

ÅREBLADET

MAJ 2009

NR. 2



“IS IT A BIRD? IS IT A PLANE? - IT'S BJERRUM!”

AARHUS STUDENTER ROKLUB - ASR

ASR-ÅREBLADET MAJ 2009

Nu blomstertiden kommer med lyst og ynde stor, sig nærmer bliden sommer, da græs og urter gror; nu varmer sol i lide, og hvad der lå som dødt, med hver den dag, mon skride, står op som atter født.

I. Kolmodin (overs. C.J. Brandt) / Nürnberg 1535

Det falmende efterår medførende et nøddigt godtaget opbrud - Vinteren som en længsel efter vand, lys og selskab, hvor havet møder land - Forårets forløsning ved brugte muskler, ru håndflader og gensyn.

Sådan oplever flere perioden fra standerstrykning til -hejsning. Nu er sæsonen her heldigvis! Og vi ser frem til en fantastisk sommer indledt med forårets skønneste vejr under instruktionsweekenden.

Vejret er ikke det eneste, der drager os ud til vores foretrukne tidsfordriv på bugten. En kop kaffe ved pynten for anker i regnen med et par gode venner kan afstresse enhver efter en hård dag med studier, arbejde og hverdagens bekymringer. Når der sparkes fra på træbroen, skubbes sorger og travlhed i baggrunden, idet vi kobler ud fra virkelighedens sms'er, mails og opkald. Opmærksomheden rettes mod det eneste af betydning i denne nye afgrænsede verden, tagårens rytme og de andre i båden. Fællesskabet. Fællesskabet er grundessensen af klubben - vores behov for samvær med andre, tilhørsforhold og fælles grin. Det er det, der gør ASR til mere end blot et sted, hvor vi ror

Nyd sommeren og hinandens selskab!

/redaktionen

REDAKTION:

Thomas Greve (Ansvarshavende)

Lotte Klixbüll

Stine Sarauw Lindegaard

Merete Skovgaard Vindum

Lars Jensen

Gry Hvass

Foreløbige deadlines 2009: 15/6, 15/9 og 6/12.

INDHOLD

3. Digt.
4. Formandens klumme.
5. K1 underskrifter til fællesroning.
6. Da far var ung...
8. Undgå kagearme og andre skader.
9. Side-9 bryllupsbilleder.
10. Debut som instruktør.
11. Roformidling.
15. Fællesroning.
16. Stor tak fra husforvalter.
18. Fart, teknik, motion, træning, kaproning.
Outrigger for begyndere.
20. Hip Hip Hurra.
22. Årets fællesture.
23. Bestyrelsen.
24. Kalender.

INDLÆG:

Pr. email indtil deadline:

Word dokument 2003 samt jpeg billeder.

aarebladet@gmail.com

Deadline næste blad: 15. juni 2009

Så kom foråret buldrende! Vinden har længe været i et østligt humør, så mågerne har søgt ind over land – og den har bragt varme, sol og rovejr til bugten. Det har været fantastisk at se al den aktivitet, klubben har mønstret i havnebassinet og op og ned ad "Egåmotorvejen". Det tegner rigtig godt for sæsonen. Det må vi holde fast i!

Velkommen

Herfra skal der lyde en varm velkomst til jer nye medlemmer. Tak for at I valgte at bruge tid i ASR. Det er vigtigt for os alle, at I også føler, at klubben er eller kan blive jeres. Den bedste måde at få roning og klubben ind under huden på, er at deltage i fællesarrangementerne – og måske selv finde på nye! Sørg for at jeres uddannelse ikke stopper med ro-retten, men hæng fast i jeres instruktør og bed om mere instruktion til K1. Deltag i kaninkaproning. Tag med på fælleslangturene. Arranger selv en langtur og sælg den til en L-styrmand. Forhåbentlig oplever I, at mulighederne for rooplevelser er mange og begrænsningerne er få – og spørg jer for, hvis ikke det er tilfældet!

