

GEFIONPOSTEN

Roklubben Gefion

nr. 4

oktober – november – december 2010

34. årgang



Kanindåb i Gefion september 2010

Gefions hjemmeside: <http://www.roklubben-gefion.dk>

GEFIONPOSTEN

udgives af: **Roklubben Gefion**
Strandvænget 47, 2100 København Ø
3929 6236 / roklubben.gefion@tdcadsl.dk

Formand:



Pernille Wilken Gaustad
Borgager 26
2620 Albertslund
4353 8306
formand@
roklubben-gefion.dk

Næstformand:



Anne Bech
Gothersgade 56 2..
1123 K
2248 4214
annebech@
yahoo.dk

Rochef:



Marianne Dahl
Pilehusene 64
2600 Glostrup
3675 4670
instruktionsrochef@
roklubben-gefion.dk

Regnskabsfører:



Kirsten Brunbjerg
Hansen
Skt.JacobsGade 7¹
2100 København Ø
35 26 56 52
regnskab@
roklubben-gefion.dk

Sekretær:



Astrid L. Hansen
Gothersgade 157th
1123 København K
33 15 36 80
sekretaer@
roklubben-gefion.dk

Materieleforvalter:



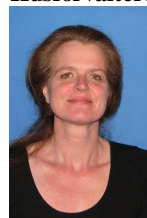
Dorthe Vallentin
Dagmargade 24 1..
220 0Kbh. N
20855888
materieleforvalter@
roklubben-gefion.dk

Langtursrochef:



Bodil Knudsen
Ndr. Frihavnsgade 47 5.th.
2100 Kbh. Ø
Tlf. 27 20 13 84
bugie@ofir.dk

Husforvalter:



Trine Thjellesen
Rosengade 12 2. tv.
1309 Kbh. K
Tlf. 33 15 88 92
thjellesen@gmail.com

Suppleanter:

Betina Hansen og

Gitte Nielsen
Tlf. 35 39 44 07
gitte@gmail.com

Kontingent (til giro 542-7568 eller overførsel Danske Bank 3121-5427568)

Aktive medlemmer: kr. 200 pr. måned

Passive medlemmer: kr. 300 pr. år;

deltagelse i vinteraktiviteterne: kr. 200 pr. måned

Unge under uddannelse og medlemmer over 67, som ikke ror mere, kan søge bestyrelsen om nedsat kontingent.

Ved indmeldelse betales 2 måneders kontingent forud.

Udlån af klubben: henvendelse til lokaler@roklubbengefion.dk

Indlæg til posten@roklubben-gefion.dk Deadline: 10-12-2010

Tillykke med de 70 år!

Så er efteråret ved at være over os, og vi skal til at udnytte de sidste gode rodage.

Sæsonen er lidt kortere i år end tidligere – vi stryger standen i forbindelse med vores jubilæumsfest den 9. oktober.

Inden da vil vi festliggøre vores 70 års jubilæum med en lille reception på dagen, hvor vi er værter ved et lille traktement, med pindemadder og drikkevarer. Det har været en glæde at kunne invitere klubbens medlemmer, Gefions Venner, vores naboklubber og de øvrige dameroklubber. Vores sponsorer er naturligvis også inviteret med og T. Ingemann Hansen fra Christa og Viggo Petersens fond har meldt sin ankomst. Trygfonden er også inviteret til officielt at overrække os de oppustelige redningsveste, som vi fik sidste år.

De to glasfiberbåde, vi har bestilt, er blevet leveret (se foto), og er netop nu ved at blive klargjort til den store dag. Navnekonkurrencen er vel overstået og vi siger tak for de mange gode forslag. Flere af jer foreslog det samme navn, så I kan glæde jer, når det bliver offentliggjort.

Personligt glæder jeg mig til at fejre dagen med alle jer, som gennem tiden har været med til at gøre klubben til det den er i

dag. Både de ældre og helt nye medlemmer.

70 år og stadig frisk og aktiv!
Tillykke med os!

