

ÅREBLADET

FEBRUAR 2010

NR. 1



“VINTERBADERNES PARADIS ”

AARHUS STUDENTER ROKLUB - ASR

ASR-ÅREBLADET FEBRUAR 2010

Nu årets bedste tid er nær, da alle fugles muntre hær opfylder himmel, skov og vang med jubel toners glade klang.

/Martin Luther (overs. Poul Pedersen) / Strassburg

En ny sæson er lige op over. Det kribler i fingrene for at komme på vandet, men hvornår mon isen i havnen er væk. Det har været en usædvanlig hård vinter og vi skal tilbage til 1996 for at finde en der nærmer sig denne. Instruktionen blev det år udsat, da havnen fortsat var fyldt med is. Vi må ikke håbe det går så galt i år.

Hvis du er en af de heldige der er kommet ind til instruktion, vil vi fra redaktionens side byde dig velkommen til et nyt liv. Roningen vil opsluge dig og din tid, du vil pludselig opleve at blive spurgt om vejrudsigten og svare i m/s og vindretning i stedet for regn eller sol. Dine venner og familie vil se mindre til dig, mens din nye familie i klubben forhåbentlig vil nyde dit selskab. Roning er en livsstil – glæd dig.

/Redaktionen

REDAKTION:

Thomas Greve (Ansvarshavende)

Lotte Klixbüll

Stine Sarauw Lindegaard

Merete Skovgaard Vindum

Lars Jensen

Gry Hvass

Jonas Marschner

Foreløbige deadlines 2010: 15/4 10, 15/6 10, 15/9 10 og 6/12 10

INDHOLD

- 2: Indhold
- 3: Kultur/digt.
- 4: Formandens klumme.
- 6: Husklargøring.
- 7: En 2 års kanin taler ud.
- 8: Sportsroning
- 9: Ergometerroning.
- 10: Et alternativ til DMI?
- 11: Redaktionsmedlemmer søges.
- 12: Du er for lækker!
- 14: Roformidling.
- 19: Lykke er
- 20: En gang kanin altid kanin.
- 29: Fire hurtige til lakbossen.
- 30: Morgenbrød uden klistrede fingre.
- 31: Bestyrelsen.
- 32: Kalender.

INDLÆG:

Sendes til:

Thomas Greve, Åbyvej 7, 8210 Århus V

tlf. 87440575

Pr. email indtil deadline:

Word dokument 2003 samt jpeg billeder.

aarebladet@gmail.com

Deadline næste blad: 15. april 2010

Mens vandet i bugten er under frysepunktet, og skorper af slush ice skvulper i vandkanten, kan det være svært at forestille sig, at vi om få måneder igen indtager den solfyldte, blå bugt. Men erfaringsmæssigt sker det! Og vi har planlagt efter det...

Vi hejser standeren den 27. marts. En måned senere, tirsdag den 27. april, tager vi hul på sæsonens klubaftener efter konceptet: Roning kl 17, spisning kl 19, indlæg kl 20, slut kl 21. Fællesroningen skal også have det løft, den fortjener, så vi holder kontakten på tværs af erfaring, netværk og ro-alder ved lige.

Den kommende sæson bliver en sæson, hvor vi ser effekten af, at vi i bestyrelsen har givet klubbens it-løsninger et skub fremad. Et nyt medlemskartotek med "selvbetjening" ogelektroniskopkrævningafkontingent ser dagens lys, ligesom vi åbner for indskrivning via hjemmesiden. Endelig går vi over til elektronisk roprotokol. Glæd dig!!

Gave til klubben

I begyndelsen af december blev jeg kontaktet af cand.oecon. Børge Blønd, som roede i klubben i sin studietid i årene 1947-55, før han flyttede til København. Børge ønskede at takke klubben for de mange gode oplevelser, den gav ham i studietiden, og ønskede

derfor at skænke os 10.000 kr. Der er al mulig grund til at sige TAK for gaven og det prisværdige initiativ!

Kanin?

Foråret byder traditionen tro også på nye ansigter i klubben. Er du et af dem, så: Velkommen! Tag klubben til dig, gør den til din. Stil krav – og giv noget igen! Tænk på, at din instruktør gør sit arbejde frivilligt, og bruger i omegnen af en arbejdsuge på at instruere dig. Klubben er udelukkende baseret på og afhængig af frivillig arbejdskraft. I den forstand er ASR en klub, der går mod tidens ånd ved at være baseret på, at vi ikke bare 'sælger motion'. Man kan ikke 'gå til roning'. Vi er roere, der er afhængige af, at hvert medlem yder mere, end blot at betale et (lavt) kontingent - nemlig at være med til at bære en klub og en tradition videre. Det kan fx være ved at gi' en hånd med til at arrangere noget, at lære fra sig – og helt banalt at rydde op efter sig. Nogen kalder det forpligtende fællesskab. For mig er det bare ASR.

Udflytning

Klubbens midlertidige faciliteter fra 1943 skal mindst holde én sæson endnu og måske lidt til. Men der er ved at være grøde i sagerne; i løbet af foråret 2010 ventes byrådet at vedtage en dispositionsplan for Træskibs, Fiskeri- og Lystbådehavnen. Når det er

sket, skal der projekteres en opfyldning syd for Træskibshavnen - og så skal vi sådan set i gang med at bygge. Så vi får muligvis travlt på den front snart! Vi har ikke en fasttømret organisation på det område, så hvis DU vil bidrage, må du meget gerne kontakte mig, også selvom du er kanin.