Medlemsmøder

På landjorden indleder vi et nyt initiativ med klubaftener (nogen vil kalde det medlemsmøder) den 28.

april – og følger op med et 26. maj og i slutningen af juni. Vi indleder med spisning kl. 19, kl. 19.30 er der kort orientering om nyt fra bestyrelsen - og tager vi fat i de aktuelle emner, som rører sig i klubben. Det kan være alt fra fællesroning over ønsker om nye initiativer til genhusning. Vi slutter senest kl. 21.30. Mødernes succes afhænger i høj grad af, at vi hver især bidrager til indholdet og giver hinanden feedback, så vi kan udvikle mødeformen. Det glæder jeg mig til.

Én vej til is!

Maj er også den måned, hvor vi igen må passere havnen og komme syd for byen. Og her er der kun en ting at sige: Benyt muligheden så snart, det er muligt! Personligt tør jeg godt vove den påstand, at Marselis-skovene syd for byen er suverænt et af de smukkeste rofarvande i landet, hvor man kan ro helt ind under bøgeskoven. Det er meget få steder i landet, hvor det overhovedet er muligt, og det ligger lige for vores fødder! Skulle man blive fristet til at stikke ind i Marselisborg Havn, så skal man være opmærksom på, at der nu kun er én indsejling til havnen – i vinterens løb er den tidligere vestlige indsejling sløjftet og der er kommet et ekstra bassin til mod øst (ind mod Tangkrogen). Så fremover er der kun én vej der fører til is i Marselisborg Havn!

Fjordrejer

Ja – mens vi er ved planer om roture. Én ting jeg i hvert fald skal nå igen i denne sæson er at stryge fjordrejer. Rigtige, ægte, lyserøde rejer, lige fra Århusbugten. De dampes på trangia, pilles, lægges på en skive franskrød, garneres med mayo og citron. Det kan man ro langt efter. Og det skal man opleve en gang i sin rokarriere! Det siges, at maj og sensommeren er bedst til at stryge rejer. Indsejlingen til Knebel Vig var fantastisk til formålet

– de små krabater gemmer sig lige ved det brune blæretang og skal ikke forveksles med hesterejerne, som lever på de rene sandområder. Et godt reje-net er en fordel. Måske du kender et bedre sted at fiske fjordrejer? Hvis, så del din viden og kom af sted i båden! Nørdet? Ja. Gourmet-nørdet! Det er hele turen værd.

Med håb om en rigtig go sæson – til vands og til lands

/Michael Troelsen

K1 UNDERSKRIFTER TIL FÆLLESRONING

Jeg vil her prøve at give en mere præcis beskrivelse af, hvordan fællesroning OGSÅ kan bruges til at give underskrifter, da der har været lidt tvivl i krogene omkring budskabet til instruktørraften.

Som instruktør opfordres du til at skrive dig på den kalender, der hænger i klubben på tavlen under aktiviteter, hvis du en tirsdag har lyst at møde op til fællesroning med det formål at give K1 underskrifter!

Du er således ikke pålagt at give underskrifter hver gang, du møder op til fællesroning, men kun hvis du har lyst, og dermed har skrevet dig på til det formål.

Dette er for at øge fokus på at få flere til at tage K1 - også første år hvor man ikke kender så mange.

Har du andre ideer eller kommentarer, så henvend dig gerne.

/Birgitte Bæk, Instruktionschef

DA FAR VAR UNG...

I disse uger, hvor mange nye kaniner springer ud og debuterer som studenterroere, må man som gammelt medlem endnu engang græmmes over den stadigt faldende standard og tiltagende ryggesløshed, disse nye medlemmer besidder. Den syge, der har grebet hele vort samfund, spreder sig også ind i vor gamle hæderkronede klub.

