

ASR-ÅREBLADET



Instruktionsweekenden forløb forrygende fint!

AARHUS STUDENTER ROKLUB
MARTS 2007 / NR. 2

ASR-ÅREBLADET MAJ 2007

Udgivet af Aarhus Studenter Roklub, Maj 2007, nr. 2, 35. årgang – Redaktion slut 30-04-07

Det skete igen, helt utroligt at sommeren kom, stille, roligt syrenernes duft - den sitrende luft - nu glemmer jeg vinterens fornuft.

Anne Dorte Michelsen / Klaus Kjellerup

Foråret er sprunget ud, det samme er mange roere. Et blik udover bugten en weekend i april og de første varmende solstråler skinner på adskillige både. Bådene enten hopper som kåde kaniner i mere eller mindre takt med bølgerne eller stryger lige igennem de små bølger med høj kadence - gamle roere, der har været lukket inde i deres mørke vinterhi alt for længe – eller måske mest af alt vinterroere, der har holdt formen og teknikken ved lige.

En ny sæson er for alvor startet. Selv om der har været vinter-roere, kan man nu fornemme en helt anden summen på havnen og på vandet, end man finder om vinteren. Og hvor er det dejligt, lad os komme ud at ro en masse km i denne sæson! Til de endnu lidt mørke aftener kan vi her præsentere et nyt nummer af Årebladet til information, inspiration og fornøjelse.

/Redaktionen

INDHOLD

- | | |
|--|--|
| 3. Vinden. | 15. Jeg råber sjældent højt uden grund. |
| 4. Formandens klumme. | 20. Årebladet – ikke til at lægge fra sig. |
| 6. Kaninlangtur 16-17. juni. | 21. ÅVM 2007. |
| 7. På tur med "Teddybjørn og" | 23. Langtur med stil. |
| 10. Ny robog. | 24. Naturens køkkenhave. |
| 11. Førstehjælp-siden. | 25. Ro-Sudoku. |
| 12. Hvad skal der i ro-spanden? | 26. Svar Ro-Sudoku. |
| 13. De bedste billeder fra rosæsonen 2006. | 27. Bestyrelsen. |
| 14. Fotoside. | 28. Kalenderen. |

Deadline næste blad: 15. juni 2007

REDAKTION:

Thomas Greve (Ansvarshavende)
Lotte Klixbüll
Christian Bøtcher Jacobsen
Peter Westergaard
Søren Agergaard
Lene Sigh
Stine S. Lindegaard

Foreløbige deadlines 2007: Nr. 3: 15/6, Nr. 4: 15/9, Nr. 5: 1/12

INDLÆG:

Kan sendes til:
Thomas Greve,
Åbyhøjvej 7, 8210 Århus V
Tlf. 87440575 – thomasgreve@hotmail.com
Billeder sendes til thomasgreve75@gmail.com
eller afleveres til de øvrige medlemmer af redaktionen.

Indlæg (ikke PDF-format) modtages pr e-mail indtil deadline.

WWW.ASR.DK

FORMANDENS KLUMME

Tidligere på Genhusningen: Vi skal snart flytte. Hvornår? Snart. Hvorhen? Ud syd for Træskibshavnen. Der, hvor der pt. er vand. Nej, det er ikke en ponton, vi skal have. Hullet skal fyldes op. Vi skal flytte sammen med Roklubben ARA, nogle dykkerklubber og Aarhus Roklub (AR).

Dette afsnit af genhusningen: Fiskerihavnen, vores hjem, ejes efter 1. juli ikke længere af havnen, men af kommunen. Det er et led i udviklingen af De Bynære Havnearealer og måske mindre interessant et led i havnens forretningsstrategi, der altså ikke omfatter fiskeri og lystfart. Udviklingen af de Bynære Havnearealer, det er interessant. For os, altså.

Når udviklingen er interessant, er det fordi, det giver mulighed for at tænke nye strukturer og bygninger ind på havnen, som ikke tidligere har eksisteret. En del af planen er nemlig etableringen af en rekreativ forbindelse fra Den Permanente i nord til Tangkrogen i syd, omtrent hvor den gamle kystlinje lå. Siden har DGI gået ind i debatten og kaldte strækningen – sammen med strækningen fra åmundens til Brabrand Sø – for en idrætsrambla, hvor idrætsfaciliteter og -muligheder ligger side om side.

Gennem hele forløbet har der været tænkt en kanal langs den rekreative forbindelse. Den er siden – desværre – kortet af med afslutning ved åmundens. Den kanal skal ligge, hvor ASR, ARA og sømandshjemmet ligger. Specielt er sømandshjemmet interessant, da de har lejekontrakt på jorden indtil 2023. Der bliver nok ingen kanal inden da. Men det ligner da en sidste deadline for projektet, hvis der ikke sker andet inden. Sammen med kanalen skal der graves et nyt

bassin, hvor løstrailerpladsen ligger (hvor alle containertrailerne står) og en kanal fra bunden af Fiskerihavnen til bassinet. Denne kanal kommer til at ligge ved siden af beddingen, hvor man trækker skibe op til reparation. Dvs. hvor Søsporten, ARs lokaler, ligger. For der er ikke noget reelt alternativ, når der fortsat skal være en bedding. Den fylder nemlig langt ud i vandet og kræver, man kan sejle forholdsvis lige til, når skibet skal trækkes op. Desværre har AR besluttet sig for at springe fra det fælles projekt, som vi så Tidligere på Genhusningen. For det kan lige så godt være beddingen, der skal væk end Søsporten. Sådan lyder argumentet. Desværre er det nemmere – og en del billigere – at flytte nogle klubber i andre lokaler snarere end flytte en bedding.

Status er altså: vi er en klub mindre om projektet. Det er noget skidt, da kommunen har gjort det klart – meget længe endda – at vi skal vise, vi er sammen om projektet. Det kan vi ligesom ikke på denne måde. Altså: kommunen mener, de har ret: vi kan ikke samarbejde. Det ligner også en hel del. Det har jeg i *Formandens Klumme*, Årebladet, 2005/4 allerede skrevet om.

