# DSR 04/2021

DSR
Danske Studenters Roklub

# GENERALFORSAMLING 2021

**DET ER VED AT VÆRE DEN TID PÅ ÅRET**

Generalforsamlingen afholdes den 19. november kl. 19. Læs formandens og alle rochefernes farverige beretninger i dette nummer.

**MASSER AF BILLEDER FRA ÅRET DER GIK**

Året fortalt i billeder fra DM, Svanemøllematchen, Danish Open Coastal, klubben, Portugal og Bagsværd Sø.

Medlemsblad for Danske Studenters Roklub| November 2021 | Årgang 84

# REDAKTIONEN

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bente Kjøller**
**bkjoel@gmail.com**

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



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.

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i indsendte artikler.

Deadline for næste nummer
2022-1: 10. januar 2022


# OP PÅ HESTEN IGEN

**Den forbandede virus, der i snart to år har domineret og styret vores samfund har meget på samvittigheden.**

Udover de rent sygdomsmæssige aspekter, så trækker den lange spor på stort set alle samfundets områder. Der er meget, der skal løbes i gang igen efter 1½ års nedlukning for samfundet som sådan og også for dele af vores liv her i DSR.

Aflysninger og ændringer af langsigtede træningsprogrammer med OL-metal for øje forårsagede andre resultater end dem, som mange havde satset benhårdt på at nå i Danmarks Rocenter i Bagsværd.

Men op på hesten igen. DFfR har fået ny formand, og der skal ansættes en ny sportschef, som skal sætte retningen for de næste tre år frem mod OL i Paris.

I DSR er der så meget andet end kaproning i smalle scullere på Bagsværd Sø med OL og VM-tegn i øjnene.

Der høstes mange medaljer med udgangspunkt i Svanemøllen. Der er stadig trængsel i vores pokalskab og racerkaninerne kan stadig se sig selv i "Spejlet" i Slyngelstuen. Der er rivende udvikling i coastalroningen, som sportsrochefens beretning vidner om. Studenterroningen er der også ved at komme gang i.

Det er i Svanemøllebugten, at det egentlige klubliv udfolder sig. Det er her eliten og bredden møder hinanden til socialt samvær. Det er her motionsroning og mere ambitiøs roning inspirerer hinanden. Det er her, vi mødes til fælles spisning, fælles træning, fælles klubliv.

Og selve klublivet med alle disse sociale tiltag er noget af det, der er med til at fastholde nye roere og måske motivere nogle af dem til at gå efter højere mål.

Det pulserende klubliv og den gode mad fra et livligt køkken er også årsag til, at mange "gamle rotter" bliver ved med at komme i klubben.

Et fællesskab i skønne rammer med fremragende materiel og et hav af tilbud, som det i den grad er værd at værne om og dyrke, og som kan skubbe klubben godt i gang igen. Det er DSR's DNA.

*GB*

# INFO OM DIN KLUB

**Indmeldelse**
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.

**Adgang til klubben**
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.

**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 780 kr. pr. kvartal. Medlemmer i aldersgruppen 20 - 24 år betaler 520 kr. pr. kvartal. Det første kvartals kontingent er dog 780 kr. Forskellen 260 kr. modregnes ved det følgende kvartals opkrævning.

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

**Udmeldelse**
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.

*Forsiden: Dramatisk styrmandsskift under LDK-turneringens 4. afd. Fv. Sofie S. Diget, Freya Hvass og Fie Clara Røssel. Foto Mette Bacher.*

# INDHOLD


4 Enhver formands største mareridt er overstået
6 Vi ser fremad mod OL om tre år
10 Fællesskab og bredde over individualisme og elite
14 Frisk luft
16 Vellykket konkurrence og bredde
17 Vandreture supplerede roningen
18 Portvinstur, retsinatur og coronabobler
20 En fin gammel klubbygning, der kan tilbyde meget
21 Generalforsamling – dagsorden
22 Kalender & vintertræning

*Peter Maack Groes og Joen Petur Jacobsen ved Danish Open i Coastal i C2x, hvor de fik en 4. plads. Læs sportsrochefens beretning side 9. Foto Mette Bacher.*

FORMANDENS BERETNING

# ENHVER FORMANDS STØRSTE MARERIDT ER OVERSTÅET

**Efter mange måneder med op- og nedlukning og en lang række restriktioner grundet Corona, lader det til, at vi i Danmark er kommet godt over på den anden side, og foreningsidrætten kan fortsætte som før Corona.**

*Af Kasper Haagensen/Foto Lena Baden*

**"Intet er så galt, at det ikke er godt for noget" – og det gælder også for Danske Studenters Roklub.**

Corona har faktisk lært os ufatteligt meget, for selv om der har været mange restriktioner, har vi lært at gøre tingene på nye måder. Der var ikke mange, som kendte til begreber som zoom-møder, teams eller min egen personlige yndling, "mørketal".

Corona har lært os, at vi faktisk godt kan fortsætte med at ro udendørs hele året, og sidste vinter var det år, som vores elektroniske roprotokol har registreret flest roede kilometer i løbet af vintermånederne, kun is satte en stopper for dette.

Corona har også i perioder sendt os udendørs og træne, for når vi nu ikke må træne indendørs, må vi jo blot tage ergometer, vægtudstyr mv. udendørs og træne. Tænker faktisk, at der er mange, som vil komme til at fortsætte med det til vinter, for hvor det modsat indendørs kan blive meget varmt og fugtigt, har udendørs træning en natur, som klarer air-con for en.

**Opgradering af klubben**
Klubben har også nydt godt af, at vi har fået mulighed for at opgradere på verandaen, vores nye udendørs træningsanlæg, opgradere gulve i træningsrummet, ny ovn i køkkenet, nye lamper i salen og nye møbler til fester. Jo, der er sket en masse, selv om vores vilkår har været presset af udefrakommende restriktioner.

**Svanemøllematchen**
Årets Svanemøllematch blev afviklet i supergodt vejr med en masse dejlige førsteårsroere og erfarne roere, der dystede i alt fra kajak til gig-otter. Endnu engang tog vi sejrrigt fra matchen med flest vundne løb og beholdt Damepokalen, Bolcheglasset og Spejlet, lige som vi suverænt tog den samlede pokal i kajakløbene.

Det bliver dog måske sidste gang i nogle år, hvor vi kommer til at kunne gennemføre Svanemølle-matchen i Kalkbrænderiløbet. Den nye nordhavnstunnel skal gennemføres, og det betyder, at fremkommeligheden bliver mindre. Vi kommer nok i 2022 til at finde et andet sted at gennemføre vores traditionsrige løb med og mod KVIK.

**OL i Tokyo**
Vi havde også tre medlemmer afsted til de Olympiske Lege i Tokyo: Lærke Rasmussen, Christina Johansen og Sverri Nielsen. Selvom man udefra nok for de fleste vil være stolt og tilfreds med blot at komme igennem nåleøjet til en billet ved OL, ja så er det aldrig nok for atleter med vindermentalitet.

Endnu engang så vi, at selv om man ror over 2000 meter, er marginalerne ufatteligt små, når man kommer i mål. Således var Sverri så kort fra en OL-medalje, så jeg dårligt kan nå at sige OL. For Lærke og Christina var det mere tydeligt, at OL var blevet skubbet et år, for hvor de sammen i damefirer uden styrmand vandt det ene løb efter det andet og blev samlet World Cup-vinder i 2020, kneb det mere med at få fat i bådene i år. Trods udefra set flotte resultater, tror jeg godt, jeg kan sige, at det var lidt skuffede roere, vi fik hjem fra OL. Nu er der "kun" tre år til næste OL i Paris, og det bliver spændende at se, om de gode takter kan findes frem igen, og man ikke skal toppe to gange, mentalt og fysisk, for det er meget hårdt.

