



REJSEN TIL TOPPEN

Vi præsenterer nogle af de unge roere, der er med i Fast Track til OL (FTOL) på en almindelig træningsaften i vægtrummet

OWN IT

Kvindernes nye landsholdstræner, Joshua Gautreau, bringer sine 19 års erfaring som rotræner i USA i spil ved opbyggen af det nye landshold

AT BYGGE EN ROBÅD KRÆVER TÅLMODIGHED

Jørgen Andersen har bygget robåde, siden han var 16, og gør det stadig, 81 år gammel. Portræt

BESTYRELSEN I MÅL – NÆSTEN

Bestyrelsen havde fire indsatsmål, som de nu er næsten i mål med. Læs om deres seneste strategidag



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



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



Lærke Hedvig Rasmussen
laerkehedvig@gmail.com



Lena Baden
Tlf. 27 29 07 33
lb@mtm.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 Kjølner
bkjoel@gmail.com

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 2025-02: 12. maj 2025.

Vi er ikke bare en roklub

Vores roklub er så mange ting, at det er en sandhed med modifikationer at kalde den en roklub.

Men det er meget svært at kalde den andet, for hvad skal den så hedde, uden at navnet bliver for langt, udvandet eller fjerner sig for meget fra forkortelsen DSR. Danske Studenters Ro- og Sportsklub? Eller som Peter Juhl Madsen skriver i et ideoplæg her i bladet "DSR – motion, ro-oplevelser og fællesskab". Stadig lidt langt og ikke helt mundret.

Peter fremlagde problemet for generalforsamlingen i november under Eventuelt. Han håber på en reaktion fra jer medlemmer, som nyder godt af roning, kajak, crossfit, cirkeltræning, yoga, pilates, badminton, kajakpolo, langture i ind- og udland, kaproning, OL-deltagelse, organiseret roergometertræning, vægttræning, aftensmad med udsigt, fester, lokaleleje – fortsæt selv.

Er vi gode nok til at markedsføre alt det? I klubben, på landsplan og i DFfR? Det korte svar er nej. Denne pragt-

fulde sport har 15.000 medlemmer i Danmark med nedadgående kurve, mens andre sportsgrene har langt over 100.000.

Kan vi gøre det bedre? Selvfølgelig kan vi det. Vi er ikke en professionel klub, og DFfR har ikke en stor professionel kommunikationsafdeling med forkromede markedsføringsplaner. Så forbundets indsats er heller ikke specielt synlig.

Vi er stadig en glad lille amatørsport i sammenligning med andre. Det er også fint, men vi har en masse talent i vores klub, som vi gerne skulle have på banen med gode ideer til, hvordan vi får flere medlemmer, og hvordan vi fx kan snuppe nogle af de 250.000 mennesker, som bare dyrker fitness.

Klubben har også et andet problem – pladsmangel. Vi skal være forsigtige med at lokke nye folk ned i klubben, hvis de i myldretiden kommer til at stå som sild i en tønne i vægt- og ergometerrummet eller med lange ventetider på bådpladsen, før de kan komme ud

og ro. Vi risikerer at blive kvalt i vores egen succes.

Vi skal have ambitioner om, at den udvidelse af klubben, som allerede er færdigdesignet, men som lige nu ligger og samler støv, bliver til noget. Vi kunne lave fundraising og andre fremstød, som bør udklækkes i vores bestyrelse, der lige i øjeblikket ikke har en strategi for netop dette eller andre emner (læs Ane Yde Skaksens artikel "I mål...").

Bestyrelsen består af travle, frivillige mennesker med fuldtidsjobs ved siden af, så de har nok at lave. Vi har alle nok at lave, vi er alle frivillige, men vi er også ressourcerstærke og sikkert propfulde af gode ideer, som endog DFfR og andre klubber kunne tappe ind i.

Så hvordan kommer vores sport bedre ud over rampen? Kom med ideerne og send dem til redaktionen. Vi samler det hele og skriver en artikel med jeres forslag og kommentarer.

Send jeres indlæg i en e-mail til en af os redaktionsmedlemmer på den modsatte side. Ordet er jeres.

LB

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 betalingservice. 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 855 kr. pr. kvartal. Medlemmer i aldersgruppen 20-24 år betaler 570 kr. og unge under 20 år 285 kr. pr. kvartal. Det første kvartals kontingent er dog 855 kr. uanset alder.

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.



Forside: DM i ergometer 2025. Victor Holck på de sidste 100 m. Han vinder bronze på 2.000 m i U23-klassen. Johnny Bo Wickelsøe sekunder.

Indhold

- 3 Leder: Vi er ikke bare en roklub
- 4 Rejsen mod toppen starter her
- 8 Tålmodighed, tålmodighed
- 10 Own it
- 14 I mål...
- 16 Vi er langt mere end en roklub
- 17 Motionsudvalgets sommer 2025
- 18 Havnetunnelen tager et år længere – og vandet bliver plumret
- 19 Mindbooster Camp
- 20 Generalforsamling 2024 - referat
- 22 Kalender



Lenke Ronyai og Asger Smidt i baggrunden er med i programmet Fast Track til OL (FTOL). Vi har fanget dem og andre roere i programmet på en tilfældig træningsaften i DSR. Læs side 4. Foto Lena Baden

REJSEN MOD TOPPEN STARTER HER

Tekst og foto af Lena Baden

I et stuvende fuldt træningsrum vægttræner 7-8 unge talenter under kyndig instruktion af Jakob Grænge Hansen, der selv er tidligere kaproer. De unge talenter er relativt nye medlemmer af DSR og en del af programmet Fast Track til OL (FTOL) under DFFR. Udviklingskoordinator i Kraftcenter København, Mette Dyrland og rotræner Johnny Bo Wikkelsøe, har scoutet atleterne på omegnens gymnasier, KU og andre uddannelsessteder, og i DSR har vi cirka 20 roere, som er blevet hængende.

I denne aften vægttræning underviser Jakob Grænge roerne i trækket "Snatch". Det er de senest tilkomne til FTOL-programmet; eksempelvis er Mikkel Skytte Heinola, 22, og Vibe Tofte Jørgensen, 24, hentet fra KU, hvor de læser idræt. De er begge veltrænede og er vant til stor selvdisciplin fra henholdsvis løb og svømning. Amalie Piper Mårtensson, 24, er fysioterapeutstuderende og har også været svømmer. Amalie Gram og Lenke Rónyai, der stadig er teenagere, kom for et år siden fra gymnasiet. De deltog i januar i indendørs DM på 2.000 meter og klarede sig ganske godt. Asger Wohlert Smidt er tidligere SUP-surfer og har sluttet sig til gruppen for nylig.

"Disse fast-trackere skal lære at ro og vænnes til stadig større træningsmængder, så de får forståelsen af, hvad kaproning går ud på. De starter stille og roligt til indendørs stævner og danske regattaer. Når de så er modne nok, skubber vi dem videre til prøvetræning i Kraftcenter København, hvor de kan sættes sammen med øvrige FTOL eller i Træningscenter Øst, TCØ, hvor de så bliver en del af selektionen omkring udviklingsbåde," forklarer Johnny Bo.



Vibe Tofte Jørgensen, 24, øver et vægttræk med en træstang, før hun prøver med en rigtig vægt. Til højre er det Olgar Johnsson Fuglø fra Færøerne, der dybt koncentreret forsøger at gøre et løft korrekt. Han kom til klubben her i efteråret.





Amalie Gram fra Niels Steensens Gymnasium bliver student til sommer og vil ikke læse videre lige nu. I stedet vil hun hellige sig roning en nogle år og se, hvor langt talentet rækker. Bag Amalie står Asger Wohlert Smidt, tidligere stand-up paddler.

Han og Andreas Hunsbjerg står for den praktiske rotræning, mens Jakob Grænge tager sig af styrketræningen. Om sommeren suppleres trænerholdet op med Florian Franzen.