*Hold os livlige!
Pernille*



Caféaften i efteråret

Vi afholder caféaften i oktober.

Billedaften:

Torsdag den 21. oktober kl.

17:00 inviterer vi til billedaften, hvor vi skal genopleve nogle af de gode ture, vi har haft gennem året: Klubturen til Bornholm, Nivå-weekenden, Amager Strandpark mfl.

Medbring dine rebilleder på en usb-pen eller cd, så viser vi dem på det store lærred. Vi spiser undervejs – tilmeld dig på opslag i klubben.

Svømning

Som led i vores samarbejde med Skjold er det i år muligt at komme gratis i svømmehallen tirsdag aften mellem 18:30-20:00 i Hillerødgade svømmehal. Sæsonen starter fra 1. oktober.

Vi råder over 2 baner mellem 18:30-19:15, så det kan godt blive lidt trængt, men efter

19:15 har vi 3 baner. Skjold har en ekstern svømmelærer, der kan give tip til at "strømline" svømmestilen og evt. lære nye svømmediscipliner, hvis vi har lyst til dette. Han kan også godkende svømmeprøver for dem, der skal have fornyet disse. Og endelig er der også mulighed for at svømme helt frit for dem, der bare vil holde sig i form vinteren igennem. Skjold vil gerne have en indikation af, hvor mange vi forventer der kan dukke op, så de kan give svømmelæreren besked. Skriv til roning@gaustad.dk

Børnejul

Søndag den 5. december kl. 14 inviterer vi til børnejuletræ i Gefion. Alle er velkomne. Der er gave, godtepose og sodavand til børnene og kaffe, gløgg og kage til de voksne. Tilmelding sker på liste i klubben med angivelse af børnenes navne og alder, så vi kan købe personlige gaver til dem.

Prisen er 60 kr. for børn og 40 kr. for de voksne.

Sidste tilmelding er mandag den 22. november.

Træning i ergometer

Igen i år tilbyder vi vintertræning i ergometer for vores medlemmer – både aftenhold og et formiddagshold. Her har du mulighed for at få pulsen i vejret, forbedre din rostil, komme i form og træne under kyndig instruktion. Vi har

også planer om et weekend seminar, hvor vi måler kondital, taler kost og ernæring i forhold til træning samt ser på og retter hinandens teknik.

Vi holder opstartsmøde mandag den 11. oktober kl. 17:30. Mød op og bliv sat på det hold, der passer til dig. Kan du ikke deltage denne dag, så kontakt Pernille eller Marianne.

Tilmelding er bindende, da vi stiller faste hold.

Kurser til vinter

Vi har fået tilbud om forskellige gratis kurser gennem vinteren. Hvis du har lyst til at deltage i et eller flere af dem, er du velkommen til at kontakte Pernille. Der er typisk tale om 3 timers kurser om aftenen eller i weekenden. Det kunne være om idrætsmassage, kvinder og træning, pulstræning, bliv synlig i og udenfor klubben, nyeste viden om styrketræning, idrætspsykologi eller idrætsskader. Kurserne udbydes til idrætsorganisationer i hovedstadsområdet, så de er ikke specifikt til roning. Hvis vi kan skaffe minimum 12, der er interesseret i førstehjælpskursus, inviterer vi en instruktør ud til dette også. Sidst var vi ikke nok tilmeldte, og vi måtte aflyse. *Pernille*

Trekantsmatch

Onsdag den 1. september arrangerede vi Trekantsmatch i Gefion – en traditionel dyst mellem Hellerup Dame, Lyngby

Dame og Gefion. Der stilles i 4-åres inrigger, og distancen er ca. 500 m. De sidste par år har det været lidt svært at stille hold i alle kategorier, så i år besluttede vi at udskrive 3 løb: kaniner, bestyrelse og en fjollebåd. Sidstnævnte skulle stille udklædt, og der var i dette løb også præmie til bedste udklædte hold.