*Kasper Haagensen tv. havde en travl dag på formandskontoret, da seks nye både skulle døbes til klubbens fødselsdag i juli, og flag fjernes for at afsløre navnene. Sverri Nielsen venter her tålmodigt på afsløringen.*

**Kaproning i Dannmark og ude**
Kaproning er andet end 2000 m, der er langdistancekaproningen, hvor vi tager rundt i det meste af Danmark og ror om kap på 10 km eller 25 km. Her er feltet desværre lidt tyndt besat for tiden, men stærke kræfter fra DSR, KVIK, Vejle, Viking mv. forsøger at få genskabt liv i denne turnering.

Lokalt i Københavns havn og Hellerup har vi SPP-kaproninger, som igen i år har trukket mange hold til sig Desværre bliver havnen sværere og sværere at ro om kap i, dette har blandt andet medført, at Harbour Race er aflyst i år i sin originale form.

I coastal-bådtypen klarer vi os også supergodt, blandt andet tog vi nærmest fuldt hus ved årets forbundsmesterskab i coastalroning i Odder. Der var kun én guldmedalje, som vi ikke tog med hjem, dette skyldes dog i høj grad, at det var det eneste løb, vi ikke stillede op i. Ved et netop overstået coastal-verdensmesterskab i Portugal roede Mette Dyrlund og Calina Schanze en flot sølvmedalje hjem i coastal dobbeltsculler.

**Langture**
Trods corona har der været mange langture i år, og det er dejligt konstant at se herlige billeder fra medlemmer, som er af sted på langture. Den udskudte langtur til Portugal blev gennemført i år og jeg tror roligt, man kan kalde det for lidt af en "luksus-" langtur. De lokale stod for ALT, det eneste som man skulle fokusere på, var selve roturen, og om man skulle have hvid- eller rødvin til aftensmaden.

Der har også være langtur for vores førsteårsroere til Præstø. En meget populær tur, og jeg fik selv lejlighed til at kigge ned forbi lørdag eftermiddag for at hilse på. Det er dejligt at se så mange nye af sted og, ikke mindst, det store stykke arbejde, som gøres for at inkludere vores nye medlemmer på bedste vis.

**Opblomstret motionsroning**
Motionsroningen er også blomstret op, det gælder ikke mindst morgenroningen kl 7.00 på alle hverdage. Der er ofte 10-15 medlemmer ude og nyde solopgangen og det flade vand, som man ofte finder om morgenen på Øresund.

Sidste år provokerede jeg lidt på general-forsamlingen om, at kommer Bifrost ikke snart på vandet, så sender vi den til ophugning. Du kan under beretningen fra sportsrochefen læse, hvad der så er kommet ud af denne provokation.

**Fremtiden for havnen**
Så kommer det gode spørgsmål, hvad fremtiden kommer til at byde på?

Det vi kender lige nu og her er, at adgang til Københavns Havn kommer tættere og tættere på, og indenfor få år vil der være adgang igennem Levantkaj fra Svanemøllen direkte til inderhavnen.

By & Havn har gennemført en screening af Svanemøllehavnen og i samarbejde med alle aktører i Svanemøllen udarbejdet en ny havneplan. Dette kommer nok til at betyde for os, at der kommer en ekstra bro, som vi skal under, inden vi kommer ud i Kalkbrænderiløbet. Omvendt kommer der ingen bred promenade igennem vores bådplads.

Det betyder også, at vi har genoptaget vores dialog med By & Havn om udbygningen af træningsområdet. Jeg tør ikke længere sætte datoer på, hvornår det kommer, men jeg er ret sikker på, at der kommer en udbygning.

**Tak til de frivillige**
En tak til alle jer, som hvert eneste år lægger mange timer frivilligt arbejde i DSR. Det er jer, som bærer roklubben frem, det er jer, som danner roklubben, og sammen er vi Danmark Smukkeste-Stærkeste-Sejeste-Største Roklub.

Foto Mette Bacher

KAPRONINGSCHEFENS BERETNING

# VI KIGGER FREMAD MOD OL OM TRE ÅR

**Året efter et OL bringer normalt store forandringer. Landsholdsroere stopper, ledere udskiftes, og nye koncepter skal afprøves. Der er tre år til OL, og DSR er for alvor gået ind i arbejdet med at genoprette et kraftcenter i København, mens Fast Track til OL også skal genstartes.**

*Af Mark Strange Hartsteen*

**Endnu et år er gået, et år præget af coronavirussen igen, men også et år hvor roerne nåede til det store højdepunkt, dog et år forsinket, nemlig OL i Tokyo.**

Vinteren startede dog et helt andet sted. Usikkerhed omkring hele situationen betød aflysninger af de normale indendørs regattaer. Enkelte stillede dog op til erstatningsturneringen, hvor det var muligt at dyste hjemmefra og i perioder også fra roklubberne virtuelt.

Også de normale regattaer var påvirkede Københavns Regattaen var udsat, Odense erstattet af en weekend for særligt inviterede roere, og mulighederne for udenlandsk regattadeltagelse var også væsentligt reduceret. Selv nu mærkes efterdønningerne med aflysningen af Copenhagen Harbor Race. Vi kan kun håbe at næste sæson er tilbage til normalen.

**Sommerens OL i Tokyo**

I sommeren blev der så afholdt OL. Det skete med deltagelse af tre DSR-roere, Sverri Nielsen i mændenes singlesculler, Christina Johannesen i damefirer og Lærke Rasmussen, der lykkedes med at kvalificere en dametoer efter et ganske kort forløb.

Selvom alle tre både gik ind til regattaen med visse medaljeforhåbninger på deres skuldre, lykkedes det ikke for nogen af dem at sikre metal. Sverris præstation med en fjerdeplads i singlescullere, skal dog fremhæves som noget helt unikt for en dansk herreroer. Alligevel er det svært at

*Øverst til venstre glæder DSR's kvindeotter sig over sejren ved DM i Sorø med 12 sekunder over Bagsværd Roklub. Fv. Martin Ast (cox), Olivia Cardel, Astrid Steensberg, Mathilde Kiilgaard, Samantha Robbins, Lærke Berg Rasmussen, Marta Kempf, Calina Schanze og Christina Juhl Johansen*

*Nederst til venstre lægger Sverri Nielsen til ved præmiebroen efter at have vundet mændenes åbne singlesculler ved DM med godt et sekund foran Bastian Secher fra Roskilde.*

*Til højre: DSR's elitetrænere Andreas Sloth instruerer udenlandske og danske studenterroere fra DTU og KU i roning. Det foregår tre gange om ugen ved Bagsværd Sø. Målet er flere kaproere og at stille med to ottere (mænd og kvinder) til universitetsløb i Danmark.*
*Foto Lena Baden*

*En stærk kvartet bestående af fv. Mathilde Kiilgaard, Lærke Rasmussen, Christina Johansen og Astrid Steensberg vandt DM i kvindernes dobbeltfirer. Nederst vinder DSR DM i mændenes inriggerfirer. Fv. Magnus Timm, Jakob Grænge Hansen, Christoffer Kruse, Tøger Berg Rasmussen og Martin Grand Ast (cox). Foto Mette Bacher*

komme udenom, at det naturligvis var enormt ærgerligt for klubben og endnu mere for roerne at vende hjem uden medaljer. Vi må dog ikke glemme; at det at kvalificere sig til OL og bare at være med til at kæmpe om medaljerne er enorme præstationer, som roerne vil tage med sig for evigt.

DSR har ikke kun været repræsenteret på landsholdsniveau til OL, flere andre roere har vist sig frem ved de regattaer, der har været afholdt i worldrowing-regi. I foråret forsøgte Emil Espensen at kvalificere sig til OL i letvægtsdobbeltsculler. Det blev til en semifinale her.

Også vores ungdomsroere har været aktive, særligt skal fremhæves Magnus Timm, der fik debut på U23-landsholdet, og Casper Girke, der leverede podiepladser ved Coupe de la Jeunesse.