Når man spørger dem, hvad der er deres ambitioner, svarer de, at de vil træne sig op og se, hvor langt de kan komme.

I DSR har vi blandt andet Daniel Pedersen, Lucas Obel, Joshua Mingo, Victor Holck, Anna Brandt Nielsen og Mathilde Skovgaard. Den gruppe er kommet fra FTOL I eller Uni-roere, og er nu en del af TCØ eller DRC satsningsbåde. Daniel, Lucas, Joshua og Victor skal forsøge at komme på en otter til EM og World Cup II. Victor og Joshua er stadig U23 og vil efter World Cup deltage i selektionen omkring en otter til U23 VM med roere fra andre klubber. Denne gruppe har gennem vinteren trænet en del med DRC-gruppen og TCØ-gruppen. Anna og Mathilde træner med i DRC-gruppen omkring satsningsbådene.

Amalie og Lenke træner med denne gruppe to gange om ugen for at få erfaring og forhåbentlig være klar til at indgå i selektion til en U23 båd til enten U23 WM eller U23 EM.



Jakob Grænge Hansen instruerer letvægtsroer Zoe Dickson i løftet "snatch". Zoe er en del af Træningscenter Øst og en af ganske få med lyst til at fortsætte som letvægtsroer, da letvægt ikke længere er en del af det olympiske program.



Amalie Mårtensson, 24, (tv) læser til fysioterapeut og har svømmet tidligere. Hun kom til DSR i august sidste år. Det samme gjorde til højre Mikkel Heinola og Vibe Jørgensen, begge idrætsstuderende fra KU, der her betragter Jakobs demonstration af snatch-trækket.



Anspændthed før start. Lenke Rónyai og Amalie Gram får instrukser af Florian Franzen ved deres første start på 2.000 m i ergometer til DM i U23-klassen. De blev henholdsvis nr. 8 og nr. 6, cirka 10 sekunder efter vinderen, der roede på landholdsotterten sidste år. De syntes, at det var fedt for alvor at prøve kræfter med andre roere.

Tålmodighed, tålmodighed

Bådebyggere er en udrydningstruet art. Især når det gælder byggeri af robåde. Der er vel kun cirka en tilbage, og han er ikke ung længere. Til gengæld flyder der stadig de smukkeste inriggerbåde i træ fra Jørgen Andersens tålmodige hånd.

Tekst og foto af Gunvor Bjerre

"Der ligger ca. 800 arbejdstimer i sådan én", siger han og slår armen ud mod det ufærdige skrog af en firer med styrmand.

Vi er på besøg hos Jørgen Andersen, én af Danmarks sidste bådebyggere. Der dufter skønt af træ og lidt af lak her i hans værksted.

Hele rummet er fyldt ud af den ufærdige båd, som Hellerup Dameroklub har bestilt. Smuk og smækker ligger den dér. Og hvor båden ikke står, er der værktøj, træbidder, lakdunke og skabeloner. Under stativet, som båden ligger på, er der sedimenter fra trias, jura og tertiærtiden af træ- og krydsfinerstumper. Ingen tvivl om, at det er et arbejdende værksted, vi er kommet til. Og at det har eksisteret i mange år, faktisk siden 1968, da Jørgen og hans kone købte det lille gulstenschus i Lyngø, tæt på Farum. Med udsigt over en smuk sø, som egentlig er en grusgrav, men nu er gjort til en "put and take" fiskesø.

På væggene hænger billeder af roere og plakater med Empacher-både. Lange lister ligger på holdere og krydsfinerplader står stablet.

Jørgen lader hånden glide hen over en smuk samling på rælingen, hvor åretolden skal sidde. De forskellige træsorter glider glat og harmonisk over i hinanden. Det er lækkert at røre ved. Man kan næsten ikke lade være.

Fire træsorter

Når man sætter sig ned i en klinkbygget inrigger, tænker man ikke så meget på de mange detaljer i bådens udformning. Men kigger man efter,

så er rælingen i Jørgens båd her først bygget af én slags træ, lyst silver spruce grantræ fra Canada. Så ligger der fem næsten papirtynde lag krydsfinér i en mørkere farve, inden den runde liste sættes på yderst med småbitte kobbersøm. Krydsfinéren er en særlig mahogniart, gaboon.

Det er en særlig let mahogniart fra Gabon i Vestafrika, der udgør mellemlagene. Den fine mørkerøde finer på yder-

siderne af bordene er khaya maghoni fra Congo.

"Der er et dansk firma i Stubbekøbing, der har som speciale at fremstille krydsfinerplader efter bådebyggernes ønsker," fortæller Jørgen.

De lysere spanter er af dansk asketræ, limet op i tre lag. Det er en meget robust træsort, der kan tåle stød.

"Hvad er det sværeste?" spørger vi Jørgen. Uden tøven svarer han: "Tålmo-



81-årige Jørgen Andersen har bygget både, siden han var 16 år gammel – og vil blive ved, til han ikke kan stå længere.



800 arbejdstimer og træ fra både Congo, Gabon, Canada og Danmark ligger der i denne klinkbyggede firer+, som Hellerup Dameroklub har bestilt hos Jørgen Andersen.

digheden! Der er langt ned til den anden ende, når der skal slibes."

Alt får 4-5 lag lak, som slibes ned mellem hvert lag. Det kræver – ja – tålmodighed.

"Der ligger for mindst 35-40.000 kr. alene i materialer", forklarer han. "Og selve båden koster 212.000 kr. + moms – men så holder den også i 70 år."

Så der skulle være båd til flere generationer i Hellerup Dameroklub.

Jeg spørger Jørgen, om han prøver bådene af i grusgravsøen lige ved grunden. Det korte svar er: "Jeg er sikker på, at de er tætte!"

Træ i årene

Jørgen tilhører en udrydningstruet art. Der er kun meget få værfter i Danmark, der bygger træbåde. Og endnu færre, der lægger så megen omhu og engagement i det som Jørgen. I dag er han 81 år, så på ét eller andet tidspunkt i en overskuelig fremtid lukker han butikken efter et langt arbejdsliv, der startede i 1961.

Så skal man have bygget en smuk klinkbygget inrigger af træ, skal man nok skynde sig. Det tager mindst et år.

Man kan også få repareret både, såvel træ- som glas- og kulfiberbåde.

F.eks. har han repareret DSR's dobbelte VM-vinder, Bjarne Eltangs gamle Glyn Locke kulfiber/træsculler, (der i dag ejes af Søren Strange).

Jørgen har træ i årene. Som barn indsnusede han den liflige duft af træ i sin fars snedkerværksted og kom og gik der daglig. Faren havde en svend, som Jørgen fik et godt forhold til. Da

Jørgen behøver ikke at teste sine både i grusgravsøen ved sit hus. "Jeg er sikker på, at de er tætte!"

han havde taget realeksamen, foreslog svenden ham at komme i lære på et lille værft for sejl- og lystbåde i Frederikssund, og Jørgen gjorde, som der blev sagt. Her lærte han bl.a. at konstruere Folkebåde på samleband.

Farlige sager

Mens vi snakker, står Jørgen og hviler hånden på en dunk med Cellulosefortynder. I stedet for prop sidder der en tot papir. Det er ikke ufarlige materialer, der arbejdes med. Polyuretanlak, epoxy

og cellulosefortynder. Jeg spørger Jørgen, om disse giftige stoffer har påvirket hans lunger og hjerne op gennem et langt liv.

"Årh. Min hjerne hænger nogenlunde sammen ... måske," siger han med et skævt smil. "Men man skal beskytte sig. Jeg arbejder med maske, men det er bestemt ikke nogen fornøjelse at have den på i timevis".