Det er desto mere kritisk, at vi får denne besked fra kommunen, netop som kommunen overtager Fiskerihavnen. For en del af den proces, der begynder med overtagelsen, er sandsynligvis, at området, hvor vi skal flytte hen, bliver fyldt op i år. Der kommer lige pludseligt et område, hvor vi skal hen.

Det giver muligheder!

Vi kan tilbyde noget til idrætsramblaen og den rekreative forbindelse. Vi forestiller os, et byggeri på området af

mindre og spredte bygninger, der lægger op til at aktiviteter foregår i det fri, hvor besøgende på havnen kan følge med i livet i en roklub eller dykkerklub. Det er efterhånden den klassiske metafor: vi er den giraf, der trækker folk ned på havnen. Hvor de efterfølgende får lyst til at være en del af området. Hvad der nemt klares ved at handle hos fiskehandleren. Fiskehandleren er en del af det nærmiljø, som folk ønsker del i. Og når man sidder hjemme med fisken på bordet, føler man sig som en del af havnens nære miljø.

Det er det, vi tilbyder: med et markant byggeri lige syd for Træskibshavnen bliver vi et fyrtårn for aktiviteter langs idrætsramblaen. Måske med tiden lige så rodfæstet i den Århusianske bevidsthed som Den Permanente eller Tangkrogen. Som projekt er det noget, som kan realiseres relativt hurtigt.

Der er et men!

I næste episode af genhusningen: Hvem skal nu betale?

/Johnny Kjeldbjerg, Formand



Herrerne gør kvinderne kunsten efter foran det nye rocenter på havnen

KANINLANGTUR 16-17. juni

Hvert år arrangeres der kanin-langtur, der gerne skulle være en appetitvækker på det søde langtursliv. Desuden er det en god måde at lære andre kaniner og gamle rotter i klubben at kende, samt ikke mindst at få set lidt mere af det daglige ro-farvand end blot turen til Egå Marina.

Kanin-langturen går som vanlig også i år fra havnen mod Knebel Vig, videre mod Nappedam, for at ende ved Kalø Vig, hvor vi slå lejr: Med grill, hygge og god medbragt mad og vin.

For at kunne deltage skal man have ro-ret (dvs. at være færdig med modtage instruktion). Kanin-langturen er primært for dette års kaniner, men også andre roere er meget velkomne til at deltage.

Tilmeldingen til kanin-langturen bliver sat op på et opslag i roklubben, klubstuen fredag den 2. juni.

For yderligere information, kontakt:

Langturschefen, Morten Ulrik Christensen, tlf. 20 98 76 08 / 40 70 33 20 eller e-mail: langturschef@asr.dk

Spørg også altid din instruktør om kanin-langturen, hvis du gerne vil have mere at vide.

/Langtursudvalget



PÅ TUR MED "TEDDYBJØRN" OG TØMRERSVENDEN

I denne tid springer Risskovs træer ud som nytårsraketter over hovederne på roere på vej mod 1. skiftsted. Vi er sikkert ikke så få medlemmer, der af en eller anden grund heller ikke i år fik roet lige så mange vinterture som vi ellers stang-palermo højt fik proklameret i baren til julefrokost med en øl i hånden og ikke så få flere i blodet.

De første ture i sæsonen begynder i kl-farvandet og byder på kære gensyn med gamle kendinge som marengspalæet ude ved pynten og store kasser bygget i spansk hacienda-stil, der vækker den indre indignation over folk med flere penge end smag. Men snart begynder udlængslen at melde sig, hungeren efter at se nye klinter og fremmede småhavne, at befinde sig i ukendte vande og se, hvad der gemmer sig rundt om næste pynt – med andre ord, trangen til igen at komme på langtur.

Over vinterklargøringens slibe-odysse blev der udvekslet skrøner om hvordan det skam kun tog 1½ time at ro til Tunø – I MODVIND!! Og i rusen over forrige sommers store bedrifter ved åren i de tsunami store bølger ved Søby Rev glemmer man behændigt vablerne på størrelse med bronzealdergravhøje og solskoldningerne, der fik én til at ligne en roende bagbordsbøje, eller...

...hvordan jeg sidste sommer lå søvnløs og tiltagende desperat en juli-nat i et telt på naturcampingpladsen på Helgenæs. Det havde ellers været en helt fantastisk 1. dag på en lille hygge-langtur, der

skulle tage en stolt skipper og de to roerkarle Tjallert og WacherBabs til Hjelm. Vi havde valgt at tage af sted på årets hidtil varmeste dag, der var så hed, at der blev stegt spejlæg på bundbrædderne til frokosten i Ugelbølle. I Knebel Vig og ned langs Helgenæs' vestlige side var det styrmandens pligt i bedste "Gunnar Nu"-stil at holde roerne orienteret om, hvordan den senere vinder af Tour'en oksede fra alt og alle i dagens etape i Pyrenæerne. Kort efter løbets afslutning blev bemeldte cyklist knaldet i dopingkontrollen med noget nær en ny rekord af kunstigt testosteron i blodet. Havde han bare roet et par langture i stedet for de mange bevidstløse træningsture op og ned af bjergsider, ville han vide, at bloddoping og EPO er det rene ingenting i sammenligning med gammelkendte langtursklassikere som den dobbelt-bananede banankage og ølkagen, der i blot et enkelt stykke rummer energi nok til at sende rumfærgen Discovery i kredsløb.

Der kom en smule grus i det ellers velsmurte maskineri, da et par både lumske og ondskabsfulde lystfiskere ved Sletterhage (kanininfo: sydspidsen af Helgenæs) havde besluttet at smide deres nærmest usynlige snøre ud fra land og derefter lade den hænge og dingle i hoved- og flagpindshøjde. Ved at lade som om der var tale om en indstuderet gymnastisk øvelse undlod vi at gøre et alt for amatøragtigt indtryk, og høstede taktfaste klapsalver fra land, da styrmanden kravlede rundt på agterskibet, i hvad der må have lignet en

demonstration af overskud på linje med, når speedway kørere tager en æresrunde på baghjulet, når sejren er i hus.