**DM en blandet omgang**
Ved DM blev det også en blandet omgang for klubbens mænd, hvor der var mange lige ved og næsten oplevelser. Det blev dog til DIF-mesterskaber til Sverri Nielsen i sculleren og vores fireåres inrigger.

På kvindesiden viste gruppen en fantastisk bredde og var nærmest urørlig i de store holdbåde, særligt sejren i otter var fantastisk, og viser at der er masser af talent i klubbens elitegruppe, også når man kigger frem mod 2024.

**Kraftcenter i København**
Året efter et OL er altid et der bringer store forandringer og nye ideer. At OL næste gang kun er tre år væk, ændrer ikke på det. Der er generationsskifte, udskiftninger på lederposter og nye koncepter der skal indføres. DSR er i den forgangne sæson for alvor gået ind i arbejdet med at genoprette et kraftcenter i København, og vi håber at kunne bruge det som samlende organisation for eliteroningen i de københavnske roklubber.

I vores egen klub vil nogen sikkert allerede have bemærket at vores kaproningsgruppe har været mere synlig i klubben. Målsætningen er at gøre vejen fra Svanemøllehavnen til kaproning kortere for især studerende, der er nysgerrige på, hvordan man ror outrigger.
DSR er en studenterklub og en kaproningsklub, og vi må tage et ansvar for at vise, hvad denne form for roning kan tilbyde, både i form af teknik, øgede muligheder for at træne hårdt og også et særligt socialt bånd og sjove oplevelser.

**Fast Track frem mod 2022**
Når vi kigger fremad mod 2022, skal projektet Fast Track til OL frem mod OL 2028 og '32 også nævnes. Det har været presset både af corona og udskiftninger i personalet hos vores samarbejdspartnere, men henover vinteren kommer projektet endelig til at starte. Resultatet skulle gerne være en ny gruppe gymnasieelever med mod på og talent til at gå efter roning på allerhøjeste niveau. Jeg håber, at vi som klub, kan være klar til at tage imod dem.

**Kaproerne skal styrke klubben**
Alt i alt må formålet siges at være uforandret. DSR skal spille en rolle i dansk kaproning, og kaproningen skal spille en rolle i DSR. Vi skal som klub vise vejen når det kommer til igen at gøre kaproning attraktivt for flere og stadig være førende, når det gælder roningen på det absolut højeste plan. På samme måde skal kaproningen og kaproerne deles og dele og styrke klubben, det bliver målene også i sæsonen 2022.

*Mange unge roere vil i fremtiden stolt kunne løfte Asbjørn Torps Mindepokal, tidligere kaproningstrener i DSR, efter sejre til DM. Pokalen er indstiftet af Aalborg Roklub og DSR efter Asbjørns død sidste efterår. Her er Aalborg Roklub de første til at vinde pokalen ved DM i Sorø. Forreste række fra venstre: Jesper Thomsen, Mark Kjeldgaard, Mette Louise Karer, Christian Taulbjerg, Jannick Wly Andersen, Simon Nygaard-Thomsen, Esben Ravn, Mikkel Paetau, Simon Staal. Bageste række fra venstre: Jesper Thomsen, Mark Kjeldgaard, Mette Louise Karer, Christian Taulbjerg, Jannick Wly Andersen, Simon Nygaard-Thomsen, Esben Ravn, Mikkel Paetau, Simon Staal. Foto Charlotte Pearson.*

SPORTSROCHEFENS BERETNING

# FÆLLESSKAB OG BREDDE OVER INDIVIDUALISME OG ELITE

**Vision og ambition om, at klubben godt kan forvente lidt mere, stille lidt krav til medlemmer på PoP, Inka og coastalkaproning, og tilbyde trænerne månedlige samtaler i stedet for årlige opsamlinger. Ikke alle ambitioner blev opfyldt.**

*Af Nicolai Møller Andersen/Foto Mette Bacher*

*Julie Schou (tv) og Lea Benedicte Skov Hansen jubler over sejren i C2x ved Danish Open Coastal.*

**Jeg blev ikke valgt på generalforsamlingen. Jeg fik derimod mulighed for at fremlægge synspunker og visioner for sportsroning for bestyrelsen, der da kunne tilvælge dem og mig, eller gå med andre.**

Jeg havde bl.a. som en vision og ambition, at klubben godt kunne forvente lidt mere, stille lidt krav til medlemmer på klubbens træningsfællesskaber PoP, Inka og Coastalkaproning. Disse har privilegier i form af faste træningstider, reserveret materiel og dedikerede trænere.

Yderligere ville jeg tilbyde trænerne månedlige samtaler frem for en årlig opsamling for sæsonen og samtidig sikre, at alle trænere var en del af et team – ingen skulle stå alene med et ansvar. Herunder blandt andet ansvaret for at få løftet intensiteten og niveauet i træningsindsats i inka- og coastalkapronings-grupperne inden for de eksisterende rammer.

Et yderligere fokus var at få udbredt coastalroning endnu mere i Svanemøllen, så det ikke var en mulighed for de få, men blev for de mange, at få glæde af materiel, der lå hengemt og fyldte op i bådhallen, men ikke blev brugt.

**Fremkommelighed i bådhallen**
Der var og er trangt med plads i bådhallen, ligesom i mit kælderrum. Jeg evner ikke at rydde ud i alle de gamle sager. Og uden en dedikeret materielforvalter ser jeg lidt den samme udfordring i DSR. Gangene var delvist blokeret og medførte en konstant rykken rundt på både, ud og ind af bådhallen. Stor tak til Jens Voigt, Flemming Riishuus Jensen og Michael Qvist, der fik rykket rundt og sat nye hylder op.

Endnu er vi ikke helt i mål. Der kan fortsat tyndes lidt ud i materiellet, der kan sættes lidt flere hylder op, og med fælles hjælp kan vi få rykket rundt på taljer og snoretræk, hvorved flere af solo-coastal, C1x-, kan hænge i loftet tættere på portene.

**Svanemøllematch**
Emma Rue Moos og jeg gik til møde med KVIK om årets Svanemøllematch med forslag om, at Gig-8'er løbet skulle udgå, så vi kunne pensionere Bifrost – og skabe lidt plads i bådhallen. I 2018, 2019 og 2020 var Bifrost alene på vandet til Svanemøllematchen. Løbet blev på programmet, og det viste sig, at Bifrost i år har været brugt mere end i hvert fald de foregående 10 sæsoner.

For Svanemøllematchen betød ambitionen om mere coastalroning, at vi blev enige med KVIK om at sløjfe eller erstatte løb i inrigger-2'er, 2-inr+, med løb i dobbeltcoastal, C2x-.

Endelig foreslog vi et coastalløb for førsteårsroere, som en pendant til inriggerløbene. Vi endte med et prøveløb for andetårsroere. Forhåbentlig kan det næste år ændre status, så der ud over æren også kæmpes om en stor pokal.

**Førsteårsroning**
DSR's traditionsrige racerkanin-tilbud blev omdøbt til førsteårsroning i stræben efter at få alle nye medlemmer til efter endt instruktion at ville fortsætte her. Svend W. Frydendahl og Tor Rasmussen overtalte Jakob Brix til at blive en del af årets trænerteam – en af musketererne. Sammen har de arbejdet med førsteårsroerne og gjort dem i stand til at ro efter program samt give og tage imod input fra trænere og medroere. Samtidig har trænerne sat rammerne for træningen. Rammer, der har givet førsteårsroerne mulighed for at opbygge netværk og blive integreret i klubben.

Blandt førsteårsroerne fandt trænerne også de 16 racerkaniner, der bød KVIK op til dans ved Svanemøllematchen. De sikrede sejr til DSR i tre af de fire løb og sørgede for, at Spejlet fortsat hænger i Slyngelstuen, og både Bolcheglasset og Damepokalen står fint i klubbens pokalskabe.