Ganske som når gamle træer angribes og visner, ses de første spæde tegn på de slatne skud. Men gamle træer har dybe rødder, og det samme gælder for vor stolte roforening – personificeret ved medlemmer, der har holdt ved sæson efter sæson. Nutidens kaniner, der i parentes bemærket nærmest konstant har mobiltelefonen klistret til øret, burde i langt højere grad end tilfældet er, skele til og tage ved lære af de mange erfarne roere i klubben. Som kilde til inspiration kan nævnes beretningen fra kaninlangturen i 2001, dengang der stadig var ungdom med karakterstyrke til.



Et udvalg af kaninårgangen 2001 flankerer formanden.

Der var på forhånd aftalt bådhold, og vi nye kaniner stillede i klubben til aftalt tid og gav hånd til den indskrevne styrmand. Efter at have ryddet gårdsplads for sne og slået hul på isen ved slæbestedet – der var jo isvintre til dengang forstår I nok – var det tid til knæbøjninger på pontonen.

Der blæste en strid vind fra nord, så det var med at holde på studenterhuen, men der skulle mere til at slå datidens gæve kaniner ud, modsat dagens ungdom, der stikker halen mellem benene bare de øjner den mindste krusning på vandet. Første båd på vandet var Ægir med en rask besætning, og stemningen var høj på vej ud af havnen, hvor vinden hylede og sang i barduner og liner på sejlådene. Målet var Norsminde, hvor der skulle være fælles teltlejr, og knapt havde spidsen af båden passeret uden for havnen, før første bølge ramte os og velsignede os alle med våde og iskolde underdreng.

Efter at have passeret trafikhavnen var det tid til at øse første men bestemt ikke sidste gang. Vi lå og undrede os lidt over, hvor filan de andre både blev af, men med 8 meter høje bølger var de nok bare svære at få øje på. Da vi havde rundet hjørnet af molen, blev vi nu blæst af sted i et tempo Cat-Link ville have svært ved at følge, fortsat var der intet syn af andre både. Bølge efter bølge ind over den lille

båd og undertegnede slugte saltvand i rå mængder, således at illusionen om eksistensen af tidevand blev opretholdt. Ane-Marie, som også var kanin, havde antaget en ansigtskulør af sart lysegrøn og fejrede hver eneste gang der skulle skiftes plads med at brække sig ud over siden af båden.



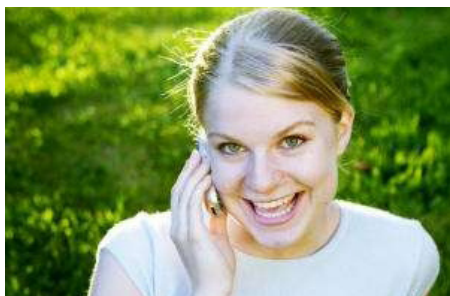
En mindre bølge rammer båden i havneløbet – det skulle blive værre.

Turen til Norsminde er formentlig aldrig tilbagelagt i et højere tempo, og vel fremme kunne vi med stor tilfredshed nyde vores medbragte stykker smørrebrød, modsat nutidens kaniner, der jo som alle ved, vælter sig i lyst brød og fod-æltede klidkijs. Mens vi sad og fordøjede rullepølsen og kamstegen, dukkede der pludselig et par klubkammerater op – i påfaldende tør tilstand vel at mærke – og spurgte, hvorfor i himlens navn vi dog var roet herved i stedet for at vende om, ligesom alle de andre havde gjort, så snart de havde set, hvor møg-elendigt vejret var.

Med lidt lang gynt kunne vi få et

lift tilbage til klubben, hvor grillen i mellemtiden var blevet tændt og øllene lagt på køl. Der var mulighed for at genfortælle og overdrive turens barskhed overfor alle, der ville eller ikke ville lægge ører til, og vi græd vist alle tørre tårer over ikke at skulle tilbringe natten i våde soveposer. Aftenen bød på løssluppen stemning, bayersk øl og to-stemmig afsyngning af diverse fædrelandssange, om end erindringerne herom er en smule tågede. Natten blev tilbragt på loftet oven på 2 skorpeskrin, her fandt jeg mig i hvert fald liggende næste morgen, til dato forbliver det et mysterium, hvorledes turen op af den smalle stige blev forceret.