Vel fremme på naturcampingpladsen blev et ungt pars romantiske cykeltur lagt i ruiner af 3 svedende ungersvende, der højroset diskuterende, hvorvidt resultatet af det indgåede væddemål om ankomsttidspunktet burde annulleres pga. Wacherbabs' påståede nøl og skipperens konstante krav om tissepauser. Aftenen blev ligeså magisk som dagen i øvrigt med grill og den nærmest hypnotiserende smukke udsigt over Ebeltoft Vig og Mols. Ganske få minutter efter vi var kravlet ind i teltet og ned i soveposerne skete det så... I en distance af blot 10 cm. fra både mit højre og venstre øre buldrede det løs: i starten som lyden af fjern torden, der hastigt kommer nærmere, snart stigende til lyden af 2 potente motorsave for fuldt drøn, kulminerende med et niveau svarende til motorerne i DSB's største rangérlokomotiver. End ikke Udgårds Loke og hele hans hær af jætter tilsammen ville kunne snorke med en lignende lydstyrke, som den de to roerkarle præsterede i savværket den nat på Helgenæs. I mange og lange timer lå jeg i det infernalske støj-inferno og overvejede, hvem jeg skulle starte med at kværke, og om DMI mon ville registrere det formodede jordskælv som 8 eller 9 på Richterskalaen.

Efter hvad der føltes som en halv times søvn var det ud af fjerene, for nu var der en ø, som skulle straffes! Måbende kunne jeg lægge ører til de to nærmest provokerende veludhvilede brøleabers kategoriske afvisning af nogen form for larm, "ja, muligvis havde de da trukket vejret lidt tungt, men ligefrem snorket?!" En af de sædvanlige slags

langtursmorgener med kaffevand på trangiaet og så ellers af sted. Et par timers eliteroning senere passerede vi Ebeltoft færgehavn, hvor vindmøllerne desværre snurrede lystigt pga. en frisk vind fra syd, der sendte bølger hele vejen fra Storebælt imod os. Den kloge skipper måtte derfor afblæse Mission Hjelm, for at bølgerne ikke skulle komme for slemt til skade, når vi passerede dem under krydset ud til øen. I stedet søsattes "Projekt Frokost-på-stranden", der blev ledsaget af en tiltrængt lur og en rådslagning, der resulterede i, at eftermiddagens plan i bedste jægerkorpsstil blev at lave en seek and destroy mission på en iskiosk i Ebeltoft.

Som 3x Jesus, der gik på vandet på Genesareth sø, passerede vi de 10 cm. vand på Ahl Sandhage, der ganske uden tvivl var væsentligt større end markeret på søkortet, mens vi slæbte Sylfiden efter os i snor, som gik vi en tur med hunden. Adskillige af de amerikanske turister i Ebeltoft lod til at tro, at vi var en del af den historiske egnsfolklore på linje med vægterne og bondekoner i folkedragter, som vi tussede igennem byen i roshorts og med saltvands- og årefedtplamager på trøjen.

Teltet havde vi ladet stå på naturpladsen, der endnu en gang bød på grill, bål og stjernehimmel. Natten var som den foregående præget af følelsen af at befinde sig i motorrummet på Catlink-færgen, mens jeg lå og overvejede muligheden for at få indopereret ørepropper under huden, der kunne bruges i absolutte nødstilfælde som dette. Næste dag ved middagstid stod vi atter på gårdspladsen i klubben og svor på, at den lille lorte-ø bare kunne vente til næste år. Vi nåede ikke målet for turen, men blev alligevel et herligt sommerminde rigere.

Langture er roning, ferie og samvær med dejlige mennesker og efter min mening en af de allerstørste aktiver ved roning. Vi er vel også nærmest en af de mest aktive klubber i denne disciplin. Mulighederne for langture er nærmest uendelige i de danske farvande, ligesom mange i klubben har vovet springet og prøvet

kræfter med roning i landene, der omgiver os. Til alle de nye medlemmer i klubben kan jeg kun anbefale kaninlangturen, klubbens fælleslangtur i juli, samt at lave lidt opsøgende arbejde hos en af de mange L-styrmænd under en rotur på bugten. Men husk for guds skyld og for din egen at medbringe ørepropper.

/Jonas Suhr Marschner



Der blev fisket fra båden

PAS PÅ BUNDGARNSPÆLE!

Syd for Kalø Vig Marina (Studstrup) står to rækker bundgarnspæle ud i vandet. I den sydligste af disse rækker (den længst væk fra marinaen eller tættest på klubben) er flere af de yderste pæle knækket af i vandoverfladen. Lad jer derfor ikke friste af den direkte kurs mod marinaen, men hold en sikkerhedsafstand på mere end 50 meter, når I går forbi dette sted.

/Johnny Kjeldberg

Ny bog om Roning

Roning er en af de ældste sportsgrene i Danmark. Den dyrkes af 16 – 18.000 personer i 140 roklubber landet over.

Nu er der udkommet en bog, som behandler emnet "roning", skrevet af Morten Larsen, Odense Roklub.

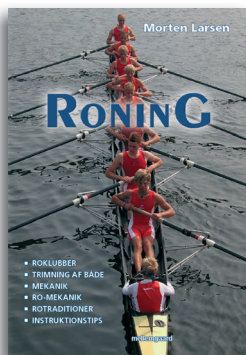
Bogen giver et indblik i traditionerne, som knytter sig til sporten. Se hvordan Kong Neptun døber de nye roere – kaldet kaninerne – og hvordan disse kaniner bliver instrueret i roporten, og se hvordan "dagligdagen" er for en ungdomsroer, motionsroer, langtursroer og kaproer.

Få også et indblik i hvordan bådene trimmes bedst muligt – og hvorfor.

For den historisk interesserede er denne bog en lækkerbissen med over 100 historiske fotografier af roklubber og både. Samtlige roklubbers standere indgår. Standerne fås også som plakater.

Bogen er på 15 kapitler og indeholder ca. 200 tegninger og 300 fotos helt tilbage fra 1868.

Plakaten viser hele Danmarks roklubber og deres standere. Der er i alt 140 roklubber. Under alle standerne står medlemstal.