Alder ingen hindring for at ro

Det med robåde er ikke kun teori for Jørgen. I 69 år har han selv roet i Roklubben Furesø – og gør det stadig. Han tager turen søen rundt en gang om ugen. "Men nu og da må jeg lige have en hjælpende hånd for at komme op af båden," indrømmer han.

Han har været træner i en lang årrække og ført et par unge drenge til VM i U19 (Niels Henrik Stene og Henrik Stephansen, der senere høstede den ene VM-titel efter den anden, både i singlesculler og ergometerroning). Hans egen medaljehøst som kaptajn blev til en hhv. 2. og 3. plads i DM.

Spørger man Jørgen, hvor længe han har tænkt sig at blive ved med at arbejde, svarer han prompte: "Der er ikke noget, der hedder pension. Så længe jeg kan stå op, vil jeg lave både!"



- Joshua Michael Gautreau [Gotro], 41år
- På fædrene side fransk-canadier, deraf efternavnet
- Oprindeligt fra New Hampshire, men har roet og været træner på Syracuse University, University of Virginia og University of Washington
- 19 års erfaring som rotræner
- Bor i Billund sammen med sin kone Catherine og fem børn på 10, 7, 5 og tvillinger på 2 et halvt år
- Kommer fra en stilling som Senior Manager i Design hos Lego i Billund
- Har boet i Danmark i tre år og er ved at lære dansk

Foto: Lena Baden

Own it

De kvindelige landsholdsroere skal tage kontrollen over deres egen rokarriere i hvert eneste træningspas. De skal "own it", siger Josh, den nye amerikanske landsholdstræner – når de sidder i deres livs hårdeste løb, eller når de trækker seks hårde kilometer til træning – tage ejerskab.

Tekst og foto af Lena Baden

Joshua Gautreau kunne næsten ikke tro sit held, da sportschef Thor Juul Christensen i efteråret ringede ham op og spurgte, om han kunne tænke sig at være træner for de kvindelige roere. Først troede Josh, som han kaldes med vanlig amerikansk hang til forkortelser, at der bare var tale om endnu et midlertidigt, halvt frivilligt job, som han havde haft med træning af en U23-herrefirer i 2023. Men nej, det her var et rigtigt trænerjob med fuld løn og – endnu bedre – som landsholdstræner for kvinderne.

No-brainer – og så alligevel ikke

Josh var i vildrede. Egentlig syntes han, at med 19 års trænererfaring i bagagen fra University of Washington og University of Virginia burde han overhovedet ikke tænke over det; det var en no-brainer. Selvfølgelig ville han det. Meeen, Josh bor i Billund med sin amerikanske kone, Cath, og fem børn. Han havde gang i en fantastisk karriere på Lego, hvor Cath også arbejder i et lige så vidunderligt job. De havde nu boet i Danmark i tre år.

"Timing'en var lidt pudsigt. På en måde var jeg – lidt tøvende – kommet videre fra roningen. Jeg følte mig som en moderne far – godt job, godt arbejde/fritidsbalance, hvor der er tid til både karriere og fem børn. Livet var godt. Men jeg elsker at arbejde med sportsfolk. Når der er noget, du brænder for, slipper det dig aldrig. Så da en mulighed, som denne her opstod, tog vi det meget seriøst. Nu indretter vi vores liv efter det," fortæller Josh.

Han måtte sige til Thor, at han lige skulle tænke over det. Cath derimod var helt gung-ho: "Ring til ham med det samme og sig, at du vil have jobbet! Ellers giver han det til en anden", var hendes febrilske reaktion. Så hustruen behøvede han ikke at spørge om lov. Men Josh gik til sin chef og sagde det, som det var, og chefen var nærmest lige så entusiastisk som Cath. Josh skulle selvfølgelig sige ja.

"Min chef sagde, at hvis det ikke blev vellykket, eller hvis jeg ville tilbage efter 2028 (OL i Los Angeles), ville der stå et

job og vente på mig," siger Josh og ser stadig lidt vantrou ud.

Træner for 75 kvinderoere

Josh kom i 2021 til Danmark fra et trænerjob på University of Washington, hvor han havde ansvaret for 75 kvindelige roere, så opgaven i Danmarks Rocenter er i øjeblikket lidt mere overkommelig. Der er omkring 12 kvinder i landsholdsregi, der ligger meget forskelligt, når det kommer til ergometer-tider og erfaring. Lige nu arbejder han med deres grundfysik og på at bringe



Josh går systematisk til værks med optegnelser på hver roers præstationer, så fremgang kan måles nøjagtigt. Her giver han råd til den enlige Coastal-roer Elisabeth Keller (DSR), der træner sammen med roerne i Danmarks Rocenter for at få modstand og sparring.



Mens Nanna Vigild (tv), DSR, får instrukser af Josh, gør Anna-Ida Hurup (midt), Bagsværd, og Anna Brandt Nielsen (th), DSR, sig klar til 2x6 km i stigende tempo. Målet er at ligge så højt og stabilt i tid som muligt. Kvinderne skal lære at disponere deres kræfter og yde lige højt på begge 6-kilometre.

dem alle op på et væsentligt højere styrke- og udholdenhedsniveau.

Udover de 19 års praktisk trænererfaring har Josh taget alle træneruddannelser, der tilbydes af US Rowing, og han har en master i "exercise physiology" fra University of Virginia, nok bedst oversat til en universitetsgrad i idrætsfysiologi. Han har også en bachelor i fysik fra Syracuse University i upstate New York.

"På University of Washington rekrutterede vi roerne blandt de studerende, det vil sige veltænede atleter, som aldrig havde roet, men vi havde også verdensklasseroere. Vores mål var, at de nye atleter skulle lære roning fra de allerbedste, og de lærte det ret hurtigt. Vi vandt alle mesterskaber og tabte stort set ikke noget i de fem år, jeg var der," forklarer Josh. Modellen i Washington var at få så mange roere i gang som muligt og at opbygge en "big team atmosphere", men de bedste 20 roere fik også mere individualiseret træning for at forbedre deres niveau endnu mere.

Mens Josh var træner i USA, lod han sig inspirere af tidligere landsholdstræner og roer fra Guldfireren, Thomas Poulsen, der blandt andet holdt nogle foredrag i USA i 2010. Det lykkedes Josh at få nogle af sine roere til at ro ef-

ter "den danske metode" – kortere træningspas med høj intensitet – og det fungerede rigtig godt på universiteterne, fordi de studerende har begrænset tid. Da han var i Europa med mændenes U23-hold i 2018, mødte han så Thomas på en bæk ved Luzern Regattaen, hvor de faldt i snak.

"Thomas overraskede mig. Han sad der og snakkede om de danske kvinders firer og fortalte mig, hvordan de trænede. Det var virkelig fedt, for normalt er landsholdstrænerne meget lukkede, men han var kollegial; vi sad i en engageret samtale og delte vores passion."

Plan for roernes sæson

Nu gælder det de danske kvinderoere. De bor alle i København og det er meningen, at de træner sammen mindst et par gange om ugen. Programmet i løbet af det tidlige forår står på to træningslejre, hvor den første er åben for alle roere i træningscenter Øst og Vest og i Danmarks Rocenter for at pejle sig ind på hinanden og forstå, hvad der skal ske i resten af sæsonen med træning, udtagelser og regattaer. I løbet af de to uger vil trænerne udpege de roere, som de mener kan gøre sig gældende på satsningsbådene hos både mænd og kvinder.

Anden træningslejr bliver for den udvalgte gruppe, hvorfra der skal dannes hold til internationale konkurrencer på EM- og verdensniveau. Det kan være i en 4- eller en 2- eller begge dele.

"Og resten?"