Traditionen tro er det ikke ved denne match, at Gefion høster de fleste medaljer (bortset fra kaninerne, som plejer at være vores gode kort), men i år var heldet med os. Førstepladser til vores bestyrelse og vores kaniner samt en andenplads til de udklædte badenymfer. Fjollebåden fra Gefion vandt dog præmien for bedste udklædning, så i alt 3 ud af 4 præmier til værtsklubben. Beskedenhed er vores bedste side 😊

Tillykke til de vindende hold!

Vil du være med til at lave Gefionposten?

Gitte har desværre meddelt, at hun trænger til en pause fra rosporten. Det betyder, at vi fra årsskiftet mangler nogle til at stå for Gefionposten. Hvis du har lyst til at være med i et bladudvalg hører jeg gerne fra dig. Udvalget mødes en aften hvert kvartal og skriver bladet i klubben over en god middag. *Pernille*

Medlemsmøde

Tirsdag den 26. oktober kl. 18.15 er det tid til at snakke om sæsonen, der er gået. Pernille og Marianne vil lave noget mad til en pris af 50 kr. pr. kvinde. Vi skal bl.a snakke om:

1. Roskolerne, instruktion og forløbet for kaninerne.
2. Tekniktræning med følgebåd
3. Hvad har været godt og hvad har været skidt i denne sæson
4. Hvordan kan vi fastholde medlemmer
5. Hvad skal vi lave til næste sommer ud over almindelig aftenroning.

Mødet er som sædvanlig for alle også kaniner. Kom og vær med til at præge din klub – vi har brug for dine meninger og ideer. *Marianne*

Vintermotion

Vores gymnastik og bevægelseslærer Elsebeth har fået omlagt sine timer, så hun først kan være i Gefion fra klokken 17.

Derfor bliver der kun et hold, som til gengæld får undervisning i 1,5 lektion. Undervisningen starter den 5. oktober. *Kirsten Hansen*

Kanindåb

Torsdag den 9. september fik vi døbt 5 ud af 10 tilbageværende kaniner, og var det ikke fordi Christl blev syg og skulle sørge for at blive frisk til sidste dyst i sved på panden, havde der været 6. Det er meget fint!.



Anne havde som sædvanlig lavet rigtig dejlig mad til os. Der kommer desværre ikke så mange til kanindåben mere. Alle kaninerne syntes det var interessant at høre Kate, som var den eneste repræsentant for torsdagspigerne, fortælle om roning dengang der ikke var blandede klubber og man havde landgangskjoler. Jeg håber selvfølgelig at se lidt flere til næste års kanindåb.

Traveture

Søndag den 31. oktober:

Mødested og tid:

Københavns Hovedbanegård,
Bernstoffsgade over for Tivoli
kl: 10:00

Vi spiser den medbragte madpakke hos Kate Sørensen, Ulkær 11. 1. tv. 2610 Rødovre.

Søndag den 28. november:

Mødested og tid:

Avedøre Station (A toget kører hertil.) kl: 10:00.

Vi spiser den medbragte mad hos , Anna Grete Andreasen, Højstens Boulevard 11 2605 Brøndby *Hilsen og på gensyn
Kate og Anna Grete*

Kulturhavn 2010

Weekenden 6.-8. august 2010 ved Islands Brygge Havnepark, var rammerne omkring den årlige Kulturhavn i København.

6 roklubber fra Københavnskredsen havde tilmeldt sig ro-arrangementet, som Lotte fra Gefion var tovholder på. Klubberne Lyngby, Lyngby Dame, SAS, Dragør, Skjold og Gefion havde tilmeldt sig med i alt 18 robåde - hvoraf 2 fra Gefion.

Krista blev - i strid vind og med tungen lige i munden - roet fra Gefion om torsdagen, til overnatning i KR til fredag. Fredag blev Gerda roet til KR og efter en mindre mandskabsrokering, sluttede begge Gefion-både sig til de øvrige ved Bryggebroen.

Desværre havde vinden fredag eftermiddag drillet en del, så det blev kun deltagelse fra i alt 12 robåde. Men da klokken nærmede sig 17 lagde vinden sig, og roningen ind gennem Københavns kanaler kunne sætte i gang. Det blev en rolig tur i dejligt sommervejr mellem kanalfarver og med publikum på kajen.