Roning (bog):

ISBN 87-91933-14-5

162 sider, farvefotos, stift bind

Bogladepri: kr. 255,-

Danmarks roklubber

ISBN 87-91933-27-7,

(plakat 500×700 mm): Bogladepri: kr. 99,-

**Bestil bogen og plakaten på www.mellemgaard.dk
eller køb bogen hos din boghandler.**

FØRSTEHJÆLP-SIDEN

I de næste numre af Årebladet vil redaktionen forsøge at bringe fokus på relevante situationer ved årstidens roning. Lige nu er vand- og lufttemperaturen fortsat lav – pas på når I er på vandet.

Afkøling (hypotermi):

Definition: Nedsættelse af legemstemperaturen med i værste fald sløvende effekt på hjernen, vejtrækningen og hjertet. Temperatur under 30 grader medfører bevidstløshed og svækket vejtrækning. Ses både ved luftafkøling og vandafkøling.

Symptomer:

Fald i temperatur til 34 grader:

- Kulderystelser og bleghed.

Fald til 34 grader til 31 grader:

- Omtåget og uklar, slaphed, ligegyldighed, lette rystelser, langsom puls og lavt blodtryk.

< 30 grader:

- Bevidstløshed og svækket vejtrækning, måske åndedrætsstop.
- Senere hjerteproblemer og muligt stop.

Behandling:

Forebyggelse er selvfølgelig den bedste behandling. Husk varmt og vindtæt tøj. Husk skiftetøj og mange lag tøj.

Milde tilfælde (stort set altid tilfældet ved roning):

- Hvis tørt tøj, tag da mere på evt. pakkes ind i tæpper (soveposer). Drik masser af varmt.
- Vådt tøj fjernes og skiftetøj på. Derefter som ovenstående.

Svære tilfælde:

- Som ovenfor. Dog vil personen være bevidstløs eller sovende.
Kontakt altid læge.

**Bring aldrig svært afkølet person ind i varmt rum og brug aldrig opvarmede tæpper.
Brug aldrig alkohol.**

/Redaktionen

HVAD SKAL DER I RO-SPANDEN?

Nyudnævnt styrmand? Eller endnu ikke fået samlet sammen til en ro-spand?

Vi har på redaktionen forsøgt at lave en check-liste til den famøse spand til de daglige ro-ture. Spanden bør have vandtæt lukning og af en størrelse, der er til at sidde med ved styrmandssædet.

Til små-reparationer:

Gaffatape

Ekstra hjul til rullerude

Klemring

Snor

Skrue til rullerude

Skruestrækker

Ståltråd

Korkprop

Evt. dolk eller lommekniv

Fløjte

Evt. Kikkert

Førstehjælp og andet godt:

Druesukker/ chokolade

Elastisk forbindelse

Hovedpinetabletter

Plaster

1 stk. Tampax og bind

Kasket

Solbriller

Solcreme

Til navigation mm.:

Kompas og evt. søkort

Lille lommelygte



På sidste bestyrelsesmøde i april blev det vedtaget at oprette værktøjskasser/spande til udlån. Dette skete bl.a. på baggrund af, at der er blevet ryddet op i værkstedet, hvor der kun blev fundet 2 værktøjskasser, der tilnærmelsesvis lever op til de krav, man med rimelighed må kunne stille til en sådan kasse. Det har førhen været svært at opgradere kasserne, da der løbende er svind i dem samt slitage. Der er i bestyrelsen generel enighed om, at værktøjskasserne også vil blive brugt, hvis de er i orden, og det blev derfor besluttet at genetablere værktøjskasserne. De skal være lukket med strips, så man kun åbner dem, hvis der virkelig er behov for værktøjet. Antallet af hjul vil ydermere kunne holdes nede, hvis værktøjskasserne genetableres, så alle styrmænd har mulighed for at tage en spand med. På langture bør L-styrmændene dog selv have udstyr.

Materielforvalter Palle Jørgensen laver senere en liste, der viser de ting, der findes i Klubbens værktøjskasser.

På www.asr.dk/pdf/langtursudrustning.pdf ligger en liste over hvad der bør være i bagagen og ro-spanden på langture.

/Stine Lindegaard

DE BEDSTE BILLEDER FRA ROSÆSONEN 2006!

For at de nye roere kan få et indblik i hvilke fantastiske oplevelser et aktivt roliv kan byde på, og for at de nu et år ældre medlemmer af roklubben kan få genopfrisket de gode minder, vises her de bedste billeder fra sidste rosæson.

Billederne vandt afstemningen ved julefrokosten inden for kategorierne: Bedste naturbillede (Søren Agergaard), Bedste kaproningsbillede (Christian Petersen) og Bedste hyggeroningsbillede (Christian Petersen) og Årets robillede (Thomas Greve).

I løbet af foråret hænges vinderbillederne op i roklubben.

Alle medlemmer opfordres til løbende af indsende deres billeder fra sæsonen til: asr.foto@gmail.com og de vil så indgå i konkurrencen om det bedste robillede i 2007. - Så husk at tage dit kamera med på roturen – man kan aldrig vide hvornår der bliver et Kodak-moment.

Husk i filnavnet at skrive dit navn og den kategori billedet skal konkurrere i. Du kan maks. indsende 10 billeder i løbet af sæsonen.





Stemningsbilleder fra instruktionsweekenden

"JEG RÅBER SJÆLDENT HØJT UDEN GRUND"

I sidste nummer af Årebladet bragte vi et debatindlæg om træningssuccesen på Brabrand Rostadion. I dette nummer er vi gået til kilden selv - Marianne Lilholt Christensen, for at høre lidt mere om succesen, hvordan den kom i stand, hvordan den udviklede sig, og hvad det videre forløb for den kommende sæson mon kan blive.

Hvordan begyndte Brabrand-eventyret?

Det var mit ønske at få nogen at ro med. Jeg har roet i mange år, i mange forskellige både og foretrækker dobbeltfirer eller otter, fordi det går hurtigt og samtidig er svært. ASR ejer ingen af disse bådtyper, og der var ikke nok piger i klubben, der kunne ro outrigger til at vi kunne sætte et helt hold. Så fik ASR pludselig mulighed for at låne en otter af kredsen. Vi var samtidig nogen stykker, der længe havde snakket om at prøve at lave et dameotterhold. Sådan startede det...

Hvordan fik du så et otter-hold op at køre?

Det krævede struktur – og jævnlig træning. Det er naturligvis bedst at træne mange gange om ugen, men det var ikke realistisk.