Vi ses til standerhejsningen!

/Michael Troelsen



Instruktion af årets kaniner er tidskrævende og anstrengende

Husklargøring den 20. og 21. marts 2010



Så er det med at få hænderne op af lommerne! Vi har brug for alt den arbejdskraft vi kan mønstre og godt humør og glade smil, som skinner om kap med forårssolen. Vi har haft en hård vinter med masser af kulde. Så huset har virkelig brug for lidt lun forårspleje.

Denne weekend er afsat til hygge og arbejde, så vores klub kan gøre sig så godt, som overhovedet muligt ved indgangen til den nye sæson! Grundet omrokeringer i bestyrelsen har vi desværre ingen husforvalter for tiden, men det skal ikke forhindre os i at få klubben til at stråle.

Hvad skal vi lave?

- Slå søm i
- Male vægge
- Sætte lamper op
- Fikse elektricitet
- Pudse vinduer
- Rydde op og smide ud
- Pudse pokaler
- Luge blomsterbed
- Grave huller
- Ordne vores vandsystem
- Sy
- Køre på lossepladsen, på genbrugsstationen, ja - hvor som helst med en trailer
- Udtænke nye løsninger
- Lave mad til alle de fremmødte

- Ja ikke mindst at gøre en indsats samtidig med, at vi har det sjovt. Vi plejer at have det rigtig hyggeligt, og denne gang bliver ingen undtagelse. Så tag din romakker under armen og kom og giv en hånd med.

Det er ca. fra klokken 9-16 hver dag, men både kortere og længere deltagelse vil blive taget imod med kyshånd. Der kommer opslag i klubben. Skynd dig at skrive dig på. Du behøver ikke kunne begge dage. Du kan også skrive en mail til husforvalter@asr.dk (også selvom der ikke er en husforvalter lige nu).

Kom forbi!! Det bliver HYL!



På vegne af hele Husudvalget og Bestyrelsen, Kh Nanna

PS: Hvis husforvalterposten er noget for dig, så giv bestyrelsen et praj.

EN 2.ÅRS KANIN TALER UD

Hvert år begynder en stor flok nye roere i ASR og tilfører frisk blod og energi til klubben foruden et vist kvantum "ugler" til roturere. Ligesom i naturen, hvor ikke hele kuldet bliver flyvefærdige, er der også et vist frafald blandt ro-kaninerne, hvor mange efter instruktionen oplever at det er svært at komme i gang i en klub, hvor man ingen kender. Vi har spurgt Pernille Øhlenslæger, som var kanin fra 2009 om hendes start i ASR.

Hvad fik dig egentlig til at begynde med at ro?

En højskoleveninde fik mig overbevist om at det var alletiders idé og at vi skulle begynde sammen, hvorefter hun så flyttede. Men jeg tog alligevel til informationsaftenen.

Når du kigger tilbage på din første rosæson, hvad har de største oplevelser så været?

Først må jeg nævne min fantastiske instruktør! Men ellers synes jeg at nogle af de langture jeg har været med på bl.a. kaninlangtur, fælleslangtur og løvfaldstur har været nogle rigtig store oplevelser. Det er ture, hvor man er afsted sammen med både en masse nye og gamle roere, og hvor man har længere tid til at lære hinanden bedre at kende. Man går jo ikke til roning på samme måde som man eks. går til spinning – jeg har været med i et fitnesscenter i 3 år og kender ikke et

eneste menneske.

Mange kaniner synes det er svært at komme i gang med roningen efter de færdige med instruktionen og går lidt i stå. Synes du det var svært at komme i gang i klubben?

Nej, det synes jeg overhovedet ikke det var, men man er nødt til at gøre en indsats og komme ned til fællesroning eller logge ind på EBS'en og finde en tur, men jeg synes overhovedet ikke det var svært. Selv lærte jeg mange folk at kende gennem fællesroning og som sagt gennem fælleslangturene. Det handler jo meget om det sociale, og når man lærer folk at kende, bliver det også meget lettere at komme afsted ud og ro. Desuden lærte jeg en del at kende, da vi skulle arrangere kanifest, og da jeg var med til kaninkaproningen.

Har du nogle gode råd til nye medlemmer?

Øhhh... Altså, sørg nu for at afsætte lidt tid til at ro, når i er færdige med instruktionen. Sørg at komme afsted til fællesroning mindst én gang om ugen. Hvis man først kommer i gang efter sommerferien, så er det tit lidt for sent. Og tag og vær med til de mange sociale arrangementer som fester og grill- eller klubaften.

/Jonas Marschner

SPORTSRONING: SPINNING PÅ VAND!

Effektiv træning med fokus på at få pulsen op og tidsforbruget ned.

Målet med sportsroning er at ro en effektiv tur, som giver god træning med sved på panden. Dette er roklubbens fitnessstime og alle har tid til at være med: 50-60 minutter på vandet og maks. 15 minutter på land. Træningen er tilrettelagt af klubbens diplomtræner, Sune Mørch, til at kunne gennemføres af alle klubbens medlemmer og har tilmed svedgaranti.

Hver onsdag kl. 17.00 – 18.10 på havnen (kom omklædt til tiden)

Tilmelding kan ske indtil kl. 15, angiv om du har K1 og dit mobilnummer.