Nogle roede direkte hjem, andre lagde til i de københavnske klubber for overnatning og de sidste lagde til ved Den Maritime Plæne på Islands Brygge. Her stod Lotte klar med lækre sandwich og hindbær- og jordbærsmoothies. Dette nød mange roere godt af efter turen, hvor snakken også

gik. Inden der blev hygget videre med øl og vin på Brygges Spisehus, blev der kigget på nogle af de mere musikalske arrangementer på Kulturhavn 2010.

Da aftenen blev mørkere, skulle et par robåde ro 'Flammer på Bryggen' med LED-lys på bådene. Dette blev desværre ikke gennemført som planlagt. Lørdag var vejret perfekt - solen stod højt og vandet var helt stille. Vi mødtes i KR til en kop kaffe og lige morgenmad, inden båd-snuden på Krista blev vendt mod Gefion - med smutture ind i de københavnske kanaler.



Søndag var vejret ikke lig lørdag - tværtimod. Så det var en hård tur tilbage til Gefion i Gerda. Men begge både kom hjem, og Kulturhavn 2010 var slut for Gefions vedkommende.
Camilla



Voksenjuletræ i Gefions Venner

Fredag den 3. december 2010 kl. 18.00 holder Gefions Venner julefest med lækker julemiddag med flæskesteg og risalamande med mandelgave.

Vores gode gamle leverandør (Ebbe) står for maden.

Efter middagen danser vi om juletræet, og bagefter nyder vi kaffe/te med hjemmebag.

Prisen pr. deltager er ca.kr. 150,00

Tilmelding på liste i klubben eller telefonisk til Mona, tlf. 32 59 16 18 senest tirsdag den 23 november 2010.

Tilmelding er bindende.

Med venlig hilsen bestyrelsen

PS: Til julefesten efterlyser vi en der kan spille på vores klaver i klubben. Har du et bud, så kontakt Mona Sillemann, tlf. 32 59 16 18.

Tillykke!

GEFIONS VENNER ønsker vor moderklub GEFION hjertelig til lykke med de 70 år med ønsket om god vind fremover.

*På bestyrelsens vegne
Mona*

Aktivitetsliste

Oktober 2010

Man. 4.	Jubilæumsreception	Bestyrelsen
Lør. 9.	Jubilæumsfest /standerstrygning	Festudvalget
Man. 11.	17.30: Opstartsmøde ergometer	Marianne
Tirs. 12.	Klubaften	Rocheferne
16. &17.	Bådhal gøres klar til vinter	Materielforvalter
Tirs. 26.	18.15: Medlemsmøde m. middag	Marianne
Søn. 31.	Kl. 10: Travetur fra Avedøre St.	Anna Grete & Kate

November 2010

Tirs 5.	Klubaften	Rocheferne
Tirs 12.	Klubaften	Rocheferne
Tirs 19.	Klubaften	Rocheferne
Søn 28.	Kl. 10: Travetur fra Hovedbanegr. d.	Anna Grete & Kate

December 2010

Fre 3. kl. 18	Voksenjuletræ	Gefions Venner
Søn 5. kl. 14	Børnejuletræ	

Fødselsdage

Kommende fødselsdage.

Tillykke til:

Inger Poulsen 80 år den

2.oktober.2010

Elin Larsen 70 år den

13.oktober.2010

Mindeord

Det er med sorg, at vi fik meddelelsen om Arne Seindals død den 3. juli.

Arne, som var en af vores venner fra KR, har spillet på sin harmonika igennem mange år til Gefions Venners julefest og børnejuletræet og herved

forhøjet stemningen. Det bliver et stort sagn fremover.

Æret være Arnes minde.

Mona Sillemann

Tak fra Ruth

En stor tak til holdet om tirsdagen: Jonna, Tove, Ann og Mette som har luget hele bådpladsen for ukrudt. *Ruth*