Og det skal også helst være de samme otte, der ror sammen hver gang, men det var heller ikke realistisk. Derfor var mit mål at lave en bruttotrup på 12-15 piger, som kunne være fælles om at ro én otter én gang om ugen.

Så ideen var ikke at udbrede kaproningen



på Brabrand. Ideen var at opgradere nok af ASR's piger til, at jeg selv kunne få 7 at ro sammen med, der rent faktisk kunne ro.

Jeg bryder mig ikke specielt om at ro kaproning eller at ro korte distancer for fuld gas. Men jeg kan godt lide at træne intensivt og effektivt, når jeg er på vandet. Jeg kan godt lide, at der er koncentration i båden, og at hele holdet arbejder med sig selv og hinanden for at optimere fart og teknik.

I dansk roning er der dog en konkurrence-form, der hedder ottergrandprix (8GP), hvor jeg i mange år har deltaget som styrmand for herrerne og også som roer for et århusiansk hold. Da denne konkurrence er en god gulerod for mange, der ror outrigger var det planen, at ASR's nye dameotterhold skulle tilmeldes, hvis der kom piger nok, der ville med. Så var der noget at træne hen i mod.

Byggede på Det Lækre Hold

Rent praktisk, hvordan startede du op, og fik folk til faktisk at komme?

Jeg lavede et opslag d. 16. april, mailede det rundt og fik det på hjemmesiden. Mandagen efter d. 19. april var vi fire piger ude at ro i Haarup. Om onsdagen var der 9 ude i en otter med mig i motorbåd. Mandagen efter var 4 piger i Haarup, heraf to helt nye. Onsdagen efter havde der været så mange tilbagemeldinger, at otteren var ude på to ture, og sådan fortsatte det. Holdet havde allerede et godt navn fra vinterens ergometerkonkurrencer: Det Lækre Hold.

Hvor stor en trup blev samlet?

I stedet for de forventede 12 piger, endte der med at være 29 piger i løbet af sæsonen. Med afbud, rejser, eksamener, graviditeter osv. var der vel reelt 18-20 piger pr. gang om onsdagen og 8-10 om mandagen.

Hvor meget tid brugte du selv på det?

Jeg endte med at bruge en hel del mere tid end beregnet, da der kom så mange piger til træning, at de måtte ro i skiftehold. Desuden roede jeg selv lidt morgenroning kl. 6 og var også i motorbåd kl. 6 et par gange. Derudover brugte jeg en hel del tid foran computeren med store regneark, hvor jeg planlagde bådhold og talte kilometer.

'Organisatorisk', hvordan håndteres så mange piger på én gang?

Belært af erfaring er "mine regler", at man melder sig til, og så skal man komme hver gang! Kan man ikke det, skal man melde afbud. Det gør, at jeg ved, hvem og hvor mange, der kommer og kan sætte bådhold hjemmefra. De blev sendt ud via mail en gang om ugen og så kunne alle se, hvad de skulle ro, hvornår og med hvem.

Bådklargøring og vask kan nemt ende med, at 3 piger arbejder og 5 står med hænderne i lommen, og at der er glemt drikkedunke og svensknøgler, når båden ligger 2 km væk fra klubhuset. Derfor lavede jeg strukturerede klargørings- og oprydningsplaner, så alle havde en opgave, og tidsforbruget kunne minimeres. F.eks. skal tre'eren altid bære årer ned på broen før turen og finde vaskeskind til alle og tørre båd efter turen.

Fordi det er fedt!

Hvorfor lykkedes det?

Fordi det var et godt koncept! Fordi det er fedt at ro for at ro godt. Fordi det er svært. Fordi det er fedt at være god til noget, der er svært. Fordi det er fedt at være effektiv i sin træning. Fordi der var mange, der gerne ville have, at det lykkedes og som hjalp med at få det til at lykkes.

Og roerne, hvad fik de ud af det?

Spørg dem... vabler, sved på panden,

glid i båden, scullerret, medaljer, oprykning fra 2.division til 1.division, op til 28 nye outrigger-rovenner, champagne hver gang de havde roet 1000 km (5 flasker i løbet af sæsonen), DVD optagelser af deres roning, som de selv kunne se og glædes/græmmes over, makroner fra Lykkes chokoladebutik, søvand i munden, sår på læggene, kage, sure sokker i roske str. 45 (fastmonterede i otteren).

Alle outriggere svarer igen. Hvis man ror dårligt i en singlesculler, ryger man rundt. Hvis man ror dårligt i en firer eller otter rører årerne vandet, og man kan bare mærke, at båden ikke glider, som den skal. Til gengæld svarer båden også positivt tilbage, hvis man forbedrer sig. Årerne kommer fri, og farten forøges. Med konstruktiv kritik fra en instruktør eller træner kan man blive bedre til noget, der er svært. Det fandt både nye og meget garvede roere ud af i løbet af sæsonen.

Var der forhindringer og/eller problemer undervejs?

Udfordringen ved at træne et otterhold er, at en otter ikke ror bedre end den ottendebedste roer i båden. Der skal være samarbejde i båden, ellers bliver det nemt til "styrbord mod bagbord", hvor styrbord har årer 20 cm fri af vandet og tror, at alt er fedt, men bagbord lider med årer, der ikke kan komme fri af vandet. Et rent praktisk problem er manglen på både. Navnligt gode både. Der blev brugt alt for megen tid på reparation af både sidste år.

Der var også meget forskellige ambitioner, der skulle forenes. Det var lidt af en udfordring. I dyreflokke er der noget, der hedder Alfa-hanner... I ASR's otter er der mange alfa-hunner. Det er tydeligt, at de alle er vant til at være forrest i flokken, og nu skulle de alle sammen rette ind efter hinanden. Det kunne godt slå lidt gnister. Heldigvis

skulle de alle sammen ro i samme retning.



**The coach herself
– Marianne Lilholt Christensen.**

Også klubbens fortjeneste

Hvad fik klubben ud af det?

29 piger, der fik lejlighed til at forbedre deres roteknik. 5.000 km til statistikken, markant slid på materiellet på Brabrand, pokaler og trofæ til pokalhylden, et nyt og anderledes tilbud blandt de mange, der er i klubben i forvejen.