Et håb for næste sæson er, at vi tidligere får inddraget flere medlemmer fra Coastalkaproning, Inka, PoP, men også eks-kaproere og motionsroere, så førsteårsroerne og deres trænere kan trække på alle klubbens ressourcer, og understøtte fremtidige rokammeraters fortsatte udvikling og integration i DSR.
Og endelig også gennem den daglige træning understøtte, at vi hurtigt enten i perioden op mod Svanemøllematchen for nogle – eller i umiddelbar forlængelse heraf for andre – får uddannet flere førsteårsroere, så de har begrænset styrmandsret, inden de fortsætter ud i træningsfællesskaberne eller motionsroning.

**PoP – Puls og Program**
Igen i år har Marianne Stæhr Olsen og Anna Leybourn givet dessiner fra Togo10, når PoP'erne har forsøgt at få musikken til at spille på Øresund. De har ledet orkestret og skrevet noderne til træningen. Rytmen har til tider været høj og pulserende – helt i tråd med navn og intention.

På PoP benyttes både inrigger- og coastalmateriel i træningen, derfor kan man som PoP nemt få nye udfordringer inden for vante rammer. En ambition om høj puls og fællesskab, men ikke nødvendigvis med en forventet træningsindsats, som på tilbud målrettet motions-kaproerne i Svanemøllen, er kittet på PoP.

Flere PoP'ere har deltaget i årets SPP-turnering. Kan flere lokkes med næste år? Vil nogle stille til start i coastal, vil et eller flere rutinerede mandskaber have mod på at gæste andre lokale SPP-turneringer, eller sætter PoP sig for at stille en otter til Copenhagen Harbour Race i 2022? I år er de i hvert fald taget på eventyr i Bifrost i en jagt på nye udfordringer og oplevelser.

*Vinderne af 4-inr+ fra DSR, Kirstine Feng Steffensen (cox), Freya Hvass, Tuuli Kasso, Fie Clara Røssel og Sofie Sommer Diget ved en velbesøgt Svanemøllematch.*

*Førsteårsroerne Ingvar Kiricenko, Charlie Khan, Emil Tranholm, Asbjørn Garne og Mark Alexander Henney (cox) kæmper om og vinder Bolscheglasset ved Svanemøllematchen.*

*Ved Danish Open i Coastal i farvandet ud for Odder hentede DSR mange gode placeringer, blandt andet en 1. plads i C4x+ med Thorleif Rud Lindholm(1), Joen Petur Jacobsen, Jakob Grænge Hansen, Lars Fjord Garvey, og Martin Grand Ast (cox).*

Set i forhold til de forrige sæsoner har Anna og Marianne oplevet et fald (fra et højt niveau) i fremmødet til træning. Årsagerne kan være mange. Selv havde jeg intentionen i år, men blev ramt af virkeligheden… næste år.

**Inka – Inriggerkaproning**
Inka har i år befundet sig i en genopbygningsfase i mere end en forstand. Dels havde langdistancekaproningsudvalget, LDKU, under DFfR besluttet at nedlægge den traditionelle DM-turnering over fem afdelinger pga. vigende deltagertilslutning, dels oplevede Inka efter forrige sæson en stor nedgang i deltagere. LDKU's fokus var i år at understøtte lokale SPP-turneringer, i stil med den vi kender fra Hellerup og Havnen. Intention var, at det skulle være nemt at arrangere og nemt at deltage, der skulle altså være færre regler og formalia end dem, der knyttede sig til tidligere LDK-turneringen. En ambition som DSR støttede og støtter i et forsøg på at øge interessen for motionskaproning i inriggere.

Forud for sæsonen blev der lagt kræfter i at få skabt rammerne for en LDK-turnering inden for rammerne af de lokale SPP-turneringer. Det lykkedes imidlertid ikke at finde fem arrangører af lokale SPP-løb. Der måtte suppleres med enkelte afdelinger, der ikke direkte var koblet på en lokal turnering. DSR (Inka) og KVIK arrangerede i fællesskab sådan en regatta.

Inka oplevede en tiltrængt stor tilgang efter sidste sæson og er som beskrevet nu i en opbygningsfase. Det er Henrik Stenberg Asmussen og Bøg Mosegaard, der varetager træningen og understøtter roernes udvikling. Et middel dertil, ud over roernes indstilling og mindset, er en kritisk mængde af deltagere, der udfordrer og presser hinanden i den daglige træning. Endnu er der et stykke vej, før Inka er ved målet, men kursen er sat.

Alligevel lykkedes det Inka at hjemtage 1. og 3. pladsen hos herrerne (20 km), 1. pladsen hos kvinderne (10 km) samt 1. pladsen i mix-klassen (10 km) i årets langdistanceturnering.

Endelig stillede Inka'ere til start ved kortbane-DM i inrigger-løb over 1.000 meter. Her blev det til en 1. og 2. plads til damerne, mens herrerne blev henvist til 3. pladsen i deres klasse.

**Coastalkaproning**
Fra coastal til coastalkaproning. En navneændring, der havde til formål at synliggøre, at aktiviteten er målrettet motionskaproerne i Svanemøllen, snarere end et tilbud for alle med ønske om at ro coastal. Ligesom for Inka var intentionen også her at hæve niveauet og intensitet i træningen over en bred kam og få et mere homogent træningsfællesskab. Alle med et ønske om coastalroning og konkurrence, hvor SPP-løb kunne være det primære for nogle sammen med DM, mens for andre mere fungerer som træning mod DM, Open Nordic Coastal Championship i Helsingborg og/eller World Rowing Coastal Championships i Portugal.

Det var yderligere et håb for sæsonen, at eks-kaproere, der ikke længere satsede fuldt på kortbane-kaproning, ville lægge vejen forbi og her finde nye udfordringer. Med deres erfaring kunne de have været med til at løfte niveauet yderligere i træningsfællesskabet. Desværre har det været småt med deltagelse fra denne kant. Men håbet lever fortsat.

Anders Brems kom til med erfaring fra kortbanekaproning, både som roer, træner og kaproningschef, og dannede sammen med Timothy Antonie-Hansen trænerteamet, der i år har ledet træning på coastalkaproning. Erfaringer fra årets gang har synliggjort, at al begyndelse er svær. Det kræver tilpasning, justering og kommunikation.

Ved DM, Danish Open Coastal Rowing, hentede coastalkaproerne mange flotte placeringer hjem, bl.a. sørgede damerne for en 1. og 3. plads i C1x- og C2x- og en 1. plads i C4x+, mens herrerne fik en 2. plads i C1x og en 1. plads i C4x+, hvor et par eks-kaproere bidrog til bedriften. Endelig blev det i mix-klassen også til en 1. og 2. plads i C2x-.

*Billede til højre: Prøveløb for 2. årsroere i mixed coastal-dobbeltfirer med deltagelse af DSR-roerne fv. Tine Dandanell, Zaki Krag Nielsen, Patrick Renault, Caroline Riff Brems og Anders Brems (cox) i Svanemøllematchen. Det blev til en 2. plads.*

I Helsingborg hjemtog damerne en 1. plads i C4x+ og en 2. plads i C2x- mix-klassen, mens turen til Portugal resulterede i en flot 2. plads i damernes C2x-.

**Sportsroningsudvalget…**
…var de facto kraftigt decimeret allerede inden første udvalgsmøde. Men Emma, Vicky Johansen og Rita Roca var klar til at bidrage med udvalgsarbejdet. De er senere blevet erstattet af Morten Oluf Nielsen, Kirstine Fleng Steffensen og Zaki Krag Nielsen. Alle skal I have stor tak for hjælpen.