"Mange af dem er U23'ere, og de er faktisk et godt sted i øjeblikket. Der er jo et styrkemæssigt gab mellem dem og seniorroerne, som nok er for stort til at lukke i indeværende år. Så de skal deltage i Ratzeburg, Amsterdam og U23-VM i Poznan plus i de danske regattaer. Der er desuden et par danske roere i USA lige nu, som snart kommer hjem, og de skal integreres i gruppen. Hele den gruppe er for mig super interessant, og vi vil finde midler til at lave en separat sæson for dem," forsikrer en optimistisk Josh.

Hårdt brug for OL-roerne

Han har dog en lille bekymring, som andre landstræner før ham har haft: Meget få kvinderoere fra sidste års OL er fortsat i år. Der er fire-fem roere tilbage ud af en flok på 14. Nogle er gået i tænkeboks, andre er holdt op. Og det er den tænkeboks, som Josh har det lidt svært med. Han har Washington i baghovedet, hvor de supergode hurtigt kunne lære de mindre gode roere, hvad det hele gik ud på.

"Jeg er ked af, at så få roere fra OL er med i år. Vi har hårdt brug for dem. Nogle vender måske tilbage næste år, men det mener jeg er for sent. Jeg vil gerne have dem nu. Tænk lige over det: Vi skal kvalificere os i 2027, så næste år har vi kun en sæson til at bygge holdene op. Siden FISA indførte kvindernes firer uden [og sløjfede letvægt, red.] er alle bådtyper blevet hurtigere, så kvinderne ror på et højere niveau nu. Jeg forudser, at antallet af fotofinish vil stige dramatisk ved kvalifikationsregattaen i 2028. Derfor er det i 2027, vi skal kvalificere os. Det drejer sig ikke kun om, hvad der føles godt for de enkelte roere lige nu, det handler også om, hvad der er deres ambition", beklager Josh som en stille bøn til de stærkeste kvinder i landet om at træffe den svære beslutning i år om at komme tilbage til landsholdet.

"Har du en følelse af, at du skal passe ind i en skabelon i dansk roning?"

"Tværtimod. Jeg er blevet stærkt opfordret af Thor og Jens Vilhelmsen til at bringe min egen erfaring til bordet. Derfor er det rart, at vi er en mindre gruppe trænere, så vi kan lave en masse ting sammen og udveksle viden. Det vil på den ene side være en holdindsats, på den anden side kan vi arbejde med forskellige tilgange på visse områder. Det overordnede tema vil altid være det samme for både mænd og kvinder. Det er jo et dansk hold. Så jeg håber, at vi kan mødes mindst et par dage om ugen, mænd og kvinder, og træne og konkurrere med hinanden."

Own it!

"Oplever du et kultursammenstød mellem dansk og amerikansk mentalitet?"

"Overhovedet ikke. Den grundlæggende videnskab om roning er universel. Jeg er en åben person, og jeg koster ikke rundt med folk. I stedet har jeg gjort det klart for roerne på vores første møde, at de som atleter er chauffører i deres eget liv; det er din rejse, som du skal "own" (tage ejerskab over). For når du kommer til 1.000 meter i det hårdeste løb et givent år eller i dit liv, er det den sande test, og du skal "own it". Hvad du end gør i det øjeblik, hvordan du reagerer, hvilken selvtillid du har til at handle, så skal du "own it" – selv i den daglige træning.

Nogle af roerne er måske ikke helt klar til det endnu, men jeg tror på, at de

kan blive det. Det er en proces, og det er den hårde vej – meget sværere end bare at få at vide, hvad du skal gøre og gøre det uden at stille spørgsmål," forklarer Josh og afslører med denne mentale peptalk, at en snert af den amerikanske tilgang, at "du er din egen lykkes

"Own it" er en proces, og det er den hårde vej – meget sværere end bare at få at vide, hvad du skal gøre og gøre det uden at stille spørgsmål."

smed", alligevel sniger sig ind her. Den proces bliver interessant at følge.

Ifølge Josh forstod roerne det og bakkede op om tilgangen. Samtidig har han givet dem en plan, nogle retningslinjer og gjort dem klart, hvad der virkelig ikke fungerer. Ikke for at komplicere tingene, men han kender faldgruberne, og hvordan man undgår dem. Han er dog godt klar over, at efterhånden som træningen bliver hårdere, vil han møde modstand, og han er ikke afvisende over for at se på andre måder at gøre tingene på, hvis det er velbegrunderet.

"Er der forskel på at træne kvinder og mænd?"

"Med stor fare for at generalisere," begynder Josh med et glimt i øjet.



De fleste roere i Danmarks Rocenter har slået sig ned i Københavnsområdet. De træner dels i lokalerne ved Bagsværd Sø som ovenfor, dels i diverse københavnske klubber.

"Kvinder sætter virkelig pris på at forstå alle de grunde, der er til, at de skal gøre tingene på en bestemt måde. Så længe de forstår, hvorfor vi laver fx denne her vanvittigt lange træning, og jo mere jeg kan hjælpe dem med at forstå, jo mere vil de forpligte sig til en given træningssession. Fyre vil helst bare gå i gang lige med det samme. Hvis du vil forklare det for dem, bliver de fjerne i blikket og fortæller mig, at de ikke lige kan følge mig, så 'lad os nu bare komme i gang'. Men mænd skal også forstå, og det kommer de til – bare senere. Så min opgave bliver at lære fyrene at overholde et program. De afviger virkelig let fra programmet og ender med fx at træne for hårdt. Som i: 'Nu sætter jeg åren hårdt i vandet og hiver til, og det er så mit bidrag,' karikerer Josh og griner. Af samme grund ror kvinder teknisk bedre end mænd, mener Josh, de bruger fx deres ben bedre. En anden grund er, at kvinder naturligt kan lide samhørighed, at gøre tingene sammen i samme flow. Med et mindre landshold på max 20 roere i alt er det derfor en god idé, at kvinder og mænd træner sammen og konkurrerer mod hinanden med prognosetider, så de lærer af hinanden – begge veje.

I MÅL...

Bestyrelsen er stort set i mål med sine fire indsatsområder, men der er ikke udsigt til nye strategimål

Af Ane Yde Skaksen/Foto Lena Baden

Bestyrelsen holder strategidag lørdag den 4. januar 2025" kunne man læse i seneste DSR-blad.

Men hov - har DSR nu alligevel en strategi, og hvorfor er jeg ikke som medlem inviteret med til strategidagen, som jeg var tilbage i 2023? Vores formand Kasper må være den rette mand til at gøre mig klogere og tager en snak med ham efter strategidagen om DSRs strategi eller mangel på samme.

I år havde bestyrelsen valgt ikke at indkalde til en fælles strategidag, da det ikke er bestyrelsens tanke for nuværende, at der hvert år skal indkaldes til en fælles seance, men kun hvert andet år.

Når tiden kommer, vil jeg derfor holde Kasper op på, at der bliver indkaldt til fælles strategidag i 2026.

Bestyrelsen holdt i år dagen for sig selv, men kalder det fortsat en strategidag, selv om klubben - skulle det vise sig - stadig ikke har en egentlig strategi. Forklaring følger senere i artiklen.

I januar 2023 indbød bestyrelsen klubbens medlemmer til en strategidag, og jeg skrev en artikel i DSR-bladet om resultatet.

Resultatet var ikke en egentlig strategi, for som Kasper siger: "At have en strategi kan nogle gange være svært, fx hvis man skifter kurs (...) udfordringen har i øvrigt været, at få strategien kommunikeret videre fra bestyrelsen til medlemmerne og få medlemmerne til at købe ind på den".

Fire indsatsområder

Alternativet til en strategi blev følgende fire konkrete indsatsområder, som medlemmerne sluttede op om, og som bestyrelsen fandt, at vi alle nemmere

ville tage ansvar for, som en del af vores gang i klubben, og på den måde hjælpe bestyrelsen med at komme i mål. Indsatsområderne er:

1. Vi vil være en klub med mange tilbud
2. Motionsroning skal styrkes som holdtilbud
3. Vi skal tale pænt til hinanden - og ikke bag hinandens ryg
4. Vi skal arbejde med bedre formidling, information og beskrivelser

De fire indsatsområder skal sikre, at vi alle arbejder i den samme retning. Den skarpe læser kunne her spørge, hvad det er, vi konkret arbejder hen imod, altså målet og visionen for klubben.