[Doodle link, hvor du kan melde dig til, følger på ASRNYT og hjemmesiden]

Programmet er fastlagt på forhånd, bådene sættes inden træningen, og der bliver øvet teknik i det omfang, det er nødvendigt. Til hver træningsgang gennemgår instruktøren kort programmet og sørger for at styrmanden i hver båd ved, hvordan træningen skal gennemføres.

Sportsroning er sport, så snak, kaffe og røverhistorier tager vi efter at bådene er tilbage i bådhallen.

Har du spørgsmål, så kontakt Morten Pedersen på mp@bytelab.dk / 26273752

Vel roet!

Morten Pedersen / Sune Mørch /
Asger Van Der Wehl



ERGOMETERRONING - SELVPINERI ELLER VINTERFORNØJELSE?

Her i løbet af vinteren mødes dele af rokklubben og dyrker roning i ergometre.

Et ergometer er en romaskine med en effektmåler, så man kan se hvor meget man laver og nogenlunde, hvad det ville svare til, hvis man sad i en båd og knoklede i stedet.

Bortset fra det har det jo ikke så mange af de elementer som vi elsker fra roning: Hyggesnak, frisk luft, naturoplevelser, frihedsfølelse...

Så hvorfor gør vi det? Min motivation for at deltage er dels behovet for motion, som bestemt ikke er mindre om vinteren end om sommeren, og dels fornøjelsen ved at mødes med andre roere, som man ofte er eller bliver gode venner. Sidst men ikke mindst er der også lidt roteknik at hente. Det drejer sig primært om at man kan forbedre koordinationen af "de tre motorer" i rotaget: Ben, "ryg" og arme. Det kan være rigtig svært at mærke effekten af sit tag, når man sidder i en 4-års inrigger. I ergometeret er der kontant afregning i form af en effekt i watt eller en projiceret 500m tid, hvilket gør det umuligt at snyde.

Et par ting er med til at gøre oplevelsen af ergometerroning sjov i løbet af vinteren: Den ret præcise måling, af det arbejde man udfører, gør at man kan føre en log over træningen og

gennem vinteren se, hvordan man forbedrer sig. Et andet element til at holde begejstringen oppe er Vinter 8GP, som er en uformel konkurrence i 5 afdelinger, hvor man hver gang er 8 deltagere pr hold, der tilsammen gennemfører et på forhånd givet roprogram fx 8x2000m, hvor hver deltager på holdet ror 2000m på samme ergometer på skift. Efter 8GP arrangeres der ofte fællesspisning (måske suppleret af en bette øl).

Det er endnu ikke for sent at peppe formen lidt op inden udendørs sæsonen starter, så mød op til lidt træning på Brabrand rostadion primært onsdage fra 17:30 og træn med. Hvis ikke du har prøvet det før, så sig til, så skal vi andre gerne hjælpe dig i gang.

Efter sæsonstart er der ligeledes meget at hente i ergometeret, da det er en fantastisk kilde til fejlfinding og finpudsning af teknik, hvilket kan føre til markant bedre rytme og tag i vandet. Det gælder såvel nye som gamle roere, så ingen er for fin til ergometeret.

På vegne af de glade selvpinere -

Jacob

ET ALTERNATIV TIL DMI?

For mig har det været lidt deja vú-agtigt gang på gang at opleve, at DMIs vindpile ikke har haft ret meget at gøre med virkeligheden uden på vandet. Hvis du har oplevet det samme, er der dog måske hjælp at hente: Hvis du følger dette link: www.sailing-aarhus.dk og går ind under menuen "vejret", får du adgang til forskellige vejrstationer i Århus Bugt. Der er endog en på Sletterhage.

Der er også webcams i Studstrup, og jeg kan fortælle, at man fint kan hygge sig med at se solnedgangen hen over isen mod Mols, nu hvor mulighederne for at se den fra en robåd må siges at være ret begrænsede.

Hvis man virkelig er blevet godt træt af DMI, kan man prøve: <http://ifm.frv.dk> som er Farvandsvæsenets side og måske et godt alternativ til DMI. Der er masser af info, og jeg overvejer da lidt til sommer at planlægge en langtur bare for at kunne dupere besætningen med den aktuelle salinitet eller andre for-et-rotag-uundværlige oplysninger.

Vi ses på vandet, hvis isen skulle smelte.

Thomas Svendsen



WE WANT YOU!

DEN FRIE PRESSES
FORKÆMPER SØGER
NYE PENNEVENNER OG
KAGE-SPISERE.

REDAKTIONEN
EFTERLYSER NYE
MEDLEMMER! KONTAKT
OS.



Redaktionshygge



DU ER FOR LÆKKER!

Vinterens kulde er svedende forsøgt fortrængt på ergometer for 2 hold ASR-roere på hver 8 hhv. kvinder og mænd i 8er GrandPrix turneringen. For nytilkomne læsere er det en global holdturnering, hvor man stiller op for sin roklub i konkurrence mod roere fra hele verden. Sammen som hold ror man en given distance eller periode på et enkelt ergometer non-stop med glidende overgang mellem deltagerne – Eller bedøm selv billederne her om 'glidende' er den rette betegnelse, i hvert fald går der ikke mange sekunder til spilte mellem to roere i stafetten, det kan så være mere eller mindre elegant udført. Det er en kamp

i udholdenhed, koordination, styrke, samarbejde og ikke mindst et arsenal af gode komplimenter undervejs!