**Kære trænere…**
jer vil jeg også takke. Jeg nåede ikke i mål med min ambition om månedlige samtaler. Vi aflyste indimellem, og andre gange fik vi sprunget over uden egentlig aftale herom. Det er mit håb, at ingen af jer har følt jer glemt, overhørt eller -set. Vi fik desværre heller ikke sat det i system, hvordan I kunne trække på og sparre med hinanden. Jeg håber, at I selv har rakt ud, i det omfang der har været et behov. Tak for indsatsen til jer alle – Svend, Tor, Jakob, Anna, Marianne, Bøg, Henrik, Anders og Tim. Tak for jeres input, ideer og forslag.

**Også en tak til…**
Christian Grønne og Lars Haut. Christian har været chefdesigner af den nye medalje, der blev uddelt ved Svanemøllematchen. Christian stod i øvrigt også bag medaljen, der blev uddelt 4. afdeling af LDK-turneringen. Laus Haut har været flink til at afhjælpe mindre fejl på motorbådene og tilkalde hjælp, når der var brug for det og dermed understøttet trænernes arbejde med roerne.

**Som afrunding…**
… blev visionerne indfriet. Nej. Hvad er jeg mest ked af, udvikling og fald i fællesskabsfølelsen på coastalkaproningen. Jeg håber, at gode kræfter vælger fællesskabet og bidrager til at vende udviklingen. Mest glæde bragte Tina Voers udtrykte begejstring ved motionsroernes stigende mod på og lyst til coastalroning.

## INSTRUKTIONSUDVALGETS BERETNING

# FRISK LUFT

### Ergometerinstruktion udendørs og kanininstruktion som før Corona

*Af instruktionsudvalget*

**Udendørsinstruktionen i 2021**
Årets skemalagte instruktion på vandet sluttede ved udgangen af september. Svanemøllematchen er veloverstået; vore kaniner klarede igen den årlige nabostrid fremragende. Årets kaniner har generelt vist stort engagement og velvillighed til at tilpasse sig de forhold, som årets instruktion har været underlagt som følge af corona – ikke mindst i starten af sæsonen. I alt har vi haft 150 kaniner og tildelt 80 roretter.

De 150 kaniner under instruktion svarer til niveauet før corona, mens antallet af roretter ligger under. 150 må siges at være rigtig pænt, når man tænker på hvor få nye medlemmer vi har fået ind i vintersæsonen 2020/21 som følge af coronanedlukning. Oprettelse af venteliste ved årsskiftet til 2021 betød imidlertid, at vi relativ hurtigt kunne komme i gang, da samfundet åbnede op i marts 2021. Vi startede som noget helt nyt instruktion på land i ergometre udendørs (se billedet på side 13); vores nye udendørstræningsfaciliteter har været et stort hit. Det muliggjorde, at vi i løbet af en måneds tid kunne tage 35-40 nye medlemmer ind og forberede dem til at komme på vandet.

Instruktionen på vandet startede lidt senere end vi plejede; nemlig med førstegangsinstruktion medio april. Fra ventelisten blev der løbende taget nye medlemmer ind til førstegangsinstruktion. Efter at den i april måned havde vokset sig temmelig stor, lykkes det at afvikle den i løbet maj måned. Herefter tog vi på vanlig vis nye medlemmer ind løbende til instruktion. Fra primo august og frem har vi kun taget overflyttere ind med henblik på at sikre, at alle nye både kunne blive færdige med instruktionen og integreres på de forskellige hold i klubben i den resterende del af udendørssæsonen.

Det er lykkedes os at afvikle årets kanininstruktion således, at praktisk alle, der er kommet til instruktion mandage og torsdage, er kommet ud på vandet hver gang – bl.a. takket være mange nye instruktører. Kaninerne mødte standhaftigt frem til instruktion i foråret, men i takt med, at samfundet åbnede op, kunne vi konstatere, at deltagelsen i instruktionen relativ set var vigende. Dette er formentlig en vigtig del af forklaringen på, at vi samlet set har haft en faldende andel af kaniner, som har fået tildelt roret i 2021; nemlig 53% mod 70% i 2020, der var historisk højt.

*Tegning af Peter Munch*

**Kanin- og pingvindåb 2021**
Kanin- og pingvindåben foregik i år på tilsvarende vis som i 2020, hvor den gennemgik en større forandring. I 2020 blev skærsilden fjernet - til gengæld var der vand og bobler. Tiden var løbet fra nogle af de gamle skikke i dåben; eksempelvis indsmøring og dypning i diverse madvarer. Dåben skulle vendes fra noget, som kunne opleves ydmygende, til en overvejende festlig begivenhed. Måske en af grundene til, at vi i 2020 kunne se et stigende antal deltagere i dåben på trods af færre kaniner.

Dåben i 2021 blev afviklet om eftermiddagen startende med, at kaniner og pingviner blev rystet sammen ved at løse opgaver og deltage i konkurrencer på poster i og omkring klubhuset. Til selve dåben ankom Neptun og hans følge troligt; med bind for øjnene blev kaniner og pingviner ført gennem en labyrint med overhængende fare for at blive overhældt med vand frem til kong Neptun, som døbte hver enkelt inden den obligatoriske tur i baljen. Afslutningsvis blev det fejret med et glas bobler. Til dåbsfesten om aften blev yderligere et kuld kaniner døbt, som ikke havde deltaget om eftermiddagen, og ved dagens afslutning kunne et halvt hundrede kaniner og pingviner herefter kalde sig for roere og kajakroere.

**Vinterinstruktion 2021/22**
Onsdag d. 22. september afholdte vi vores første fysiske infoaften i 1½ år; nye, kommende medlemmers mulighed for at høre om DSR og vore mange tilbud og muligheder. Der dukkede ca. 20 gæster op, og mange af deltagerne har efterfølgende meldt sig ind og startet ergometerinstruktion og anden træning på land. Ergometerinstruktionen for nye medlemmer ligger som sædvanligt søndag formiddag for nye medlemmer.

**Instruktion 2022**
I lighed med tidligere vil vi i instruktionsudvalget hen over vinteren se på, hvordan vi kan løfte niveauet på vores instruktion. Målet er, at vores kaniner skal have et solidt teknisk niveau, når de er færdige med instruktionen, så de relativ let kan indtræde i klubbens øvrige tilbud bagefter. For at nå målet, vil vi fortsat arbejde på at supplere vores instruktørkorps med flere teknisk dygtige instruktører og søge at videreudvikle en målrettet og strømlinet instruktion i DSR.

Som følge af den vigende deltagelse i instruktionen i udendørssæsonen 2021 vil vi i udvalget også kigge på, hvordan vi i klubben kan skabe nogle rammer, så nye medlemmer nemmere og mere målrettet kommer i gang med instruktionen og får et tilhørsforhold til klubben. En af de muligheder, som vi overvejer, er indførelse af en mentorordning, hvor nye medlemmer knyttes til et etableret klubmedlem.

**Uddannelses- og rettighedsstruktur**
Med henblik på at sikre tidssvarende uddannelser og rettighedssystem har en arbejdsgruppe på tværs af relevante udvalg af klubben udarbejdet opdaterede rammer. I foråret 2021 blev et oplæg med følgende hovedpunkter præsenteret:
1. Der indføres en ny rettighed "Begrænset styrmand", som giver ret til at være styrmand mellem Opfyldning Øst og Strandmøllen. Som begrænset styrmand må man, med undtagelse af nødsituationer, kun lægge til ved DSR's ponton i Svanemøllen.

2. Coastalret giver ret til at være styrmand i både C1x og C2x mellem Opfyldning Øst og Strandmøllen. Det vil ikke længere kræve styrmandsret at ro C2x, til gengæld udvides den praktiske instruktion til at omfatte både C1x og C2x inkl. personansvar i C2x. Eksisterende coastalret bliver automatisk konverteret til ny coastalret.

3. Kajakret vil fortsat være inddelt i A- og B-Kajakret, hvor A-Kajakret giver ret til at ro mellem Opfyldning Øst og Strandmøllen, samt i danske ferskvandsområder. B-Kajakret bliver en IPP3-uddannelse (øvrige kystområder) og adgangskravet sænkes i den forbindelse fra 600 km til 400 km.