Her må jeg indtil videre være jer svar skyldig, men det kunne være, at bestyrelsen i næste medlemsblad vil svare herpå. Måske er mål og vision for klubben allerede nedfældet et sted, men så var det måske en god ide at arbejde med at få det kommunikeret ud, så de lever i klubben.

Hermed er opfordringen givet videre.

Godt på vej

Hvorom alting er, så kunne det være interessant at høre, hvordan det er gået med indsatsområderne, og hvad sker der nu? Jeg synes nemlig ikke, at jeg som medlem har hørt så meget til disse, men måske er de så alligevel lige så stille forsøgt implementeret i det daglige eller hvad?

Jeg indbød derfor formanden til en snak herom på en grå og vejrsmæssigt kedelig aften i januar for at høre, om vi er nået i mål med indsatserne.

"Overordnet set er vi langt hen ad vejen enten i mål med områderne eller



Bestyrelsen skal blive enige om mange ting. Det er en øvelse i sig selv at få holdet til at danse i takt. Men de er stort set lykkedes med fire strategimål, som formanden dog ikke vil kalde en egentlig strategi, men indsats.

godt på vej", mener formanden. Lad os grave lidt dybere.

Vi vil være en klub med mange tilbud

Den kan der vist ikke været nogen tvivl om, at vi er både på vandsiden (TOT, POP, coastal og instruktion for blot at nævne et par stykker) og på landsiden (crossfit, yoga, pilates, gymnastik og badminton). "Vi favner bredt, og det skal vi fortsætte med" ifølge Kasper "så længe hovedbeskæftigelsen er roning og bevægelse i naturen".

Den tidligere drøftelse omkring bredde vs. elite/talent maner formanden til jorden. De opnåede resultater på elite-niveau og medlemstilgang synes at tale for sig selv ift. at klubben kan både/og. Vi er vækstet med 102 medlemmer i kalenderårene 2023 og 2024. Samtidig viser tallene at færre melder sig ud i dag i forhold til tidligere, og vi fortsat er

en klub, der favner alle på tværs af alder og køn.

Vi kan stadig, ifølge formanden, således rumme både elite og bredde, hvilket må siges at være lidt unikt for lige præcis vores roklub.

Dog ønsker Kasper at understrege, at vi ikke skal have flere aktiviteter, og hvis en aktivitet ikke fungerer, dvs. mangler medlemsopbakning, er Kasper klar til at nedlægge den.

Motionsroning skal styrkes som holdtilbud

Klubben skal fortsat være en klub med mange tilbud, og motionsroningen skal være et vartegn for klubben. Det synes medlemmerne at være enige om. Der er stor tilslutning til både POP og TOT, nærmest med venteliste. Det ideelle vil derfor ifølge Kasper være, at vi fik en fast træner på tilbuddene to gange om ugen.

Vi skal tale pænt til hinanden - og ikke bag hinandens ryg

Det er min helt private favorit. Det er Kaspers opfattelse, at vi er blevet bedre til at tale pænt til hinanden og har en god tone, men at særligt de store hold kan være en udfordring, da der hurtigt etableres små klikker, hvor ikke alle nødvendigvis føler sig hjemme.

Kasper pointerede samtidig, at "den gode tone" er individuel og svær at måle på, men at han kan garantere, at alle de sager, som kommer bestyrelsen for øre, bliver der taget hånd om.

Det er ifølge Kasper formanden, som i sidste ende har bolden, og hans e-mail er altid åben, hvad enten det drejer sig om trivsel eller om "den gode tone". Han og bestyrelsen kan dog kun reagere på den viden, som de får fra medlemmerne eller selv oplever.

Jeg er med på, at gnidninger altid vil kunne forekomme, hvor mennesker

mødes, men lad os sammen holde hinanden op på, at vi ikke har lukkede netværk i klubben. Hvis du har noget på hjerte, så enten sig det til Kasper og bestyrelsen eller brug én af vores kommunikationskanaler, så længe det er "kærligt og konstruktivt" og ikke blot et surt opstød. Lad os værne om fællesskabet på tværs af alt og alle.

Vi skal arbejde med bedre formidling, information og beskrivelser

Kasper indrømmer, at vi ikke er i mål med formidlingsopgaven. Der arbejdes dog på det, og håbet er, at det nye system Ombord (en fælles medlemsportal, dog vil roprotokol og hjemmeside fortsætte uændret) vil være et godt skridt på vej. Der er dog ingen planer indtil videre om, at det nye system skal erstatte de kanaler, der kommunikerer til medlemmerne på i dag: det ugentlige nyhedsbrev, Facebook og DSR-bladet. Det er intentionen, at kanalerne

på sigt skal "strømlines", så de tager sig af hvert deres område og med hvert deres formål.

Summa summarum

Klubben opererer tilsyneladende ikke med nye fremadrettede strategier, men satser på at konsolidere de indsatsområder, man vedtog i 2023. Forhåbentlig vil nye medlemsmøder give inspirerende input til bestyrelsen.

Men samlet set er vi langt hen ad vejen i mål eller godt på vej med at være det for de fire indsatsområder.

Indsatsområderne fra 2023 er fortsat gældende, og der er ikke kommet øvrige til. Lad os sammen holde hinanden, og ikke mindst bestyrelsen, op på dette, men dog huske, at: *Succes er ikke noget, vi kan tage for givet - det kræver vedholdende arbejde af alle!*

Vi er langt mere end en roklub. Vi skal ud over rampen med, hvad vi kan tilbyde

Peter Juhl Madsen beskriver her sine ideer til en bedre markedsføring af DSR, som han fremlagde ved generalforsamlingen. Han lægger ideerne ud til åben debat mellem medlemmerne og håber, at det kan ansprore til inspiration og idéudveksling, som kan give bestyrelsen gode input til kommende strategilægning.

På generalforsamlingen i november 2024 fremlagde jeg under eventuelt et par ideer til, hvordan vi i DSR kan gøre lidt mere reklame for vores klub og for rosporten. Det følgende er essensen heraf:

Mine ideer var affødt af, at jeg undrede mig over, at antallet af roere i roklubberne i Danmark kun er på godt 15.000. Dette er relativt lavt i sammenligning med tilslutning til fx gymnastik (307.000), svømning (260.000) og fitness (knap 250.000). Når jeg samtidig tager i betragtning, at vi i Danmark er beriget med en kystlinje på ca. 8.800 km., bliver min undren kun desto større.

Hvorfor har vi ikke flere roere i Danmark? Gør vi i DSR det godt nok i forhold til at tiltrække nye roere og udbrede kendskabet til vores sport? Gør DFFR det godt nok i forhold til at promovere rosporten?

Jeg har to forslag, som bl.a. er inspireret af, hvordan andre klubber og sportsgrene markedsfører deres sport:

L Vores navn er DSR – Danske Studenters Roklub. Vi spreder os imidlertid langt ud over selve roningen.

Måske skulle vi knytte et par ord mere til vores navn, så det siger lidt mere om, hvad vores roklub også er; Det kunne fx være DSR – motion, ro-oplevelser og fællesskab? Ordet "motion" dækker så over nogle af sideaktiviteterne til roningen, såsom gymnastik, yoga, crossfit mv. mens "ro-oplevelser" refererer til det primære, nemlig roningen. Sidst men ikke mindst – og måske allervigtigst – beskriver "fællesskab" det sociale element (relationerne).