Disciplinerne der indtil videre er kørt er: 2 x (8 x 500m), 25 kilometer (fordelt på 15 sek. skift !), 2 x (8 x 1000m), 8 x 2000m. Og i skrivende stund står vi lige for at skulle køre sidste etape på 8 x 15 minutter inden denne sæsons stafet er afsluttet og vi snart kan se frem til at se hvad ro-formen i virkeligheden duer til på vandet.

Alle deltagende danske hold i hver runde får et lod i lodtrækningen om et Concept2 ro-ergometer, der



udtrækkes på den efterfølgende hovedgeneralforsamling blandt de fremmødte klubber. Måske er der et på vej til ASR igen i år?

Resultater af hver runde samt den samlede stilling kan ses på www.8gp.dk.

Tak for kampen og vinterens træning.

/Stine Lindegaard



LYKKEN ER...

Lykken er... at mennesker finder sammen

Lykken er... at finde en god ven/veninde/kæreste

Lykken er... at være i aktivitetsudvalget

Haves: masser af kærlighed, sure sokker og styrbordsårer

Søges: (K)ærlig medroer med hang til fællesskål, remoulade og bagbordsårer.

Vi kan lide fællesture, kampsvedning, rejepilleri, rundbold og torskerogn på trangia.

Vil du være en del af dette og aktivitetsudvalget, så kom og ta' os i hånden tirsdag d. 20. april kl. 19 efter fællesroning

Kage garanti gives

Billetmrk.: Tågehornet og Kolibrien alias Majbritt og Merethe (aktivitetscheferne)



Mit liv, hvad rager det dig? Dette er blot mine oplevelser og en beskrivelse af min tid i klubben. Læs det hvis du har lyst.

Hvad har roning været for mig? Et spørgsmål, der ikke lige kan besvares med få ord. Jeg har igennem de sidste mange år haft sværere og sværere ved, at finde plads til roning og roklubben i mit liv. Jeg ser fortsat rigtig mange af mine rovenner, blot ikke i en robåd.

Dette har i lang tid rumlet i mig, og når der ind imellem er tid, kommer der tanker frem om roning og mit liv, og jeg har længe tænkt på hvordan dette kunne forfattes til glæde for andre roere. I dette nummer af Årebladet også for en helt ny generation af roere, nemlig årgang 2010.

Roning startede for mig i foråret 1996. Jeg var lige flyttet til byen og startet på universitetet. De forudgående ni år havde jeg spillet basketball i Viborg, men følte ikke at jeg havde råd til at starte i Århus. Jeg fik fat i en folder fra Århus Universitetsport og kiggede på prislisten og fandt flere billige sportsgrene, såsom skak og fægtning, men endte ved ASR, hvor det årlige kontingent var 450 kr. for studerende.

Introaftenen i marts nærmede sig og endnu engang spillede skæbnen mig et puds. Jeg boede på Skjoldhøj kollegiet, havde fået min cykel stjålet

og måtte låne en gammel damecykel. Kombineret med, at jeg ikke anede hvor Fiskerivej var, medførte det, at jeg meget mod vane rent faktisk mødte op tidligt. I 1996 kom de første cirka 60 personer, der mødte op ind i klubben til instruktion – så heldigt for mig.

Min instruktør blev instruktionschefen, Torben Noer.

Min medkanin og jeg mødte begge op i cowboybukser til første tur. Jeg var skaldet og fuldstændigt solskoldet i hele femøren, samt bankerot efter anden skitur det år, og måtte gå tiggergang og bede om at vente med at betale kontingent, til næste SU var gået ind på kontoen.

Torben har senere fortalt om hans tanker, da han så os første gang. Han tænkte, at han havde trukket nitten og fået to idiotiske kaniner der ville spille hans tid, men det kom vi begge til at gøre til skamme.

1996 blev en stille start på rolivet og min bekendtskabskreds var det meste af året begrænset til Torben og hans kæreste Vibeke, som også havde instrueret mig flere gange. Det blev til mange gode dagsture med dem, men afgørende blev det, at jeg besluttede mig for at tage med på løvfaldstur. Min første langtur var i oktober 1996. Den var på 40 kilometer. Styrmanden var Kirsten Besendahl og mine medroere

var Trine Fink, Hanne Jakobsen og Andreas Kaal.

1997 startede anderledes end den tidligere sæson. Mit bekendtskab med Trine Fink og Hanne Jakobsen medførte, at jeg fik en til to faste ugentlige formiddagsture med de to, og en for mig meget betydende styrmand, Peter Person.

Disse faste aftaler var med til at give mig min K1-styrmandsret i april måned.

Jeg roede fortsat rigtig meget med Torben og Vibeke, som begge havde scullerret. Vibeke havde en fortid i USA med scullerroning, og det blev til

en scullerret for mig i juli måned.

97 var en fantastisk sæson med knap 2 måneders sommervejr med høj sol og vind fra skiftende retninger. Sæsonen blev også min øjenåbner for langtursroning, som siden da har været min drivkraft i forbindelse med roning.

Min første langtur på havet blev til Hjarnø og As Hoved syd for Horsens Fjord med Peter Person som styrmand. Det var en begivenhedsrig tur med al slags vejr. Turen var fysisk ret krævende, og på grund af dårligt vejr endte de to både i henholdsvis Horsens og Hov, dog med en lille ekstra krølle. Vi havde byttet rundt på



Løvfaldstur 1997

bådmandskabet, men ikke byttet rundt på bagagen. Det gav noget ballade i det lille telt bag havnekontoret i Hov havn, da den menstruerende roer ikke havde en sin egen tandbørste til natten eller tamponer!