Eksisterende A-kajakret vil ikke få indskrænket det nuværende roområde.

4. Det daglige rofarvand på Øresund indskrænkes. Styrmandsretten giver fremover ret til at ro i området mellem Slusen, Kastrup og Rungsted, samt på de sjællandske søer. Kaproningschefen kan i særlige tilfælde bevillige ret til at fungere som styrmand i området mellem Slusen og Motorvejsbroen (Amagermotorvejen). Det skyldes, at der kan opstå behov for at bruge området til kaproningstræning, hvis der ikke er adgang til Bagsværd Rostadion. Kaproningschefens rammer for træningen skal i så fald følges. Øvrig roning syd for Slusen/ Kastrup og nord for Rungsted vil fremover kræve langturs-styrmandsret.

Den nye struktur har en række praktiske konsekvenser; herunder tilpasning af styrmandsteorikursus og den praktiske styrmands-uddannelse. Således bliver den praktiske styrmandsuddannelse til "begrænset styrmand" fokuseret mod det behov, der er, når man ror i det farvand vi typisk ror i til dagligt; nemlig Strandmøllen i nord til Opfyldning Øst. Implementering af strukturen er ganske omfattende og sker med støtte fra gode kræfter udenfor udvalget. Den er godt på vej og forventes endelig afsluttet i løbet af vintersæsonen.

**Styrmandsuddannelse**
En konsekvens af ændringerne ovenfor er, at vi har afholdt den sidste praktiske styrmandsuddannelse efter den gamle model i foråret 2021. Et hold er i oktober 2021 under uddannelse efter den nye model. Ligeledes har vi juni 2021 gennemført den sidste runde med "fuld" styrmandsteori, som afløses af styrmandsteori 1 målrettet "begrænset styrmandsret".

Tak til alle jer, der har instrueret i 2021 og hjulpet klubbens nye medlemmer tilrette på anden vis!

Tusind tak til alle jer, som har bidraget til uddannelsen af klubbens medlemmer – hvadenten det er kanininstruktion, styrmandsinstruktion eller anden instruktion i øvrigt. Og hvadenten det er ude i bådene, på land eller organisering og administration af de forskellige instruktionsaktiviteter. Vi er rigtig glade for, at så mange har budt ind i 2021. Har du lyst til at byde ind i 2022, så tag fat i en af os i udvalget allerede nu – vi glæder os til at høre fra dig!

KAJAKAFDELINGENS BERETNING

# VELLYKKET KONKURRENCE OG BREDDE

*Af Rasmus Svensson og Jesper Millung/Foto Lena Baden*

**Pingvininstruktion**
I foråret havde vi to hold pingviner, og i efteråret et hold. Specielt i efteråret har entusiasmen blandt pingvinerne været stor, og vi har været på dejlige ture, bl.a. i havnekanalerne.

Surfski er nu blevet en fast del af kajakinstruktion, ved siden af turkajak.

**Langture**
Igen i år var vi på langtur til Tisvildeleje, hvor Karin og Paul-Erik har været gæstfrie i deres dejlige sommerhus. Vi roede skønne ture langs nordkysten på Isefjorden og Arresø og hyggede os med grillmad på terrassen om aftenen.

Senere i juli var vi en flok, der tog til Limfjorden, nærmere bestemt Nykøbing Mors. Vi boede lige ud til vandet ved siden af den lokale roklub og roede vidunderlige ture, som f.eks. Fur rundt. Limfjorden viste sig fra sin bedste side med godt rovejr og store naturoplevelser. Vi var meget heldige med højsommervejret.

**Konkurrencer**
Svanemøllematchen gik godt. DSR vandt igen den samlede kajakpokal, det ene pingvinløb og øvede herrer og damer.

I Hellerup-handicapløbet er der sæsonen igennem, som sædvanligt, blevet konkurreret ivrigt. Birgit og Pernelle udmærkede sig med sæsonens hurtigste tid i 2'er damer.

**Kajakpolo**
I år stillede vi kun op i fællesrækken i 2. division. På holdet havde vi rigtig mange nye spillere sammen med nogle meget rutinerede spillere. Der var især fokus på at spille de nye gode, og det fungerede rigtig fint. Vi vandt størstedelen af vores kampe, men da nogle af vores rutinerede spillere også spiller med i de højere divisioner, blev vi taberdømt i en del kampe. Vi formåede dog alligevel at holde vores plads i 2. divisionen.

Vi forventer at kunne stille et hold i 2. division igen næste år. Desuden regner vi også med at tilmelde vores nuværende juniorhold i U15-rækken til Danmarksturneringen.

Da vi nu også har tid i svømmehallen gennem hele vinteren, er det en god mulighed at starte som voksen-begynder eller som under 15-årig.

*Billedet: Jesper Millung forrest instruerer Kasper Riis-Hansen på en smuk efterårsdag i havnen.*

MOTIONSROCHEFENS BERETNING

# VANDRETURE SUPPLEREDE RONINGEN

*Af Lone Laulund Christensen*

**Der er igen i år roet mange motionskilometer fra Svanemøllen. Det er godt, men vi kunne måske gøre nogle ting endnu bedre.**

Coronarestriktioner satte deres præg på vintersæsonen og første del af foråret. Nedlukningen i vinter betød, at den vanlige ergometerroning om søndagen ikke var mulig. Det gav så grobund for nogle andre aktiviteter.

Motionsudvalget, ved Anette Frost, arrangerede nogle vandreture med udgangspunkt i klubben på hverdagsaftener, hvilket blev en stor succes.

Mange motionsroere dannede små grupper, bobler, hvor de tog udfordringen op med vinterroning. Der har været motionsroere på vandet hver weekend i vinterhalvåret, hvor vejret har tilladt det.

**Københavnskredsen**
Sædvanligvis arrangeres der fællesture i Københavnskredsen, juleroning fra Langelinie samt Kristi himmelfartstur til Struckmannparken, hvor der trækkes tov mellem de forskellige klubber. Vi håber, at der næste sæson kan gennemføres de sædvanlige aktiviteter.

**Morgenroning**
Hver hverdagsmorgen kl.præcis 6.58 mødes en gruppe af roere til en morgenrotur. Kun absolut uvejr kan stoppe dem. Det har også i denne sæson været Ronald Clausen, der dagligt trofast har indkaldt via groupcare. Morgenroningen foregår fra Svanemøllen eller fra forposten alt efter vejret. Roturen afsluttes med fælles morgenkaffe på terrassen. Morgenroning er et åbent tilbud til alle morgenfriske roere.

**Motionsroning**
Motionsudvalget afholder fælles motionsroning hver tirsdag og torsdag kl.17.30 hele sæsonen. Det er roning for alle med roret. Tina Voer har igen i år stået som rovagt. Tilslutningen har været stabil med en trofast skare, men der kunne godt være flere. Sommeren igennem har det været muligt at ro i coastal. Det har været populært, og "Balder" har været på vandet adskillige torsdage. Vi forventer, at coastal fremover skal være en integreret del af motionsroningen.

**Motionstur**
Vi havde planlagt at skulle på dagstur til Stevns Klint, men måtte på dagen flytte turen pga. dårligt vejr/vind. Det lykkedes heldigvis at få en aftale i Frederikssund Roklub i stedet, hvorfor turen gik fra Frederikssund til Frederiksværk og retur. Tre både og en tur på 34 km. Der er en efterårstur i støbeskeen.

Søren Bech har igen i år indkaldt til "Nak en skalp," men det har kun været muligt at gennemføre en af turene. Det har været vejret, der har drillet.