Ofte medfører sport og motion posi-

tive oplevelser og skaber fællesskaber, ja, nogle gange sågar livslange venskaber og relationer – og det kan vi godt flashe lidt mere. Samtidig signalerer ordet "fællesskab", at vi ikke er noget fitnesscenter, men en klub.

2. Det første, der møder én i vores roklub, når man træder ind ad døren i hallen og går op i foyeren, er først en mindeplade for de frihedskæmpere som ofrede livet for Danmark under 2. Verdenskrig. Dernæst to bustere af hhv. kong Frederik IX, som selv roede i DSR og var protektor for roklubben indtil sin død i 1972, og vores mæcen Hermann Réé, som gik bort i 1945, og hvis legater vi nyder godt af. Derudover pryder de mange vundne pokaler foyeren.

I DSR har vi de sidste 25-30 år haft adskillige verdensklasseroere, ja sågar roere, der er med i Idrættens Hall of Fame. Burde vi ikke skilte lidt med det, at det er roere, der kommer fra vores klub? Måske kunne vi flytte de to bustere til kongeværelset og i stedet pryde foyeren med navne, årstal og præstationer for flere af vore (nulevende) dygtige atleter? Dette tiltag til inspiration for både nye og gamle roere. Omend vi er en roklub med stolte traditioner, kan vi vel godt forny os lidt.

Konklusion

Summa summarum – kunne vi ikke gøre det lidt bedre "markedsføringsmæssigt", så flere kunne opleve fællesskab og få ro-oplevelser og motion både til lands og til vands? Hvis vi samtidig kan hylde vore dygtige atleter ved at bringe lidt fornyelse ind i udsmykningen i foyeren, så slår vi flere fluer med et smæk.

Jeg håber, at bestyrelsen vil tage mine ideer med og lade dem indgå i det strategiarbejde, som bestyrelsen tog hul på med deres strategidag den 4. januar i år (se artikel af Ane Yde Skaksen i indeværende blad med interview af formanden vedrørende DSR's strategi).

PS: Bladredaktionen modtager gerne indlæg om dette emne. Læs også lederen på side 3.

Motionsudvalgets sommer 2025 – hvad sker der?

Af Lone Haulund Christensen

Der vil i løbet af sæsonen blive arrangeret nogle fællesture i vores daglige rofarvand. Det vil være ture på ca. 25-30 km, hvor fokus er på hygge, naturoplevelser og socialt samvær. Her kan de fleste være med. Derudover er der planer om en grill-aften og senere på året, vinsmagning.

Enkelte datoer er fastlagt

Lørdag d. 17/5: Løvspringstur. I år er planen, at vi ror langs kysten nordpå og nyder synet af de nyudsprungne løvtræer. Destinationen er Rungsted, hvor vi besøger Rungstedlund og spiser frokost i museets cafe, hvorefter turen går hjem igen.

- Torsdag d. 29/5: Kr. Himmelfartstur. Sædvanligvis går turen til Struckmannparken, hvor Københavnerkredsen inviterer til tovtrækning, hygge med mere. Præmien i tovtrækning er nye flag til bådene, så det er værd at vinde. Turen er ca. 30 km.
- I weekenden d. 13.-15. juni inviteres der til "Mindbooster Camp" i Sverige. Det bliver en spændende aktiv weekend, der sætter dig og din hjerne i fokus. Emnet på campen er hjerne-træning, og du kan få svar på, hvad

der skal til for at holde dig og din hjerne frisk. Derudover vil der være mulighed for at nyde naturen, gå ture eller tage en tur i kajak. Arrangør er Regitze Siggaard. Se opslag andetstede i bladet.

- Der vil naturligvis også være ugentlig motionsroning. Ugedagen er ikke fastlagt endnu.

Hold øje

Udover motionsudvalgets arrangementer vil der også være spændende ting indenfor områderne instruktion af nye medlemmer, uddannelse af styrmænd, kaproningsaktiviteter på alle niveauer, ugentlige tilbud om struktureret træning (eks. TOT) og sandsynligvis vil der også blive arrangeret langture i sommerens løb, f.eks. kaninlangtur for nye medlemmer. Så hold jævnligt øje med on-line nyhedsbrevet, hvor både sportslige arrangementer og fester annonceres, klubbens FB-side og ikke mindst Group-Care, hvor de fleste sportslige aktiviteter annonceres, og/eller henvend dig til det bestyrelsesmedlem, som har ansvaret for det område, du har særlig interesse i. Så finder du bestemt et ståsted i klubben.

Har du spørgsmål eller ideer til arrangementer, så skriv til motion@danskestudenters-roklub.dk



HAVNETUNNELEN TAGER ET ÅR LÆNGERE – OG VANDET I HAVNEN BLIVER PLUMRET

Af Niels Bak Henriksen

Byggeriet af havnetunnelen skrider fremad, men ikke helt som entreprenøren og Vejdirektoratet har ønsket. Som man har kunnet læse i dagspressen, så forventer man nu først at være færdig med byggeriet i 2028 – et år senere end planlagt.

Forsinkelsen skyldes problemer med at få sænket grundvandet, lyder forklaringen.

Hvad det betyder for os som klubber, ved vi ikke præcis endnu, men vi må vente, at det betyder, at de gener med indsnævring af havnehullet m.v., som vi lever med nu, også bliver forlænget.

Til gengæld var det også vanskelighederne, der gjorde, at havnen ikke blev spærret helt af her i vinter, som oprindeligt bebudet, hvor det derfor har været muligt at vinterro i weekenderne. Lige nu er meldingerne, at det formentlig ikke bliver nødvendigt at spærre helt af i en længere periode, heller ikke til næste vinter. Men det kan jo ændre sig.

Pas på med at hoppe i vandet

Hvis man tager en tur hen på den udsigtsplatform, som Vejdirektoratet har

fået lavet for enden af byggeriet, kan man se, at det er nået til den fase, hvor de er ved at grave ned i undergrunden under den oprindelige havnebund.

Det materiale, de graver op, skal "klappes" på bunden ude i Kalkbrænderiløbet. Det er fordi, tunnelen kommer til at ligge højere end den oprindelige havbund, da der ikke mere er brug for dybde til erhvervsskibe i indsejlingen. Og derfor vil man gerne have hævet bunden i resten af løbet også, så der ikke kommer til at være et stillestående bassin med større dybde der, hvor tunnelen krydser.

Der klappes jord og kridt

I første omgang er det jord, der klappes, men senere når de ned i kridtlaget. Det kommer til at betyde, at der bliver opløst større mængder kalk i vandet. Det kan både gøre vandet i havnen plumret og give hudirritationer, hvis man bader i det. Da badning ikke er tilladt i havnen, så bliver vi ikke advaret i forvejen, når de gør det. Så kig godt efter, før I hopper i.

Og hvornår kommer så den kanal?

Når man kører ud ad Sundkrogsgade på Nordhavn, kan man se, at den bro, der skal føre over den kanal, som skal forbinde Svanemøllehavnen og resten af Københavns Havn, er støbt. Der er bare ikke gravet nogen kanal ud nede under.

I det hele taget mangler der nu kun et ret kort stykke kanal, før der er hul igennem. Men vi kommer til at have tålmodighed lidt endnu. Kanalen venter dels på at containerhavnen flytter – de er ved at lave en ny ude på spidsen af Nordhavn – og dels har køberne af grundene langs kanalen fået en frist til at bygge mens der stadig er god udenomsplads.

Direkte adspurgt er svaret fra By og Havn at de har en plan og at den foreløbig holder. Det betyder, at kanalen også skulle åbne i 2028, og at det sker ligegyldigt om byggeriet er færdigt eller ej.

Foto Besix.MTHJV - jacc

Mindbooster Camp

Forkæl din hjerne og tag med på en unik, sjov og lærerig weekend i Sverige til sommer.