Desuden lavede jeg en ret alvorlig styrefejl på en meget stor bølge, som gav betydelige mængder vand og en ret farlig situation. Den kvindelige medroere har aldrig tilgivet mig fejlen, og hun er den eneste "uven", jeg ved, at jeg har fået i klubben.

Jeg lærte ufatteligt meget på den tur og har ofte fortalt om den siden. Det er ikke i blikvand man lærer at være roer.

Året bød også på langture til Begtrup vig, Helgenæs og Draget, Vosnæs pynt og løvfaldstur, Skanderborg – Silkeborg retur. Jeg roede fortsat mest med Trine Fink, Hanne Jakobsen og Peter Person, men jeg fik også fornøjelsen af en tur med Gorm Proschowsky og et venskab med Christian Petersen udvikledes. Sidstnævnte og jeg fik dispensation til en overnatningstur til Vosnæs, på trods af vi kun havde K1. Vi lavede på denne tur en skade på Psych og endte med at bruge meget af vinteren på, at pynte op på den gamle båd, som nu er solgt til Skanderborg Roklub.

Klubbens fester deltog jeg ikke så

meget i, men julefrokosten var dog et must, og dette års fest blev afgørende for en af 1998's langture – en rotur med MTU til Grækenland.

En ny sæson rullede sig ud, og nye opgaver som instruktør og som nyuddannet L-styrmand skulle mestres. Året var præget af både små og store ture. Af de små kan nævnes Saksild, Helgenæs/Kongsgårde og en indeblæsning på Tunø med båden på Færgen til Jylland og så hjem til ASR.

Min første store tur som L-styrmand var Djursland Rundt på 310 km. Bådholdet bestod af gode venner, og roere jeg havde en god fornemmelse af. Turen var fantastisk med al slags vejr, dog mest godt og mandskabet fungerede rimeligt, lidt præget af tidligere relationer, f.eks. var der et eks-kærestepar i båden.

Næste tur gik til Ebeltoft og Øer med en stor flok både med overnatning i Ann Bischofs forældres sommerhus. Det blev til en god fest til langt ud på natten, og for en lille skare af os også en tur til Øer dagen efter.

Den mest betydende tur det år var en uges roning ved Lefkas, Grækenland. Fantastisk roning med turkisblåt vand og sol fra morgen til aften. Lækre restaurantbesøg og hygge i teltlejren. Det blev også til nat roning i skæret af de hvide kalkstensklipper



Lefkas 1998

og med morild flammende omkring båden. Vi lærte hurtigt at skifte plads i båden ved at svømme fra etteren til styrmandspladsen.

Ufordringerne var mange, f.eks. at kaste anker på 400 meters dybde, men belønningerne var uovertrufne.

1999 var en jævn god sæson. Jeg instruerede et par rigtig gode venner fra kollegiet, den ene var Søren Agergaard, som en del af jer nok kender. Jeg havde roet meget allerede tidligt på sæsonen. Det blev til flest lange dagsture, men også en enkelt betydende overnatningstur. Turen gik til Tunø og Samsø med to både. Vi havde en super hyggelig tur med rigeligt vin og en natlig ekskursion til

Tunø kirke for at komme op i tårnet, som mærkeligt nok var lukket!

Jeg tog sidst på året af sted på en 5 måneders orlov fra studiet til New Zealand, Australien og Samoa og var væk fra klubben i en længere periode, men det var selvfølgelig i vinterhalvåret.

Højdepunktet for min langturskarriere og rokarriere generelt skulle blive millenium-året.

En tur til Hov via Tunø var opvarmning til endnu en tur Djursland rundt, som afløstes af Sjælland rundt på lige knap 7 dage.

Turen Sjælland rundt var med Michael

Troelsen (styrmand), Christian Petersen, Søren Sprogø og Ulrik Ralfkjær. Det er noget af det mest målrettede roning, jeg har oplevet, med 603 km tilbagelagt på 7 dage. Roning var konstant i fokus, og alt blev tilrettelagt efter, at nå så langt som muligt per dag. Kun enkelte halve dage var vejret dårligt med blæst og regn, ellers var det blikstille og høj sol. Det var en kæmpe oplevelse med en krydsning til Sverige som en af mange bonusser.

I alt blev det for anden gang i karrieren til mere end 1000 kilometer tilbagelagt på en måned.

Endnu en tur til Grækenland i robåd,

denne gang til Kefalonia, afsluttede sommeren på den mest perfekte måde.

Efteråret var præget af mange mindre ture, instruktion og endnu engang kunne jeg nyde løvfaldet fra Skanderborg til Møgelø, Silkeborg og retur til Skanderborg.

I 2001 var jeg som en del af studiet bosat i Aalborg i 8 måneder. Det blev til meget lidt roning og et mærkeligt antiklimaks til foregående sæson.

En enkelt tur til Sletterhage Fyr på en stille august dag understregede dog klart, hvad roning betød for mig.

I 2002 var jeg tilbage i byen, og det



Sjælland Rundt 2000

blev året, hvor jeg sammen med en lille skare af rovenner tog hul på en tradition med en årlig pinsetur. Turen gik til Hjelm med overnatning på naturlejrpladsen på Helgenæs' østligste punkt. En fantastisk tur med perfekt vejr og selskab.