Planer for den kommende sæson
Det har gennem længere tid været diskuteret, om der skal træner på ved den ugentlige motionsroning. Det er et ønske fra nogle, som mener, det kunne højne den rotekniske standard hos motionsroerne. Motionsroerne er dog en meget blandet gruppe af nye og gamle roere med meget forskellige ønsker og ambitioner. Vi håber, at vi kan finde en form, hvor der kan blive noget teknik-træning, der kan tilgodese de forskellige behov og ønsker. Hvordan denne træning skal tilbydes, vil vi arbejde med i løbet af vinteren.

Udover tekniktræning håber vi på at få lidt flere ture på programmet samt en form for fast roning i weekenderne.

**Vintersæsonen**
Ergometerroning for motionsroere kommer på programmet hver søndag formiddag, tidspunkt annonceres på hjemmesiden. Her ros efter program, som sættes af skiftende trænere.

Når vejret tillader, vil vi indkalde til vinterroning på lørdage. Der vil blive arrangeret nogle vandreture – den første i november og de næste efter jul. Derudover kan vi se frem til endnu en vinsmagning, som vil blive afholdt i januar.

Motionsudvalget siger tak for en vel overstået rosæson. På gensyn.

# PORTVINSTUR, RETSINATUR OG CORONABOBLER

*Af Niels Bak Henriksen*

**Nogle gange er det bare så godt, at man er nødt til at gøre det igen!**

Kaninlangturen i år var både en naturoplevelse i den fine Præstø Fjord, en prøven kræfter med strid modvind om søndagen og en gedigen fest. Og når noget er så lækkert, så bliver man ikke mæt – man bliver mere sulten. Så allerede inden vi var taget hjem, var en gruppe af deltagerne i gang med at planlægge en weekend mere – en oktobertur til Roskilde Roklubs sommerhus i Skuldelev. Fantastisk initiativ.

**Portvinstur**

"Det må vi gøre igen" var også stemningen på holdet efter turen ned ad den bjergtagende smukke Douro-flod i Portugal i uge 35. Alt fra vejret og maden til vores værter fra den portugisiske roklub og til portvinen havde bare været perfekt. Så det er ikke sidste gang, vi har været dér. Det bliver måske ikke lige til næste år, men den tur skal bare gøres igen!

**Retsinatur**

En måned senere nød ikke mindre end 28 glade DSR-roere solen og vandet i Tolo i Grækenland – fordi det hver gang, vi har været der, simpelt hen bare var så godt, at vi straks gik i gang med at planlægge næste Tolotur. Så mon ikke Tolo 2023 snart er i støbeskeen?

**Langtur for alle**

Mens det er skønt at se de glade smil og stjerner i øjnene på dem, som kommer hjem fra tur, så har vi i langtursudvalget i det forgangne år også arbejdet målrettet på at lave langturstilbud, som er så tilgængelige som muligt for så mange som muligt, så flere af klubbens medlemmer kommer ud og oplever noget andet end opfyldningen og prøver kræfter med fremmed rofarvand.

I foråret blev de traditionelle weekendture aflyst på grund af corona, så i stedet gik vi i gang med at planlægge en række endagesture – også med det formål at lokke andre grupper med end de sædvanlige. Den første tur til Gilleleje – i højt solskin og tivolibølger – blev for både inrigger- og coastalroere, og sammen havde vi en fest. Der har også været endagesture til Skælskør og Helsingør, og Tina Voer samlede handsken op og lavede en sommertur til Frederikssund.

Og mens en coronaboble af de garvede tog turen med medvind hele vejen rundt om Falster i Kristi Himmelfartsferien, så ved vi godt, at det er lidt mere telt og shelter, end alle lige er parat til. Men så er der heldigvis Douro-tur med overnatning på trestjernede hoteller med swimmingpool – eller Tolo, som både er et skønt sted og en billig ferie. Midt i mellem finder man så ugeturen i sommer på Isefjorden og Roskilde Fjord med overnatning i campinghytter og roklubber – og en rotur i et rigtigt vikingeskib!

**Én gang langtur, altid langtur**

Når man kigger på deltagerlisterne er det faktisk lykkedes at få en hel del nye med på turene. Det er godt for deltagerne, der får sig en oplevelse, det er godt for langtursroningen og det er godt for DSR, for statistikken viser, at roere, som ror langture ved siden af deres almindelige træning, stort set aldrig melder sig ud.

Så vi fortsætter næste år med at forsøge at lave så gode tilbud som muligt til så mange som muligt. Vi fortsætter med endagesturene, vi vil forsøge at lave ture for både robåde og kajakker, coastalbådene har heller ikke roet deres sidste langtur, hvis alt går vel, skal vi tilbage til Berlin eller Paris og ro, og for første gang i tre år tillader corona forhåbentlig, at vi kan komme til romregatta i Flensborg. Der står også en række aspiranter i kø for at lave ture, så de kan blive nye langtursstyrmænd.

**Ud at svømme**

Året bød også på en anden nyskabelse – nemlig krav fra Dansk Forening for Rosport om svømmeprøver for langtursroere. I sig selv er det vel ikke helt dumt, men hvorfor det gælder særligt for langture, er til gengæld ikke særligt logisk, og det risikerer at gøre helt det modsatte af det, vi ellers arbejder på – nemlig at lave en ny barriere for deltagelse for dem, som ikke normalt ror langture.

Efter lidt overvejelser om en model, som ikke er alt for besværlig, men selvfølgelig lever op til forbundets regler, endte vi med, at langtursroerne selv skal sørge for at gennemføre en svømmeprøve, og så skrive under på det i en mappe i bådhallen. Det ser ud som om, det fungerer ok, men vi modtager gerne feedback eller andre ideer.

**Forslag modtages**

Og ellers kan vi kun opfordre til at komme afsted. Hvis ikke de opslåede ture i DSR passer, så er der også muligheder med DFfR eller det internationale roforbund, FISA, som laver ture rundt om i verden. Eller også kan man tage ved lære af årets kaniner, gribe fat i udvalget og få hjælp til at arrangere lige netop den tur, man har mest lyst til! Det er helt frivilligt, om man vil invitere sine bedste rovenner, vil gøre det sammen med sit træningshold, eller om man vil slå den op og lære nogle nye at kende – helt, som når man laver ture til Skovshoved herhjemme. Eneste krav er, at man har en langtursstyrmand med i båden.

Hvis man gerne vil høre mere om muligheder og planer, så holder Langursudvalget Billed- og inspriationsaften fredag d. 5/11, hvor vi dels kårer årets langtursbillede og dels taler om planer og drømme for næste år. Alle er velkomne – garvede langtursstyrmænd som nysgerrige førsteårsroere.

**Tak**

Til sidst skal lyde en tak til alle dem, som får langturene til at ske. Til udvalget – Flemming, Lisbet, Diana, Emil, Pia, Claus, Mark og Christina. Og til de øvrige arrangører af opslåede ture i år – Astrid, Lone, Annette, Tina, Niels, Per, Freya, Sofie, Peter og Kirstine. +

*Billedet: Rolangtur i Portugal. Fra venstre Morten Lorenzen, Niels Bak Henriksen, Anne Beck, Catrine Boel og Astrid Munksgaard. Foto Lars Bundesen.*

HUSFORVALTERENS BERETNING

# EN FIN GAMMEL KLUBBYGNING, DER KAN TILBYDE MEGET

**Vi skal huske at passe på vores klub. Der sker løbende forbedringer, og især på VVS-området vil der sikkert blive behov for mere gennemgribende renoveringer.**

*Af Hans Søndergård*

**Bygningen kan nu igen – heldigvis – benyttes som normalt. Uden restriktioner.**

Den lidt "tilknappede periode" blev benyttet til at renovere bl.a. styrketræningsrummet – så gulv og udstyr nu er klart til klassisk frivægtstræning.

Udendørstræning er populært, først med den nye semi-ude-bygning, og området uden for ergometerrum, som er udvidet ad to omgange med gummibelagt overflade oven på kraftige fliser, så der nu kan laves styrketræning, frie kropsøvelser, ergometertræning m.v.