Vi ved nok alle, at det kræver træning at tage et godt ro-tag med fokus, koncentration og styrke. Men vidste du også, at hjernen kan trænes?

Hjernen skal trænes

Før i tiden troede man, at hjernen ikke kunne udvikle sig efter man blev voksen, og at der egentlig bare var tale om en lang nedbrydning af både krop og hjerne.

Ny forskning har vist, at hjernen rent faktisk kan trænes og vedligeholdes – også langt efter de 80 år! Og glædeligt mange oplever da også, at de bliver klogere og får mere overskud, jo ældre de bliver.

For at holde hjernen sund, skal hjernen have mange forskellige og gerne nye indtryk og oplevelser livet igennem. Så det kræver noget at forblive hjerneskarpe.

Hvad det betyder for dig, og hvordan du kan blive ved med at holde dig og din hjerne frisk, får du svar på, når du er med på det nye initiativ fra motionsudvalget som vi kalder "Mindbooster Camp".

Her vil du fx skulle igennem en Mental Coopers test, prøve funktionel hjernetræning og forstå betydningen af forskelligheder og god kommunikation, som du let kan omsætte til din hverdag og i båden.

Campen afvikles 13.–15. juni i den skønne sydsvenske natur ved Mien Søen, ca. 30 km nord for Karlshamn, og du vil have mulighed for at være sammen med andre medlemmer, hvor du også kan cykle, gå ture, løbe, bade, ro kajak og kano - og blive inspireret rundt om bålet.

Det er motionsudvalget, som har taget initiativet sammen med tidligere verdensmester i roning Regitze Siggaard samt kajakinstruktør Erik Siggaard – begge fra DSR. Læs mere på <https://www.gronadalbedboatbike.com/mindbooster>. Hvis du vil vide mere, om pris og tilmelding, er du velkommen til at skrive til Regitze på info@regitzesiggaard.dk

GENERALFORSAMLING 2024

Generalforsamlingen den 22. november 2024 bød på en debat om klubbens bæredygtighed og en bedre markedsføring af klubben, mindeord for afdøde Irena Tanska, hædersbevisninger til medlemmerne og beretninger.



Kaproer Victor Feveile Holck, midt, fik tildelt Ungdomspokalen in absentia for bl.a. at være et "fyrtårn i fast-track-til-OL programmet". Han fik i stedet overrakt pokalen ved Award Night af kaproningschef Mads Fischer (tv) og formand Kasper Haagensen. Foto Lena Baden

Af Lars Bundesen

Før formanden gik i gang med sin beretning, bad han de tilstedeværende om at mindes Irena Tanska, som for sidste gang havde været på besøg i DSR. Irena var gået bort i en alder af 93 år. Kasper citerede herefter fra en avisartikel om Irena, der havde været bragt i Berlingske Tidende i 2008. Irena var et sandhedsvidne fra jødeforfølgelsen under 2. Verdenskrig og var sammen med sin familie flygtet fra ghettoen i Warszawa. Irena kunne ikke klare selvmedlidenhed og syntes, at selvmedlidenhed er et af de værste træk hos mennesker. "Du kan meget, meget mere, end du tror. Vi mennesker har uanede mængder af ressourcer. Det har vi virkelig. Tro mig, jeg ved det" citerede Kasper fra artiklen. Irena kom til København i 1969 og mødte i 1972 Herbert Marcus i DSR, og de blev senere gift.

Beretning

Kasper oplyste bl.a. om, at arbejdet med Nordhavnstunnellen var forsinket; om renoveringen af robassinnet samt

murværket på nordsiden af huset.

Herefter fortalte Kasper om et nyt projekt – en fælles medlemsportal (app), som til daglig kaldes "Onboard". DFfR, Dansk Kano og Kajakforbund samt flere specialforbund er gået sammen om at lave den fælles medlemsportal. Kasper nævnte, at DIF (Danmarks Idrætsforbund) har lagt mange penge i udviklingsprojektet.

Kasper oplyste, at der fortsat var medlemstilgang, da der ved udgangen af september var 44 medlemmer flere end sidste år.

Sociale tiltag på land blev også berørt i formandens beretning: Tur til genboer hos Nykredit, sankthans-arrangement, vinsmagning, pub-quiz mv.

HÆDERSBEVISNINGER

Guldstanderen

Birgit Pontoppidan fik tildelt Guldstanderen, som gives til et medlem, der har gjort en ekstra stor indsats på bådpladsen, på et hold eller i forbindelse med vedligeholdelse mv.

Alligatoren

Prisen gik til Gunvor Bjerre. Vandrepræmien blev første gang uddelt i 1960 for særlig påskønnelse til en, som bestyrelsen synes har gjort en særlig indsats for det sociale liv i klubben. Gunvor fik prisen for sin indsats som redaktør af klubbladet, et arbejde som bestyrelsen sætter stor pris på og værdsættes af både medlemmer og andre roklubber.

Sejrmasten

Sejrmasten gives for at udføre et særligt fortjenstfuldt arbejde for kaproningen i DSR. Den gik til Johan Frydendahl, der "altid løser problemer, når der er problemer".

Ungdomspokalen

Pokalen gik til Viktor Feveile Holck, fordi han er "et fyrtårn, som udfører et godt talentarbejde og har været med fra starten af det såkaldte Fast Track, der blev igangsat for tre år siden."

Papirkniven

Papirkniven gik til Steen Knudsen. Martin Grand Ast fortalte ved tildelingen, at Steen organiserer langture, instruktion, tager barvagter og går foran med vedligehold af både. Han er kort sagt "Mister DSR".

Paul Brüniche-Olsen tog herefter ordet. Han havde fået den ad hoc opgave at motivere uddelingen af Papirkniven til yderligere en person.

Paul nævnte, at papirkniven tidligere hed sølvkniven og var beregnet til at sprætte breve op med. Den var indstiftet tilbage i 1925, og både Hermann Rée, Gudmund Schack og kronprinsen (senere kong Frederik IX) havde modtaget prisen. Paul fremhævede det enkle ord, der står bag på papirkniven, nemlig "fortjent" og overrakte derefter kniven til Kasper Haagensen for hans indsats som formand for klubben.

Æresmedlem

Kasper skulle derefter udnævne et nyt æresmedlem, hvilket er noget af det ypperste, man kan opnå i DSR. Indtil nu har kun 23 opnået denne status. Prisen gik til Ronald Clausen, som har ydet en ekstraordinær indsats gennem mange år, herunder været formand for orienteringssektionen i 52 år.

Regnskab

Kassereren, Johan Frydendahl, oplyste, at han nu havde været kasserer i klubben i halvdelen af sit liv (38 år!), og han fremlagde derefter klubbens regnskab. Johan nævnte herunder, at DSR's Venner havde ydet i alt 110.000 kr. til borde på verandaen og bord/bænkesæt på terrassen – og takkede herfor.

Samlet viste regnskabet et underskud på ca. 688.000 kr. Johan pointerede dog, at den ordinære daglige drift havde givet et underskud på 300.000 kr.

Regnskabet gav anledning til en række spørgsmål, bl.a. om refusion af havneleje, forsikring af både, prisen for udlejning af klublokalerne og udgifterne til klubbladet.

Regnskabet blev herefter enstemmigt godkendt ved håndsoprækning.

Særlige forslag

Der var indkommet et forslag fra Henrik Almegaard om, at "Generalforsamlingen pålægger bestyrelsen at nedsætte et bæredygtighedsudvalg".

Forslaget gav anledning til en lang debat, der endte med, at forslagsstiller

Henrik Almegaard ændrede sit forslag til: "Generalforsamlingen opfordrer bestyrelsen til at nedsætte et bæredygtighedsudvalg. Udvalgets formål er at give anbefalinger til, hvordan klubbens aktiviteter kan planlægges og udføres, så de i videst muligt omfang finder sted indenfor de planetære grænser."