Årets anden tur til Ebeltoft Vig var i en toer, hyggen var sat i fokus, men på vej hjem blev vi alligevel enige om at holde styrbord, da vi nåede til Kalø Vig, og det blev til en tur vigen rundt også.

Jeg havde igennem min tid i roklubben været flere gange på Samsø, men var kun nået til Mårup Havn og langs den vestlige kyst af Nordsamsø. 2003 blev året, hvor jeg i en toer, kom rundt om øen. Formen var dårlig og vejret var middel til dårligt. Turen var rigtig god og er anbefalelsesværdig for enhver. På trods af at pinsetraditionen fra 2002 fortsatte kunne jeg ikke komme med – desværre.

Privat var 2003 et stort år. Jeg blev færdig på universitetet og gik pludselig fra ubegrænset fleksibilitet til et relativt rigtigt job i den virkelige verden, dog med vekslende arbejdstider som gav gode muligheder for roning alligevel.

Dette udnyttede jeg til fulde i 2004, hvor jeg fik genoplevet mange gode ture. Maj måned var usædvanlig aktiv med to ture til Ebeltoft Vig, hvor den ene

var den velkendte tur til Hjelm i pinsen. Djursland rundt turen blev udfordret igen, men nu med en ambition om at komme rundt under fem dage. Første dag var en stor udfordring, da vi skulle nå fra Skanderborg til Tange roklub på en dag. Det betød to overbæring, en tur gennem Silkeborg slusen og masser af sø-roning. Det krævede et godt langtursmandskab, og det var der bestemt i Lotte Klixbüll, Rikke Marschner, Christian Kjær Andersen og Søren Agergaard. Endnu en vellykket tur var opstået af den gode stemning til julefrokost i ASR.

Løvfaldet blev også anderledes, da turen meget hurtigt var overtegnet, og vi var tre roere, der ikke kunne komme med. Vi valgte, at tilbyde at lave mad til alle og samtidig ro en enkelt kort tur på søerne samme dag. Det blev et af de bedste år til løvfald, men også med færrest kilometer.

Sæsonen 2005 var kraftigt booket på den private arena. 3 måneder af foråret gik med arbejde i Norge, jeg blev gift og var på bryllupsrejse i de sidste fire måneder af året. Min hustru var også medlem af klubben, og ind imellem planlægningen af et så begivenhedsrigt år blev det også til lidt roning, men ikke meget.

Mine forpligtelser i forhold til arbejde og omgangskreds har været konstant stigende parallelt med min tid i klubben,



Pinsetur til Vejrø 2006

og det er som nævnt blevet sværere og sværere at finde den daglige tid til roningen, men jeg har forsøgt at fastholde en vis langtursaktivitet.

2006 startede og sluttede med en langtur. Årets første tur var en forsinket pinsetur til Vejrø nord om Samsø sammen med nære venner, alle mennesker jeg har lært, at kende rigtig godt i klubben. Denne tur indeholdt simpelthen alt, hvad man kan presse ind på tre dages roning, nemlig et kryds på åbent hav, marsvin, sæler, tæt tåge og kompaspejling til Samsø fra Tunø, vilde interferens bølger, stærk strøm, stilheden og "ensomheden" på øerne øst for Samsø, eventyret ved nyt rofarvand ved Bosserne og godt selskab. Et pusterum fra den daglige trummerum.

Årets sidste tur var den sidste weekend i september i shorts og T-shirt til Hjørnø og hjem. Fem gutter der bare ville ro. Vi kendte hinanden godt i ro-sammenhæng og privat.

2007 blev et meget stort år, da jeg blev far for første gang til en fin pige. Endnu en ting i livet jeg gerne ville prioritere og som roningen ikke kunne konkurrere med.

Det blev ikke rigtig til megen roning, fraset vores pinsetur, som igen gik til Hjelm. Søren og jeg var endnu en gang i samme båd og nu også et nyt hold til at høre på vores mange beretninger, Merete Vindum, Stine Lindegaard og Karina Kokborg – tre generationer på tur.

Pinsen viste sig som alle andre år fra en fantastisk side og konceptet med roning til Helgenæs fredag, lækker aftensmad og overnatning, lørdag til Hjelm med både pakket til en dag og hjem søndag holdt igen.

Alderen begyndte nu at trykke og 2008 blev et ro-mæssigt lavpunkt, men med en sjov oplevelse i ro-sammenhæng, nemlig Tunø retur på mindre end 24 timer efterfulgt af et kobberbryllup. Fed oplevelse og bestemt en påmindelse om, at hvor der er vilje, er der vej. Det gav også blod på tanden til, at gøre lidt mere ud af 2009.

I løbet af efteråret 2008 fik vi arrangeret pinseturen 2009. I og med vi alle har mange planer, og flere af os har familie, der skal tages hensyn til, blev vi enige om at ro rundt om Samsø og ud til Vejrhø på to en halv dag. Det var noget af en mundfuld med vekslende godt vejr, dog lidt mere vind end ønskværdigt, men ikke nok til at give problemer. Fysisk en meget udfordrende tur for os alle og Mårup vig var endnu en gang alt for lang. Fantastisk at komme rundt igen og fedt selskab med gamle og nye venner.