Kan vi gentage succesen? Ja!

Af de 29, der var med sidste år, valgte kun et par stykker, at det ikke var noget for dem. Flere er dog blevet gravide, nogle har allerede født. En enkelt er rejst. Nogle er kommet til i løbet af vinteren. Så kommer der vel nogle overflyttere og nogle kaniner til i løbet af foråret. Og ja, kaniner er meget velkomne til at træne med. Unge og uspolerede, så er det nemmest at lære at ro ordentligt. Erfarne roere er også velkomne til at komme og blive omskoleet. Hvis alt går vel bliver der vel 25-35 lækre piger i sæson 2007. Så må vi se, om der bliver 1 eller 2 konkurrencehold. Der er nemlig mange af pigerne, der lige som jeg selv, går mere op i at ro godt end i at ro om kap. Denne

sæson skal jeg selv ro med og har dermed opfyldt målsætningen om at få 3 eller 7 piger at ro med, så jeg kunne komme ud i 4'er eller 8'er.

Kan vi overføre succesen til roning fra havnen, som der blev talt om det i sidste Åreblad?

Tja, det kan man vel. Men jeg synes da, at Havnens tilbud er en succes. Jeg synes ASR's inriggerroningskoncept med mange ture med mange forskellige mennesker; en roformidling, hvor man bliver ringet op af folk, man ikke kender og inviteret på ture, er fedt. Det er måske lidt indspist til tider, hvor de nye ikke bliver inviteret med. Men så må de jo selv ringe. Fællesturene er også et godt koncept. Og fælles og individuelle langture.

Jeg ved heller ikke rigtig, om man *skal* overføre succesen. En central del af Det Lækre Hold er jo, at jeg står i midten og trækker i trådene. Brabrandchefen (red. Sune Mørch) bestemmer, hvem der har hvilke rettigheder til bådene, men jeg bestemmer, hvem der ror i hvilke både og med hvem. Det er ikke udemokratisk, men det er meget mere styret end roning på Havnen. Det går på Brabrand, fordi det er nødvendigt for at få en otter af sted på vandet på faste tidspunkter. Så snart folk har scullerret kan de ro lige så frit, de vil, men i de store både skal der koordination til. For at pigerne kan have det godt sammen og være et godt hold, er det mig og kun mig, der skynder på de langsomme og retter på teknik, både på land og vand. Jeg er ikke et surt løg, og jeg råber sjældent højt uden grund, men jeg har svært ved at forestille mig en indpisker på Havnen.

Mariannes ønskeliste

Hvad kunne du ønske dig for ASR i fremtiden? Ønske mig?...

Jeg mener, at den pakke, som ASR tilbyder, er ret god. Der er noget for de

fleste. Der er mulighed for individuel træning i singlesculler, struktureret på hold, fri træning i inrigger, kaffekageroning, langtursroning, rekordforsøg, vinterroning, sommerroning, morgenroning. Der er ikke noget for dem, der har meget lidt tid, og som ikke vil bruge tid på vinterklargøring, bådreparation, rengøring og fælles pligter. Og det er sgu egentlig OK. ASR er ikke en klub med betalte trænere og viceværter og pedeller, og det er helt fint. Curlingbørnene, der skal have fejlet foran sig hele vejen, behøver ikke at melde sig ind i min roklub.

Jeg kunne ønske mig, at klubben blev mere ambitiøs og åbnede op for rigtige kaproere, så de ikke gang efter gang flytter til en af de andre århusianske klubber eller DSR. De er dyre i drift, og det er også kun et ønske, som jeg godt ved, at klubben ikke har økonomi til. Jeg kunne dog godt ønske mig, at ASR blev mindre bureaukratisk. ASR's roreglement fylder mere end EU's direktiv om import af andeæg. Det er side op og side ned med regler og paragraffer. ASR bærer præg af, at der gennem tiderne har været alt for mange stud.scient.pol'er og stud.jur.'er, der har siddet på Fiskerivej og overspringshandlet for at undgå at skrive på specialet derhjemme. Det er sværere at få scullerret, end det er at få stort kørekort til lastbil med anhænger.

Jeg kunne ønske mig, at vi havde så mange både på Brabrand, at pigerne og drengene kunne ro samtidigt, som på Havnen. En af rosportens unikke sider er jo, at kvinder og mænd ror sammen i de samme både. Det er ikke optimalt i outriggere, men det kunne da være fedt at kunne ro samtidigt og om kap mod hinanden.

Jeg kunne ønske mig, at samarbejdet med de andre klubber på Brabrand blev

mindre bureaukratisk, og at der var en bedre tone mellem klubberne.

Til allersidst: Jeg kunne ønske mig, at det blev sagt at ro godt. Jeg ville ønske, at folk kunne fatte, at der er forskel på outriggerroning og kaproning.

/Stine S. Lindegaard og Peter Westergaard



TOURSPORT.DK

10 % RABAT TIL
MEDLEMMER AF ASR

Vandtætte poser til elektronik
Vind- og vandtæt beklædning
Vandtætte paksække
Soveposer
Sandaler
Telte

Østergade 33, 8000 Århus C. | Budolfi Plads 1, 9000 Aalborg

ÅREBLADET



- IKKE TIL AT LÆGGE FRA SIG

* Stenen ved pynten er sidst set ved N 56° 12,044' Ø 10° 17,025'! (jf. Årebladet 2004-02)

ROKLUBBEN ARA INVITERER TIL ÅVM 2007

ÅVM er en lokal langdistancekaproning for alle roere i Århus.

Løbet finder sted:

Torsdag den 24. maj 2007

ÅVM 2007 - i en kaninvenlig udgave

Århus Venskabs Match er en lokal langdistancekaproning mellem klubberne i Århus og omegn. Denne invitation er derfor sendt til kaproningscheferne i HEI Rosport, Risskov Roklub, ASR, Århus Roklub, Silkeborg Roklub, Odder Roklub og Roklubben ARA.

Tanken er at give bådhold, som er tilmeldt Jysk Maraton chancen for at teste formen umiddelbart inden Jysk Maraton. ÅVM kan naturligvis også være inspirationskilde for andre interesserede, samt for nye bådhold til de kommende DFfR's langdistancekaproninger, ØVM osv.