Udstyr og opbevaring til udstyr vil opgraderes i dette område, så også det bliver et optimalt funktionelt "træningsrum". Der vil komme flere "spots" på området, så der er et godt lys i de mørke timer, og stativer til kropshævninger m.v. vil komme til. Verandaens gulv, belysning og vægge er nu færdigrenoveret. Nye møbler overvejes.

Festsalen får nye (glas)lamper i slutningen af oktober – de gamle dryssede "æggeskaller" på gulvet. Der er kommet nye borde og stole til fest og arrangementer, som er lettere at sætte op og transportere og med færre splinter end de gamle. Køkkenet er renoveret med nye farver på vægge og en ny og større ovn.

Som hvert år har håndværkere - især VVS - været hyppige gæster i bygningen. Den flittige brug af bad og toiletter, samt bygningens alder, skjuler sig ikke, og de kommende år vil der sikkert være behov for mere gennemgribende renoveringer ude såvel som inde.

*Udendørs ergometertræning: Helle L. Tibian og Naja H. Møller er i gang på gummifliserne foran ergometerrummet. Foto Lena Baden.*

Det bliver efter "need to do be done – nice to be done"- princippet, og hvor bæredygtighed tænkes ind i løsningerne. $CO_2$-neutral bliver bygningen næppe med den store produktion af kuldioxid under den intensive træning.

DSR-bygningen består af genbrugte mursten, så de var fremsynede og lagde for mere end 80 år siden også på det punkt grundstenene til gode traditioner.
DSR klubbygningen er en fantastisk smuk ramme for rosport, kajak, kajakpolo, styrketræning, skitræning, gymnastik, ballet og yoga.

Den er heldigvis brugt af flere og flere – både inde og ude. Vi skal alle sammen huske at passe på den – og hinanden.Forslag, mangler, kritik eller ønsker ang. bygningen kan sendes til: husforvalter@dsr.dk eller akut på 2728 1191.

# GENERALFORSAMLING 2021

**I DANSKE STUDENTERS ROKLUB**
**(AKADEMISK OG POLYTEKNISK ROKLUB)**
**FREDAG D. 19. NOVEMBER 2021 KL. 20.00**

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 (Kasper Haagensen – genopstiller)
6. Valg af kasserer (Johan Frydendahl – genopstiller)
7. Valg af sekretær (Marie Erika Busch – genopstiller)
8. Valg af materielforvalter (Vacant)
9. Valg af kaproningschef (Mark Strange Hartsteen – genopstiller)
10. Valg af instruktionschef
11. Valg af motionsrochef (Lone Haulund Christensen – genopstiller)
12. Valg af sportsrochef for Svanemølleaktiviteter (Nicolai M. Andersen – genopstiller ikke)
13. Valg af kajakrochef (Jesper Millung – genopstiller)
14. Valg af langtursrochef (Niels Bak Henriksen – genopstiller)
15. Valg af husforvalter (Hans Søndergaard – genopstiller)
16. Valg af to revisorer (Mads Gydesen og Kristian Pryds – genopstiller)
17. Valg af repræsentanter til Dansk Forening for Rosport
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.

Følg løbende med på www.danskestudentersroklub.dk for indkommende forslag og opstillede kandidater.

# KALENDER 2021-2022

TJEK HJEMMESIDEN
FOR AFLYSNINGER

**NOVEMBER**

| | | |
|---|---|---|
| 7. | Søndag | Gåsehusløb |
| 12.-13. | Lørdag-søndag | 1. sal udlejet |
| 19. | Fredag kl. 18 - 22:30 | Generalforsamling |
| 28. | Søndag | Gåsehusløb |
| 27.-28. | Lørdag-søndag | 1. sal udlejet |

**DECEMBER**

| | | |
|---|---|---|
| 4. | Lørdag | Julefrokost |
| 12. | søndag | Julekispus - orienteringsløb |
| 31. | Fredag | Nytårsfest |

**JANUAR**

| | | |
|---|---|---|
| 8. | Lørdag | 1. sal udlejet |
| 21. | Fredag | Vinsmagning |

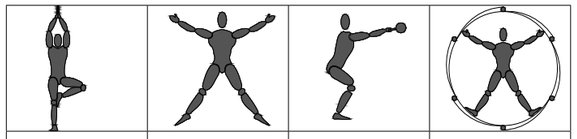
**FEBRUAR**

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Lørdag | Kaproningsmiddag |
| 26.-28 | Fredag-søndag | Blåt-øje fest |

**MARTS**

| | | |
|---|---|---|
| 18. | Fredag | DSR's Venners Generalforsamling |
| 26. | Lørdag | Store oprydningsdag |
| 27. | Søndag | Standerhejsning |

**VINTER-GYMNASTIK**



| | YOGA | GYMNASTIK | CROSSFIT* | CIRKELTR. |
|---|---|---|---|---|
| Mandag | 16.30-18.00<br>18.00-19.30 | | | |
| tirsdag | | 07.00-08.00 | 17.30-18.30 | 18.30-20.00 |
| Onsdag | | 17.00-18.00<br>18.00-19.00 | | |
| Torsdag | | | 17.30-18.30 | 18.30-20.00 |
| Fredag | | 07.30-08.30 | | |
| Søndag | | | 09.00-10.00 | |

*Grafik af Peter Munch*

Sportsrocheferne laver en tidsplan for brug af roergometerne.
Tidsplanen opsættes i motionslokalet.
*Udendørs hvis muligt

## MEDLEMSJUBILÆER

**25 ÅR:**

Lars Henrik Haut 20.12.2021

Af Marie Erika Busch og Birgitte Wraae Frydendahl m.fl.
Se de nyeste opdateringer på www.danskestudentersroklub.dk



# BESTYRELSEN

Formand
Kasper Haagensen
4083 5535
formand@
danskestudentersroklub.dk

Kasserer
Johan Frydendahl
2278 9917
kasserer@
danskestudentersroklub.dk

Sekretær
Marie Erika Busch
2463 1681
sekretaer@
danskestudentersroklub.dk

Husforvalter
Hans Søndergaard
2728 1191
husforvalter@
danskestudentersroklub.dk

Motionsrochef
Lone Haulund Christensen
motion@
danskestudentersroklub.dk

Kaproningschef
Mark Strange Hartsteen
3123 9721
kaproning@
danskestudentersroklub.dk

Sportsrochef
Nicolai Møller Andersen
sport@
danskestudentersroklub.dk

Langtursrochef
Niels Bak Henriksen
2639 0625
langtur@
danskestudentersroklub.dk

Instruktionsrochef
Simone Krog Christensen
6169 7043
instruktion@
danskestudentersroklub.dk

Kajakrochef
Jesper Millung
4050 0850
kajak@
danskestudentersroklub.dk

Materielforvalter
Ledig
materiel@
danskestudentersroklub.dk

Kontingentkasserer
Bente Kjøller
kontingent@
danskestudentersroklub.dk

Barudvalg
Ane Yde Skaksen
2616 8050
baren@
danskestudentersroklub.dk

Tøjudvalg
Andreas Sloth
toejudvalg@
danskestudentersroklub.dk

Orienteringssektion
Formand
Ronald Clausen
4588 5886
ronald@brclausen.dk

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

Danske Studenters Roklub
Strandvænget 55
2100 København Ø

**Hjemmeside:**
www.danskestudentersroklub.dk

**Bankkonto i Danske Bank:**
1551-4330162813

**Girokonto:**
500 34 66

*Bagside: Mette Bacher fik stukket DFfRs æresnål i reversen af Prinsesse Benedikte ved klubbens fødselsdag i sommer. Det tog lidt tid, men det lykkedes. Foto Lena Baden*

# DSR

Medlemsblad for Danske Studenters Roklub| November 2021 | Årgang 84