2009 skulle også blive året, hvor jeg for første gang roede i Lillebælt. Søren Agergaard boede på det tidspunkt i Kolding og Kasper Aagaard kørte hertil fra Sønderborg og undertegnede fra Århus. Tre nære rovenner mødtes

på trods af geografi og roede rundt om Fænø og spiste aftensmad på Fænø kalv en hverdags aften efter arbejde.

Nu er vi så nået til 2010. Jeg er blevet far for anden gang til en lille dreng. Jeg har lige renoveret vores hus og er i gang en overbygning på uddannelsen. Hvad mon året kan byde på i ro-sammenhæng? Daglig roning og instruktion bliver det ikke til, men mon ikke en pinsetur er et must. Turen til Fænø kalv har også inspireret til endnu en tur måske i Odense eller Sønderborg – alternativt i velkendte Århus. Vi får se.

Denne artikel har bestemt været en tur down memory lane, med gode minder om mange personer som jeg ikke længere har relationer til, men også en konstatering af at alle mine venner i dag kan direkte eller indirekte linkes til klubben.

Min karriere kan kort beskrives i tal som 14 års roning. 8947 kilometer på 265 ture. 41 langture og 34 kilometer i gennemsnit per gang jeg har sat en båd i vandet. Cirka 60 dages non-stop roning. Sikker mange kilo tunguf med løg og kappers.

Roning vil altid være en del af mit liv i en eller anden udstrækning. Jeg må jo dog indrømme, at den begrænsede tid jeg har til rådighed, gør mig meget selektiv i forhold til medroere. Jeg roer

helst med gode venner, som jeg ellers også ville prioritere, og får således et glimt af fortidens mange mange gode minder.

Du starter livet i roklubben først som et nyt navn på roformidlingen og nyt ansigt i klubben. Du må ringe til mange for at få roture. Din identitet skifter herefter karakter, og pludselig ringer andre til dig, og hver gang du er ude at ro, kommer du hjem med to nye aftaler. Herefter bliver du "eksklusiv"-roer og roer kun med venner, og du lukker kun relativt få nye mennesker ind i kredsen ad gangen.

Livet i klubben ændrer sig så igen, fordi din eksklusiv gruppe udtyndes og pludselig er din rokreds lille, men til gengæld er din tid til roning den

samme. Pludselig ser du personer og hører navne om meget aktive roere, som du aldrig har roet med. Du tager med til julefrokost og bliver høfligt spurgt om, hvem din instruktør er, og om du er kanin fra i år.

Oplevelserne, vennerne og det sociale er en unik og fantastisk gave som klubben har givet mig, og det vil jeg altid værdsætte højt.

Livet i klubben er baseret på dette evige hjul af kaniner, der tilfører deres energi og sætter deres fingeraftryk på en generation eller flere generationer af roere, men det er uundgåeligt: en gang kanin altid kanin.

/Thomas Greve



FIRE HURTIGE TIL LAKBOSSEN

Vinteren er traditionelt den tid på sæsonen, hvor roning drosles ned, men hvor friske roere i stedet får løs i ergometrene så sveden springer, hvor der piskes baner i svømmeren fredag aften, hvor volleysmashene piver om ørerne i Læssøesgade og hvor hele bådparken gennemgår en renovering for at fremstå som nyslåede 2-kroner til den kommende sæson. Vinterklargøringen er som det hvert år slæses fast "en fælles pligt – men heldigvis ikke en sur én af slagsen". Årebladet har sat vores allesammens lak- og slibeboss Johannes Woer stævne for at høre, hvordan projektet skrider frem.

Allerførst, Johannes, hvordan har tilmeldingen været – har det været nødvendigt at true med piskestraf og offentlig gabestok for at få folk til at få fingeren ud?

Opslaget kom allerede op til høstfesten, men som altid var det lidt sløvt med tilmeldingen til de første weekender, hvor vi måtte ringe lidt rundt. Ellers er det gået fint, og til de sidste par weekender er der skrevet mange på.

Og hvordan er det så gået? Der støder tit et par ubehagelige overraskelser til – Frigg er vel ikke angrebet af borebiller?

Det er faktisk for en gangs skyld gået rigtig godt. Største overraskelse var da

vi en weekend kom over til det fælles værksted, som vi vel og mærke havde reserveret i Århus Roklub, og fandt at hele Søsporten inkl. værksted og lakgang var udlånt som hovedkvarter til et marathonløb. Der havde vist været lidt rod i kommandovejene, men det løste sig i god ro og orden, og vi blev kompenseret med 6 kasser øl som blev leveret til standerstrygningen.

De største skader vi har udbedret, er at skifte bord på Njord, og desuden mangler Ægir at få skiftet bord efter en skade, der opstod på kanovognene ved en overbæring på løvfaldsturen. Derfor har vi også i bestyrelsen besluttet at overbæringen ved Ry fremover sker ved håndkraft. Endelig fandt vi, at AO havde fugt i kølen i for- og agterrummet, så den er nu skilt ad og skal tørre.

Så bliver det en amputeret flåde vi kommer til møde til standerhejsningen d. 27. marts?

Nejnejnej... AO har som nævnt lidt længere udsigter, men jeg regner bestemt med, at Ægir står klar senest 1. maj.

Og Johannes, hvordan ser det lige ud med bestillinger af nye både?

