

## Nyhedsbrev nr. 1 - 2012

**26. januar 2012**

- 1. Danske Mesterskaber**
- 2. Regattamaskiner til salg**
- 3. Live Web hele dagen**
- 4. Concept2 New Skinny Oars & Dynamic Erg**
- 5. Edon TS 515 Single Sculler**
- 6. Kommende Indendørs Regattaer**

### Danske Mesterskaber Lørdag den 29. januar 2012

Største deltagerantal nogensinde med op imod 900 startende sæder – heraf 232 unge under 18 år + 73 deltagere i ungdomsvintertræf.

Gladsaxe Sportshal vil fra kl. 9 være fuldt besat til sidste løb ca. kl. 16.30

Som sædvanlig sendes Live Webstream, der vil ligge på <http://www.livestream.com/ergometertider>

Kl. 09:00 Masters roere i alle klasser

Kl. 10.30 Juniorer

Kl. 13.15 Funktionsnedsatte

Kl. 13.25 U23

Kl. 14.10 Dame Åben Letvægt

Kl. 14.22 Dame Åben

Kl. 14.34 Herre Åben Letvægt

Kl. 14.46 Herre Åben

Kl. 15.00 Firma & Skolestafet

Kl. 15.30 Sprint 200 m

Kl. 16.15 Klubstafet

I Dame Åben Letvægt bliver det spændende om Anne Lolk eller Juliane Elander løber med sejren. Juliane satte ny verdensrekord over 20 minutter sidste uge til Ergohead i Amsterdam.

I Dame Åben her er Fie Udby favorit, men hun skal ikke fejle meget før andre piger puster hende i nakken.

Herre Åben Letvægt har vi vores Verdensmester Henrik Stephansen og VR rekord holder på 5:58.5 oppe imod Steffen Bonde, der som Juliane satte ny verdensrekord over 20 minutter for 1 uge siden. I dette løb har vi også vores olympiske roere fra firer uden med Eskild Ebbesen, Morten Jørgensen, Jacob Barsøe og Kasper Jørgensen og dobbeltsculler Mads Rasmussen og Rasmus Quist. Det store spørgsmål er: Kan nogen slå Henrik og kan Henrik slå sin egen verdensrekord. Alt dette vil vi erfare kl. 14.40 på lørdag☺

Herre Åben, kan nogen af roerne komme under magiske grænse på 6:00

Lars Christensen, DRC Sportsdirektør indehaver stadig DM rekorden på 5:55.6 sat tilbage i 1996. På tide, de unge roere sætter den gamle på plads.

I opvarmnings hallen vil der hele dagen blive afviklet RoSkydning stafet med 4 x 250m og Lasergevær skydning for ungdomsvintertræf deltagere.

Dansk Forening for Rosport afvikler 125 års Jubilæums Reception fra kl. 13-14

## Regattamaskiner til salg☺

### Alle C2 Indoor Rowers model D/PM4 i brug lørdag er til salg for kr. 10.000

afhentet i hallen efter sidste løb☺ - andet kan aftales☺

## Live Web hele dagen på <http://www.livestream.com/ergometertider>

Fra første løb kl. 9.00 til sidste løb kl. 17.00 sendes konstant live Venue Race inklusiv speakning.

Der er mulighed for at chatte på dette site undervejs hele dagen☺

Nyheder:

<http://roning.dk/>

<http://www.facebook.com/landsholdetironing?ref=ts>

<http://www.facebook.com/groups/lyngbyroklub/>

<http://www.facebook.com/viktorfitnessen>

## Concept2 New Skinny Oars & Dynamic Indoor Rower

C2 er igen foran deres konkurrenter og har udviklet nye kulfiber åreskafter med mindre diameter. Største betydning vil for vores bedste kaproere være formindsket vindmodstand specielt i fremstrækket, hvor hastigheden af åren er dobbelt op af gennemsnitshastigheden.

Vores Olympiske roere i Herre og Dame Letvægt 2X og Herre Letvægt 4- har alle disse årer.

Kom og se dem på Concept2.Dk – Modest Sports stand under DM.

### Priser C2 Oars 2012:

	Kr	Par
Sculls Ultra Light	3.800	Par
Sculls Low I	5.300	Par
Sweeps Ultra Light	6.175	Par
Sweeps Ultra Light, Inrigger	6.675	Par
<b>NewSweeps Skinny Ultra Light Medium/LI Blad</b>	<b>8.675</b>	<b>Par</b>
<b>New Sculls Skinny Ultra Light Medium/LI blad</b>	<b>6.500</b>	<b>Par</b>

Nye C2 Dynamic Indoor Rower er i brug i Lyngby Roklub specielt af vores bedste kaproere, der træner meget mere målrettet roning i båden på denne nye romaskine. Udover træning som sculler kan vi også linke maskiner til toer, firer og otter.

Kom og prøv dem på vores stand i hallen – her vil vi vise dem som toer uden styrmand.

Introduktions pris **kr. 13.750**

## Edon TS 515 Single Sculler

Dansk roning mangler unge under 18 år. Vi har igennem de senere år mistet mange unge roere.

Med nye Edon single sculler, som vi tog i brug sidste sæson til Copenhagen Regatta i maj, Årgangsmesterskaber i Holstebro og Skolekaproning på Bagsværd Rostadion august, har vi nu mulighed for at få flere unge hurtigt i gang med roning.

Til Skolekaproning havde vi over 50 unge nye roere til start☺ i denne bådtype.

Holstebro og Lyngby Roklubber har hver 6 af disse både. Kæmpe fornyelse og masser af ro aktivitet. Vi har endda brugt dem til unge helt ned til 4 år (på mor og fars egen risiko).

Lyngby roklub havde sommerferie aktivitet i samarbejde med Lyngby Taarbæk Kommune med 80 deltagere, der alle startede i Edon bådene.

Da bådene samtidig kan bruges af alle generationer i roklubben er det absolut et interessant værktøj til glæde for

mange.

Her til DM bruger vi dem til afvikling af speciel stafetløb i svømmehallen for deltagere på ungdomsvintertræf☺  
Dette afvikles imellem kl. 15-16 som stafetløb på 2 baner, der roes 50 meter og skoddes 50 meter tilbage, så skift til næste roer.

Til sommer vil vi starte på OpenCaching rundt på Lyngby, Bagsværd og Furesø, samt alle kanalerne.

OpenCaching fra garmin er en App der kan downloades gratis fra <http://www.opencaching.com/>

Med denne app på Iphone eller Android mobil telefon kan der laves helt anderledes og sjove roture på vores daglige farvande. Hvis alle roklubber i nærområde udlægger "ro-skatte" kan vi i fremtiden tage på ture for at finde og løse ro gåder mm. Kun fantasien sætter begrænsninger til dette brug. Og på en nem og sjov måde får vi aktiveret alle generationer, men specielt de unge.

Vi har stadig nye både på lager hjemkommen maj 2011.

Priser fra kr. 18.000 afhængig af antal.

Læs mere på <http://modest-sport.dk/roklubber>

## Kommende Indendørs Regattaer & Vinter 8GP

19. februar C.R.A.S.H-B Indendørs Verdensmesterskaber i Boston

25. februar Åbne Lolland-Falster

25. februar Færøske Mesterskaber

5. marts Åbne Fynske Mesterskaber

6. marts Ergometer Cup

Vinteren er nu over os, så deltag og få inspiration/motivation til den daglige træning.

Vinter 8GP har i år deltagelse af 204 hold og 7 nationer – se meget mere på: <http://8gp.dk/>

Mange rohilsener

Reiner Modest