Ved den efterfølgende afstemning var der et flertal imod forslaget, som derfor var forkastet. Flere medlemmer gav udtryk for, at man alligevel vil arbejde med forslaget uden om bestyrelsen.

Budget og kontingent

Johan Frydendahl forelagde budgettet for det kommende år. Der budgetteres med kontingentindtægter på 2.050.000 kr. og et underskud på 208.000 kr. Bestyrelsen foreslog uændret kontingent med 285 kr. pr. måned og 3.420 kr. på årsbasis, hvilket blev vedtaget.

Valg af bestyrelse

Der var genvalgt til formand Kasper Haagensen, kasserer Johan Frydendahl,

Alexander Henry blev valgt til ny instruktionsrochef og Bjørn Olsson til ny kajakrochef. Posten som materielforvalter er fortsat ubesat (et udvalg håndterer opgaverne bl.a. vintervedligeholdelsen).

Mads Gydesen og Kristian Pryds blev genvalgt som revisorer.

Bestyrelsen foreslog sig selv som repræsentanter til Dansk Forening for Rosport. Bestyrelsen udpeger repræsentanter.

Eventuelt

Under eventuelt havde referenten, Peter Juhl Madsen, et lille opråb, om vi ikke kan gøre det lidt bedre i forhold til at tiltrække flere roere og give de øvrige foreninger kamp til stregen, og det er vel at mærke uden at sætte alt det nuværende, som fungerer, over styr. Lidt modernisering i DSR synes tiltrængt.

Kasper rundede af og foreslog, at dem, som gerne vil arbejde med bæredygtighed i klubben, kan gå sammen, fx med Henrik Almegaard, og at de var



Steen Knudsen, eller Mister DSR, fik overrakt af sportsrochef Martin Grand Ast for at være al-lestedsnærværende med frivillig hjælp på langture, barvagter, instruktion... you name it. Formand Kasper fik også Papirkniven for sin store indsats som formand og medlem af klubben. Foto Lars Bundesen

sekretær Marie Erika Busch, kaproningschef Mads Fischer, motionsrochef Lone Haulund Christensen, sportsrochef Martin Grand Ast, langtursrochef Niels Bak Henriksen og husforvalter Hans Søndergaard (alle uden modkandidater).





velkomne til at tage kontakt til bestyrelsen og fremlægge deres ideer.

Efter det officielle referat af referent Peter Juhl Madsen

2025

Marts	29.	Lørdag	Store Rengøringsdag
	30.	Søndag	Standerhejsning
April	06.	Søndag	O-løb fra Gåsehuset
	26.	Lørdag	Hjælperfest
	26-27.	Lørdag-søndag	Odense Langdistance, Fynsregattaen
Maj	03.	Søndag	Stifinderløb
	09.	Fredag	Fredagsgrill fra kl. 14
	10-11.	Lørdag-søndag	Kajakkursus
	10-11.	Lørdag-søndag	Copenhagen Regatta
	17.	Lørdag	Coastal dagtur til Stevns (måske ændres det til den 18.)
	23-25.	Weekend	Langtur. Se opslagstavle ved køkkenet
	24-25.	Lørdag-søndag	Besøg fra Hamburg. Der ønskes styrmænd til havneroning
	29-1. juni	Torsdag-søndag	Kr. Himmelfart Langtur. Se opslagstavle ved køkkenet
Juni	07-09.	Pinsen	Langtur. Se opslagstavlen ved køkkenet
	07.	Lørdag	Nyborg Harbour Race
Juli	05-06.	Lørdag-søndag	Sorø Regattaen
	14-20.	Sommerferien	Langtur på Limfjorden for robåde og kajaker
	18-3. august	To uger	Hjälmsjö Rolejr i Sverige
	23-27.	Onsdag-søndag	U23 VM i Poznan, Polen
August	01-03.	Fredag-lørdag	Coupe de la Jeunesse i Linz-Ottensheim, Østrig
	02.	Lørdag	Stevns Klint Løbet
	06-10.	Onsdag-søndag	U19 VM i Trakai, Litauen
	09-10.	Lørdag-søndag	Holstebro Årgangsmesterskaberne

Aktiviteter på land forår 2025 (ikke ergometer)

					
	YOGA	GYMNASTIK	CROSSFIT*	KAPRONINGS-GYMNASTIK	CIRKEL-TRÆNING
MANDAG	16.45-18.15		17.30-18.30	18.15-9.30	
TIRSDAG		Morgengym. 07.00-08.00	18.30-19.30		17.30-8.30
ONSDAG		16.45-18.15		18.15-0.00	
TORS DAG		Pilates 17.30-18.30	17.30-18.30		18.30-19.30
FREDAG		Morgengym. 07.30-08.30			
SØNDAG			10.00-11.30		

*Udendørs hvis muligt

Medlemsjubiler i foråret 2025

25 år		45 år	
Ulrik Westrup	08.04.	Kim Philip	01.04.
Henrik Andersen	06.05.		
Marianne F. Christensen	09.05.	55 år	
Marianne Bentzen	10.05.	Niels W. Fredsted	01.04.
Karsten Juhl Jørgensen	11.05.		
30 år		60 år	
Chanet Hoffmeyer	07.01.	Gert M. Hougaard	01.04.
Susanne Philipsen	12.04.		
Karin Rasmussen	28.04.		

Kalender redigeret af Birgitte Wraae Frydendahl m.fl.



Formand
Kasper Haagensen
4083 5535
formand@danskestudent-ersroklub.dk



Motionsrochef
Lone Haulund Christensen
motion@danskestudent-ersroklub.dk



Kasserer
Johan Frydendahl
2278 9917
kasserer@danskestudent-ersroklub.dk



Kaproningschef
Mads Fischer
kaproning@danskestudent-ersroklub.dk



Sekretær
Marie Erika Busch
2463 1681
sekretaer@danskestudent-ersroklub.dk



Sportsrochef
Martin Grand Ast
sport@danskestudent-ersroklub.dk



Husforvalter
Hans Søndergaard
2728 1191
husforvalter@danskestudent-ersroklub.dk



Langtursrochef
Niels Bak Henriksen
2639 0625
langtur@danskestudent-ersroklub.dk



Instruktionsrochef
Alexander Henry
instruktion@danskestudent-ersroklub.dk



Kajakrochef
Bjørn Olsson
2252 5227
kajak@danskestudent-ersroklub.dk



Materieludvalg
materiel@danskestudentersroklub.dk

Andre funktioner & udvalg



Kontingentkasserer
Bente Kjølner
kontingent@danskestudent-ersroklub.dk



Tøjudvalg
Natasha Frandsen
toejudvalg@danskestudent-ersroklub.dk



Barudvalg
Ane Yde Skaksen
2616 8050
baren@danskestudent-ersroklub.dk



Orienteringssektion
Formand
Kim Clausen
2620 4196
junktikim@gmail.com

Danske Studenters Roklub
Strandvænget 55
2100 København Ø

Hjemmeside:
www.danskestudentersroklub.dk
Bankkonto i Danske Bank:
1551-4330162813
Girokonto: 500 34 66

Vil du læse bestyrelsens referater, så findes de her: [Groupcare/DSR mailliste/filer/Bestyrelsesreferater](#)

Hvis du ikke modtager bladet:
Henvend dig til Bente Kjølner :
bkjoel@gmail.com
(Husk at skrive din postadresse)

Ave
Rowing Boats

C O A S T A L L
C O A S T A L L
C O A S T A L L



HIGH QUALITY
ROWING BOATS

DEVELOPED WITH
ATTENTION TO
DETAIL

THINKING ABOUT
THE ATHLETES



DANISH DEALER
THOMAS EBERT

TH_EBERT@SOL.DK
+45 20 67 95 01

WWW.AVEROWINGBOATS.COM

MADE IN PORTUGAL