Dagen efter, hvor vinden havde lagt sig, måtte vi tage bussen sydpå for at ro båden hjem, her mødtes vi med et par andre kaninbåde, der skulle revanchere sig for gårsdagens nederlag og slog følgeskab langs Marselisborgskovenes grønne bøge. Flere af deltagerne var lidt klattede



Typisk kanin anno 2009.

oven på nattens fællessang, og Johnny Kjeldbjerg præsenterede en ansigtsfarve, der på smukkeste vis matchede løvet inde på land.

Jeg gør mig naturligvis ingen illusioner om at dette års slappe og slatne kaninårgang med deres åbenlyse præg af ungdomssløvsind og dårlig holdning, vil kunne levere en mandfolkepræstation lig tidligere

årgange, men håber alligevel ikke de vil snyde sig selv for, hvad der plejer at være, alle tiders gode og sjove overnatningstur. De sidste par år er turen gået nordpå til Hestehaven med smuk udsigt over til Kaløvig Slotsruin. Sæt derfor allerede nu et stort kryds i kalenderen d. 13 og 14. juni - slapsvans!

/Jonas Marschner

UNDGÅ KAGEARME OG ANDRE SKADER

-(Genop)træning af sener og muskler

Startskuddet er gået og rosæsonen er i fuld gang. Men inden du kaster dig ud i båden og ror fra gry til kvæld, så vær opmærksom på om din krop også er så toptunet og klar, som du tror og ønsker, at den er. Dine muskler skal nok sige til, hvis de bliver ømme og overbelastede. Men dine sener er en helt anden sag. Når først de gør ondt, er skaden sket. Generelt siger man, at sener tager 10 gange længere tid at bygge op end muskler. Som tip og vejledning til at opdage overbelastning, træne muskler og sener, også hvis skaden er sket, kan du læse Bispebjerg Hospitals temanummer om genoptræning fra april måned. Øvelserne henvender sig først og

fremmest i forhold til overbelastning i den store sene foran på benet, også kaldet springerknæ eller løberknæ, men kan sagtens overføres til fx træning af sener i armene. Tjek det ud og vær opmærksom på din krop. Det ville jo være surt at tilbringe halvdelen af sæsonen på land pga. kagearme og andre skader.

Hele temanummeret kan hentes her:

http://www.bispebjerghospital.dk/NR/rdonlyres/3719237D-31B3-4994-B249-54215AD0E087/0/Tema_1_april2009.pdf

Ellers kan du google: bispebjerg hospital peter magnussen

/Gry Hvass

ÅRETS SIDE 9 BRUDEPAR

Redaktionen ønsker det forgangne års brudepar et stort tillykke.

Hvad mon 2009 bringer af nye, lykkelige sammensmeltninger?

Har du et bud på årets brudepar, så send det til redaktionen.



Charlotte Nielsen og Søren Agergaard



Bettina og Peer Mortensen



Morten Christensen og Lykke Koefoed

DEBUT SOM INSTRUKTØR

En lørdag morgen i starten af april mødte jeg op til instruktionsweekend – sidste gang for tre år siden som ny kanin - denne gang som ny instruktør for de nye kaniner. Solen skinnede fra en blå himmel, og vandet var spejlblankt. Vi var en del, der skulle debutere som nye instruktører og jeg var spændt på, hvad dagen ville bringe.

Den første rotur gik uden problemer - jeg var med som 2. instruktør og udnyttede muligheden for at lytte til måden, hvorpå instruktionerne blev givet – da det snart var min tur til at sidde i instruktør-'stolen'.