Program

Kl. 17.30 Sekretariat åbner

Kl. 18.00 Styrmandsmøde ved Roklubben ARA

Kl. 19.00 Første båd starter - og efterfølgende både starter med 2 min. interval

Kl. 21.00 Præmieoverrækkelse

Roklubben ARA byder på en forfriskning efter løbet.

Overordnet rutebeskrivelse

Løbet starter og slutter ved Træskibshavnen. Ruten går herfra nordpå langs kysten til Åkrogen, hvor der vendes om en udlagt bøjle og roes tilbage mod mål i Træskibshavnen.

Løbsliste

Alle hold roer distancen Træskibshavnen-Åkrogen t/r i alt opmålt til ca. 12 km. Da DFfR's handicapregler anvendes kan såvel mix-, dame-, herre-, veteran- og juniorhold deltage.

Ligeledes kan det frit vælges, om der roes i 2+ eller 4+. Hertil kommer ekstraordinært handicapfradrag pr. kanin på 0,03 (kanin=roer instrueret og frigivet første gang i sæson 2006).

Løbsregler

Der roes efter langdistancekaproningsreglementet i typegodkendte langtursinriggere. Husk at medbringe: Standere, flag, redningsveste og øsekar mm. Styrmanden med ansvar for den enkelte båd skal som minimum være godkendt korttursstyrmand.

Præmier

Der vil være fantastiske præmier og diplomer til 1., 2., og 3. pladsen, samt særlige kaninpræmier.

Tilmelding, betaling, program og yderligere oplysninger:

Sidste frist for tilmelding er senest **mandag d. 21. maj kl. 15.00**. Tilmeldingen kan ske på <http://www.roklubbenara.dk> eller på vedlagte tilmeldingsblanket som sendes til tore.hardlei@gmail.com. Alternativt sendes den som papir til nedenstående adresse.

Af hensyn til handicapberegning er det vigtigt at anføre bådtype, samt fødselsår og evt. kaninstatus på holdets deltagere ved tilmelding.

Løbsgebyr kr. 40,- pr. hold betales i sekretariatet.

Program med løbsliste findes på www.roklubbenara.dk fra tirsdag d. 22. maj kl 20.00.

Registrering og udlevering af holdnummer

Indskrivning af hold og udlevering af numre finder sted ved Roklubben ARA. Sekretariatet åbner kl 17.30.

I tilfælde af dårligt vejr

I tilfælde af en dårlig vejrprognose (megen vind fra østlige retninger) aflyses løbet. Beslutningen tages senest onsdag eftermiddag d. 23. maj kl. 16.00. Ændringen vil blive annonceret på klubbens hjemmeside www.roklubbenara.dk

Kontaktpersoner

Spørgsmål om tilmeldinger m.m. modtages helst på tore.hardlei@gmail.com alternativt på 30235126.

Roklubben ARA

Fiskerivej 5

8000 Århus C.

Tlf. 8613 7963

ARA's hjemmeside: www.roklubbenara.dk

ÅVM-placeringer de foregående år

	1. Plads	2. Plads	3. Plads
2006	ASR Herrer	ARA Damer	Risskov Mix
2005	ASR Herrer	ASR Damer	ASR Herrer
2004	ASR Herrer	ASR Mix	ARA Herrer
2003	ARA Damer	ASR Herrer	ASR Mix
2002	ARA Damer	ASR Herrer	ARA Mix



LANGTUR MED STIL

Redaktionen har besluttet sig for at bringe en serie af gode råd til hvordan nogle af livet nødvendigheder kan medbringes på langtur, så man formår at opretholde en vis standard på landets øer, strande og i andre roklubber.

Første råd omhandler vores kaffe vaner. Hvem kender ikke en god stærk ,men ikke bitter, espresso med en lille smule varm mælk? På langtur kan du på første dagen være heldig at få en lunken kop af den hjemmebryggede kaffe fra klubben om morgenen. Herefter er der tradition for Nescafe, producentens geniale løsning for at komme af med spildbønner fra produktionen!. Nu kommer løsningen til den sande kaffedrikker – Espresso på trangia!

Følgende medbringes:

Friskmalet kaffe.

Trangia (gerne med gasbrænder).

Espressokande (købt Søsterne Grene, ca. 30-50 kr),

Mælkepulver.

Espressokanden monteres som nedenfor vist og i løbet af 15-30 minutter har man en frisk kop espresso til hele bådholdet.



/Thomas Greve

NATURENS KØKKENHAVE

I april og maj kommer den store nælde for alvor frem. Sædvanligvis er det ikke en plante der vækker stor begejstring hos roere, idet den mest er i vejen for teltet på lejrpladsen, brænder benene når du samler brænde til bålet eller når den i værste fald, efter Irish coffee og når mørket er brudt frem, efterlader sine karakteristiske brændemærker rundt omkring på kroppen, når man forsøger at lade vandet.

Historisk set har den store nælde (*Urtica dioeca*) været brugt til at spinde såkaldt netteldug. Desuden er den i gamle lægebøger beskrevet som en kur mod gigt og den skulle antageligt være fantastisk til at holde fordøjelsen i gang. Bladene indeholder jern og flere vitaminer.

Der er således mange gode grunde til at medbringe nedenstående opskrift på årets første langture og bruge den varme ret som supplement til den ellers yderst varierede langturskost (dåseleverpostej, dåsemakrel, Jaka bov osv.)

Brændenældesuppe

Ingredienser (4-5 personer):

100-200 g friske unge brændenældeskud.

1 stort løg.

2 grønsagsbouillon terninger.

Salt.

Olivenolie.

(Smør)

Brændenældebladene og løg hakkes fint. Blandes og fordeles i to trangiagryder. Herefter svitses de i olivenolie. Der hældes ½ liter bouillon i hver gryde over blandingen og suppen koges i 10 minutter.

Smages til med salt. Kan tilsættes smør hvis det er med i skorpeskrinet.

Hvis du kender til planter eller andet der kan bruges på langtur lige fra naturen, så skriv en side og send den til redaktionen.

God appetit.