Jørgen Andersen, der er bådbygger ved Furesøen, og som aldrig tidligere har leveret både til ASR, har lovet at levere en ny 4-åres inrigger i løbet

af sæsonen. Der bliver tale om kaproningsbåd, der nok skal erstatte Delfin, som har hen ved 40 år på bagen. Desuden regner vi med at få leveret en 2-åres inrigger til sæsonstart

2011, der i type kommer til at ligge tæt op ad Genefke.

/Jonas Marschner

MORGENBRØD UDEN KLISTREDE FINGRE

10 g gær, 7,5 dl koldt vand, 1 spsk honning, 1 spsk salt - opløses sammen i en stor skål

Under omrøring tilsættes ca. 900g hvedemel til man har en jævn og meget tyk 'grød'. Rør samme vej rundt hele tiden, skulle efter sigende give en go' konsistens – og ikke mindst gode ro-overarme uden irriterende klistrede dejfingre.

For variationens skyld - Har du en lille rest solsikkekerner, fuldkornsblanding, grahamsmel ell. lign., så rør et par dl af det med i dejen.

Skålen dækkes med film og stilles i køleskab ca. 12 timer - skal hæve til ca. dobbelt størrelse.

Ovn: 250 grader

Dejen hældes (- uden at røre i den først! Det er her man opnår et dejligt luftigt brød) med en dejskraber i et stort ildfast fad foret med bagepapir og sættes straks i ovnen. Kan også sættes på bageplade med to skeer og bages til rustikke boller, skal da bages lidt kortere tid.

Bages 20 min v. 250 grader, derefter 30-40 min ved 200 grader.

Afkøles let på en rist, pakkes lunt ind i et rent viskestykke. Medbring brødkniv, smør og marmelade og tag det med ud på bugten til formiddagskaffe-turen. Så er mange fremtidige roaftaler i hus!

Velbekomme !

/Redaktionen



Formand: Michael Troelsen
mail: formand@asr.dk
Michael Anchersvej 9, 8270 Højbjerg
2871 8165



Uddannelseschef: Sune Mørch Knudsen
mail: uddannelseschef@asr.dk
Niels Juelsgade 55, 3. th, 8200 Århus N
41166473



Materielforvalter: Johannes Woer
mail: materielchef@asr.dk
Niels Juelsgade 9, st, 8200 Århus N
5120 7518



Kasserer: Peter Vestergaard
mail: kasserer@asr.dk
Fynsgade 23, 1TV, 8000 Århus C
2924 4914



IT ansvarlig: Asger Van der Wehl
mail: kaproningschef@asr.dk
Høegh-Guldbergsgade 139, 1tv,
8000 Århus C
2362 0740



Sekretær: Anette Specht
mail: sekretaer@asr.dk
Nørregade 22, 8000 Århus C
40138444



Instruktionschef: Nanna Ebbensgaard
mail: instruktionschef@asr.dk
Barthsgade 10, st. th, 8200 Århus N
6171 0140



Aktivitetschef: Merethe Nørager
rochef@asr.dk og aktivitetschef@asr.dk
Ove Gjeddesgade 1, 2. tv, 8200 Århus N
30717531



Aktivitetschef:
Majbritt Dichov Lund Kristensen
mail: aktivitetschef@asr.dk
Gebauersgade 6.3.4, 8000 Århus C
51924127

Klubhus

Fiskerivej 7, 8000 Århus C
86132248

Internet: www.asr.dk

Email: asr@asr.dk

Roformidlingen og emailadresser
på Intenettet under "klubben, medlem-
mer".

Se kodeordet i klubben eller henvend
dig på asr@asr.dk.

Meddelelser om **adresseændringer:**
sekretaer@asr.dk

Nyheder m.m. til **ASR-nyt** sendes til:
asr-nyt@asr.dk

Informationslinje: 61662248

Udvalg: <http://www.asr.dk/udvalg.htm>

Ansvarsområder for de enkelte
bestyrelsesmedlemmer. Se:
<http://www.asr.dk/bestyrelsen.htm>

KALENDEREN

Februar 2010

- 12. Deadline for Årebladet
- 25. Bestyrelsesmøde kl 19.00
- 27.-28. Vinterklargøring scient og Rømer

Marts 2010

- 9. Informøde for nye medlemmer kl 19.00-21.00
- 10. Informøde for nye medlemmer kl 19.00-21.00
- 11. Instruktøraften kl. 19.00-21.00
- 12. Svømning med ASR-livredder
- 27. Standerhejsning klokken 14.00

April 2010

- 2. Svømning aflyst
- 10.-11. Instruktionsweekend kl. 9.00-16.00
- 15. Deadline for Årebladet
- 16. Kaninsvømmeprøve
- 20. Aktivitetsudvalgsmøde kl. 19.00-21.00
- 23. Kaninsvømmeprøve
- 27. Klubaften kl. 19.00-21.00

Maj 2010

- 1. Coctailfest
- 13. Kristi Himmelfartstur kl. 9.00-16.00
- 25. Klubaften kl. 19.00-21.00

Faste aktiviteter

- | | |
|------------|---|
| Ergometer: | Onsdage 17.30 på Brabrand Rostadion |
| Svømning: | Fredage kl. 20.00-22.00.
Århus Svømmestadion, F. Vestergårdsgade 5.
Husk en 20'er til skabet - og at det er STRENGT forbudt at gå i vandet før der er en livredder til stede! |
| Volley | Tirsdage 20.00-22.00. Pigernes gymnastiksal, Læssøegade 24 |

Følg med på opslagstavlen og ASR's hjemmeside: WWW.ASR.DK