Endelig sad jeg i båden som alene instruktør med en flok nye kaniner. Det hele startede med, at styrbordsroeren fik nappet bagbordsroerens åre. Da årerne havde fundet plads hos de rette kaniner, kom vi omsider af sted.

Senere var jeg af sted som instruktør for en ren herrebåd. I min entusiasme over, at det gik så godt, mente jeg, at fyrene var klar til at skifte plads i båden...Sjældent har jeg oplevet en båd vippe så meget, og jeg havde svært ved at skjule min frygt for, at en af herrekaninerne ville falde overbord. Jeg fik forklaret, hvor vigtigt, det er med lav røvballeføring under sædeskift. Vi kom tørskoet i land!!

Jeg havde en rigtig dejlig dag som

debuterende instruktør og var overraskende fuld af energi, da jeg kom hjem.

Jeg har nu fået mine egne kaniner, og en gang imellem må vi alle tre grine højt, da båden til tider opfører sig mærkeligt, eller også er det instruktøren, der i sin iver giver en besynderlig kommando...

/Merethe Nørager Hansen



FÆLLESRONING

Så er det endeligt forår, og ro-sæsonen er skudt godt i gang med dejligt vejr og masser af kanin-instruktion.

Når kaninerne er frigivne, vil den første mulighed for at komme på vandet være fællesroning. Det samme gælder for alle de gamle medlemmer, der lige skal have gang i roningen igen efter en laaang vinter. Det foregår stadig om tirsdagen kl. 17, om torsdagen kl. 18, og søndag kl. 10.

Rent praktisk møder man op og håber, der er en styrmand der vil tage en ud. Det er en go idé at være der 5 minutter før. Her møder man de andre nye kaniner og de andre gamle medlemmer i klubben.

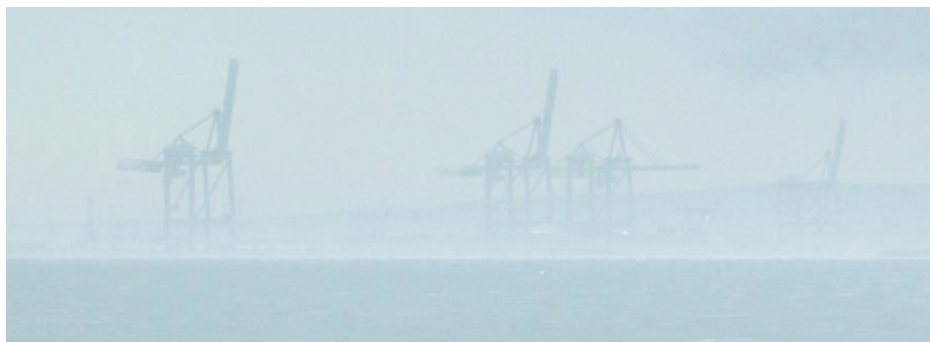
Vi arbejder fra aktivitetsudvalget på styrmandsgaranti disse dage, og der vil komme opslag, hvor styrmænd kan skrive sig på. Vi vil i år gerne forsøge at arbejde på, at få uddannet så mange

K1 styrmænd som muligt, og vi håber derfor at kunne lokke instruktører til at give underskrifter om tirsdagen. Der er en kalender i klubben, du kan skrive dig på, hvis du er frisk på at uddanne nogle nye K1ere.

Om torsdagen håber vi på fokus på teknik. Hertil mangler vi også instruktører. Der er et team, der arbejder på at finde teknikinstruktørerne. Meld meget gerne tilbage til aktivitetscheferne hvis du kunne tænke dig at præge den tekniske kunnen i klubben. Ellers kan det være vi prøver at headhunte dig.

Søndage håber vi på, at folk er friske på lidt længere ture. Gerne med madpakke. Årets første madpakketur er blevet efterspurgt og der bliver arrangeret **madpakketur søndag d.10/5**. Opslag kommer snarest.

/Aktivitetscheferne Merethe og Christina



STOR TAK FRA HUSFORVALTEREN!