/Thomas Greve

RO-SUDOKU

					NJORD	AUS		SCIENT
				AUS	SCIENT		FRIGG	
				AO				CIMBRIA
	MERC						RØMER	SYLFIDEN
RØMER								AUS
SCIENT	SYLFIDEN						NJORD	
SYLFIDEN				FRIGG				
	AUS		MERC	RØMER				
NJORD		FRIGG	SYLFIDEN					

Konceptet er ligesom sidst. Fyld de tomme felter ud med vores toåres inriggere, så de alle er repræsenteret i hver række, søjle og "bådhus" netop én gang. Send løsningen til undertegnede. Der vil blive trukket lod blandt de indsendte (rigtige!) svar om en hemmelig præmie. Løsningen kommer i næste blad. Og Hof er *ikke* en joker man kan putte ind efter forgodtbefindende.

God fornøjelse

/Søren Agergaard

SVAR SIDSTE RO-SUDOKU

FRIGG	AUS	SYLFIDEN	MERC	SCIENT	RØMER	NJORD	CIMBRIA	AO
NJORD	MERC	SCIENT	SYLFIDEN	AO	CIMBRIA	RØMER	AUS	FRIGG
RØMER	CIMBRIA	AO	AUS	FRIGG	NJORD	SCIENT	MERC	SYLFIDEN
SYLFIDEN	NJORD	CIMBRIA	FRIGG	MERC	AO	AUS	RØMER	SCIENT
AUS	AO	MERC	CIMBRIA	RØMER	SCIENT	SYLFIDEN	FRIGG	NJORD
SCIENT	RØMER	FRIGG	NJORD	AUS	SYLFIDEN	MERC	AO	CIMBRIA
CIMBRIA	SCIENT	AUS	AO	SYLFIDEN	MERC	FRIGG	NJORD	RØMER
MERC	SYLFIDEN	NJORD	RØMER	CIMBRIA	FRIGG	AO	SCIENT	AUS
AO	FRIGG	RØMER	SCIENT	NJORD	AUS	CIMBRIA	SYLFIDEN	MERC

/Søren Agergaard

BESTYRELSEN

	Formand: Johnny Kjeldbjerg (formand@asr.dk) Adresse: Klosterport 9, 3. tv. 8000 Århus C Tlf.: 2991 2150
	Rocheff: Rasmus Brøgger (rochef@asr.dk) Adresse: Dalgas Avenue 8a, 354 8000 Århus C mobil: 2826-8666.
	Langturschef: Morten Ulrik Christensen (langturschef@asr.dk) Adresse: Ryslingeparken 50, 8270 Højbjerg Tlf.: 8611 4428 / 2098 7608
	Instruktionschef: Søren Agergaard (instruktionschef@asr.dk) Adresse: Skovgaardsgade 14, 3.th., 8000 Århus C Tlf.: 8730 3456
	Materielforvalter: Palle Jørgensen (materielchef@asr.dk) Adresse: Universitetsparken 3, st. -535., 8000 Århus C Tlf.:
	Kasserer: Anne Sevelsted (kasserer@asr.dk) Adresse: Islandsgade 6, 1. tv., 8200 Århus N Tlf.:

	Husforvalter: Anette Specht (husforvalter@asr.dk) Adresse: Nørregade 22, 8000 Århus C Tlf.: 40138444
	Kaproningschef: Sune Mørch Knudsen (kaproningschef@asr.dk) Adresse: Universitetsparken 1, 2., 8000 Århus C Tlf.: 8250 7085
	Sekretær: Maria Pedersen (sekretaer@asr.dk) Jens Baggesensvej 18, 3.tv, 8210 Århus V. Tlf: 29 47 46 69

Klubhus: Fiskerivej 7, 8000 Århus C – Tlf.

86132248

Klubbens gironr: 3 08 02 77

Internet: www.asr.dk, Email: asr@asr.dk

Roformidlingen og emailadresser på Internettet:
Se under klubben, medlemmer – 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: Tlf. 61 66 22 48

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

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

KALENDEREN

Maj 2007

8. maj Bestyrelsesmøde
12. maj Cocktailfest [se opslag i klubben]
17. maj Kr. Himmelfartstur
19. maj Tissø, LangDistance (LD)
24. maj Århus Venskabsmatch
28. maj Fiskekonkurrence
30. maj Deadline for indlæg til B.-møde 6. juni
NB! Bestyrelsen holder mødefri i juli!

Juni 2007

2. juni Sønderborg, Langdistancekaproning (LDK)
6. juni Bestyrelsesmøde.
8.-9. juni Jysk Marathon/ Aabenraa,
Langdistancekaproning
9.-10. juni Maribo/1.afd. 8GP
15. juni Deadline Årebladet
16.-17. juni Kaninlangtur
23. juni Skt. Hansturn
30. juni Kanifest

Juli 2007

6. juli Maledag for huset
14.-15. juli Fælleslangtur

August 2007

4.-5. august Fælleslangtur
11. august Humlebæk, LDK
15. august Inrigger vælteprøver
21. august K1 Materielkursus
24. august k1 Kursus

25. august Nakskov (DM), LDK
26. august 2. afd. 8GP, Gladsaxe Rostadion
31. august -
1. september Karlebo Marathon (LDK)

September 2007

31. august -
1. september Karlebo Marathon (LDK)
8. september Aalborg Regatta
15. september Deadline Årebladet
15. september Danske Mesterskaber i roning på
Brabrand Rostation
16. september OAR - Århus Open Regatta, 3. afd.
af 8GP
30. september Sidste frist for indsendelse af bilag
og regninger for regnskabsåret 2006-2007.

Oktober 2007

20.-21. oktober Løvfaldstur

November 2007

3. november Standerstrygning kl. 16
13. november Velfærdsforeningens
Generalforsamling kl. 20
15. november Generalforsamling for ASR og ASRs
støtteforening

December 2007

1. december Deadline Årebladet
1. december Julefrokost

Faste aktiviteter

Ergometertræning:	Brabrand Rostadion
Fællesroning:	Klubhuset tirsdage kl. 17.00, torsdag kl. 18.00 og søndage kl 10.00 (kom 5 min. før!)
Motion+:	Klubhuset hver torsdag kl. 18.00.

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

ASR-ÅREBLADET

Aarhus Studenter Roklub
Fiskerivej 7, 8000 Århus C