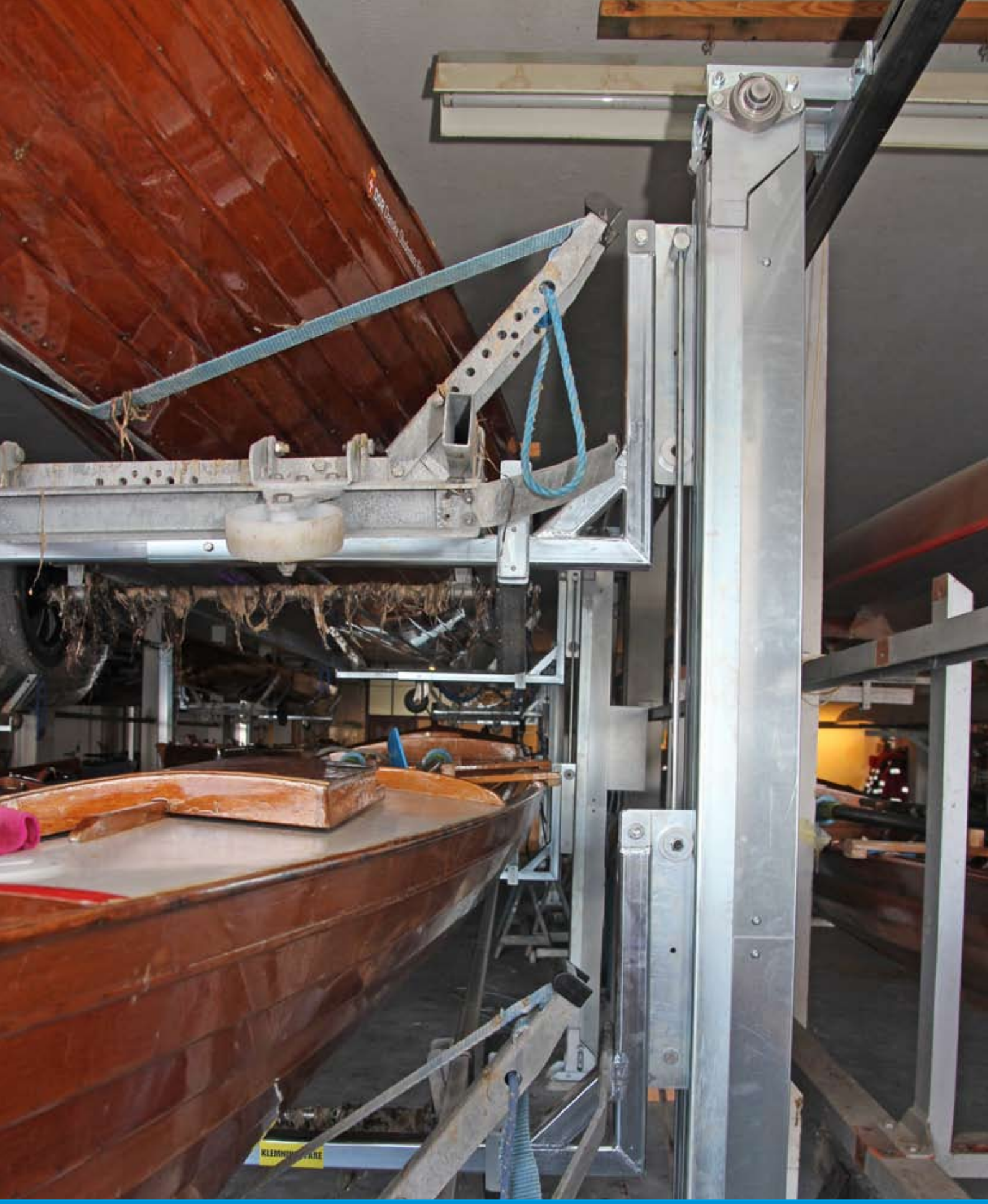
**kontingent@danskestudentersroklub.dk**

**Vil du læse bestyrelsens referater, så findes de her:**
**Groupcare / DSR mailliste / filer / Bestyrelsesreferater**

**Danske Studenters Roklub**
**Strandvænget 55,**
**2100 København Ø**

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

*Bagside: Slut med dårlige rygge. DSRs nye bådelevatorer*
*Foto: Lars Bundesen*



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