Den 14. og 15. marts sad jeg selv på en bjergtop i Guatemala, mens en hel del mennesker var travlt optaget med husklargøringsweekenden. Vi fik lagt fliser, ordnet billeder i klubstuen, lavet trappe, ordnet vandsystem, ordnet badeforhæng, gjort rent og en hel del mere. Desuden har der både været aktivitet før og siden, alt sammen med formålet at skabe orden og hyggelige omgivelser i klubben. STOR TAK til alle! Det er jo en svir at sidde på toppen i et udvalg, når alle andre hjælper så meget til.

Næste skridt bliver så at holde det ved lige! Så husk alle roere: Instruktører, kaniner og alle andre. Der er en ugentlig rengøringstjans, der skal tages. Skriv jer på opslaget. Det tager ikke så lang tid! Og der er jo rarest at komme i klubben, når der er rent!

Endnu engang stor tak til alle, som har givet en hånd, og som fremover vil give en hånd med at holde vores klubhus ved lige.

/Nanna AKA Husforvalter





FART, TEKNIK, MOTION, TRÆNING, KAPRONING

Er der et af ovenstående ord der tænder dig så kom til outrigger roning på Brabrand.

Ingen krav til ro-rettigheder.

Tider og tilmeldings-muligheder findes på hjemmesiden og i klubben.

Dame træning mandag og onsdag

Herre træning tirsdag og torsdag

/Sune Mørch & Marianne Lilholt

OUTRIGGER FOR BEGYNDERE

Lørdag d. 30.maj kl 10-15 inviterer klubbens scullerinstruktører alle interesserede til at prøve outrigger roning på Brabrand Søen. Du får mulighed for at ro singlesculler, dobbelt sculler samt 4'er eller 8'er. Samtidig kan du se faciliteterne på Brabrand Rostadion og møde din kommende scullerinstruktør ;-)

Alle interesserede er velkomne – også kaniner uden ro-ret.

Tilmelding: scullerinstruktion@asr.dk eller rikkebech@gmail.com

Oplys: Mobil telefonnummer, navn, roerfaring (antal sæsoner) og hvorvidt du har prøvet at ro outrigger før

Dagens program:

10-13: Hver enkelt roer får mulighed for at ro singlesculler.

13-15: Mulighed for at ro dobbelt sculler, 4'er og 8'er for dem, der godt kan lide fart.

Alternativ ved dårligt vejr: Teknik-træning på havnen.

Vi afslutter dagen med grill, øl og hygge. Mere info om dette, når du har meldt dig til

/Rikke Bech



HIP HIP HURRA

- Årets første tur, sæsonstart med Asti, balloner og flag

Der blev smilet, stirret, vinket og peget fingre fra samtlige forbipasserende på havnen, da Lars, Iben, Stine, Morten Ulrik og jeg satte sæsonens første båd søndag d. 29. marts om eftermiddagen. Det var måske ikke så mærkeligt, for vi var usædvanligt glade og forårskåde, og både båden og vi selv var pyntet med balloner og flag i for og agter.

Hvem har fødselsdag? Spurgte en lille dreng i en alt for stor redningsvest i en alt for lille båd med sin far. "Margrethe!" svarede vi og roede videre med balloner, flag og lyserøde gevandter flagrende efter os. Det var nu ikke helt rigtigt, for Margrethe fyldte først år den kommende onsdag, men skulle hun have en lykønskning med ro-billeder, måtte de tages om søndagen for at alt kunne nå at være klappet og parat til fødselsdagen. Men foruden præ-fødselsdagen så var det som sagt også sæsonens første tur





for os og endda i det herligste solskin med klart, klart vand og udsyn til bunden. Vi fik fejret både Margrethe og sæsonstarten på behørig vis med springende Asti-propper og boblevand til ganen, kannelsnegle fra Shell og en lystig Morten Ulrik, der gned sin blottede og meget hvide overkrop rundt i en håndfuld balloner...

Lummert var det også i vejret, og det var i høj grad en tur, der satte standarden og lovede godt for resten af sæsonen. Vi var helt ømme i kinderne, da vi kom i land af at le og grine så meget af os selv og hinanden og pga. den kriblende følelse i maven over at nu, var man på vandet igen. Nu var sæsonen endelig, endelig begyndt. Jeg tror, at alle flagene og ballonerne

også meget godt udtrykte, hvordan vi følte os indeni over at sidde i den båd, på det vand, i det selskab og hive i de årer igen.

Vi fik taget de skøreste, sødeste og flotteste billeder til fødselsdagskortet og til minde om en rigtig skøn første tur, med alt hvad der hører sig til for en ASR-båd og dens ro-kåde besætning.

Vi ønsker en fantastisk god sæson til jer alle, gamle som nye i klubben.

På vegne af fødselsdagsbåden,

/Gry Hvass

ÅRETS FÆLLESTURE

Sæt kryds i kalenderen til **Kristi Himmelfartsdag** hvor hele roklubben ror ud til et endnu ikke bestemt sted og spiser frokost og måske slår de andre ro-klubber i tov-trækning eller rundbold.

Sankt Hans aften ror vi nordpå, spiser aftensmad og ror forbi alle bålene hjem. Meget smuk og populær tur.

Der er altid tilmelding til ture om torsdagen 14 dage før.

Husk også at der arrangeres fælleslangture:

Kaninlangtur 13.-14. juni

Fælleslangtur: 25.-26. juli

Fælleslangtur: 21.-23. august.

Destinationerne for fælleslangturene er endnu ikke fastlagte, men langturs-teamet arbejder på det.

Vi glæder os til at se alle på vandet

/Aktivitetscheferne Merethe og Christina





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



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



Aktivitetschef: Christina Meilvang
 mail: langturschef@asr.dk og
kaproningschef@asr.dk
 Saltholmsgade 33, 2. tv, 8000 Århus C
 26705852



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: Lars Nautrup
 mail: kasserer@asr.dk
 Nørrebrogade 22, lejl.10, 8000 Århus C
 41605940



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



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: Birgitte Bæk
 mail: instruktionschef@asr.dk
 Trøjborgvej 8A, 2. tv, 8200 Århus N
 2554 9257

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>

Andre kontaktpersoner:

Sculler-instruktion: Rikke Bech
scullerinstruktion@asr.dk

Tilmelding til kapronings-mailingliste
 for opdateringer om træning i ergome-
 ter og sculler: Jan Møller Nielsen
jan.nielsen@ki.au.dk

KALENDEREN

Maj

- 2. maj: Cocktailfest
- 10. maj: Fælles madpakketur
- 14.-15.maj: Fælleslangtur Lillebælt
- 18. maj: Aktivitetsudvalgsmøde kl 19.00
- 20. maj: K1-kursus kl. 19.00
- 21. maj: Madpakketur - Kr. Himmelfart
- 22. maj: Svømmeprøve for kaniner kl 20, Århus Svømmestadion
- 26. maj: Klubaften
- 28.maj: K1-materialekursus kl.18.00-21.00
- 27. maj: K2/K3-kursus kl. 19.00

Juni

- 13-14. juni: Kaninlangtur
- 15. juni: Deadline for Årebladet
- 17. juni: K1-kursus kl. 19.00 (min. 6 deltagere)
- 23. juni: Skt. Hanstur
- 27. juni: Kanifest
- 30. juni: Klubaften

Juli

- 25-26. juli: Fælleslangtur

August

- 21-23. august: Fælleslangtur
- 20. august: K1-kursus kl. 19.00 (min. 6 deltagere)

Faste aktiviteter

- Fællesroning: Klubhuset tirsdag kl. 17.00, torsdag kl. 18.00 og søndag kl 10.00 (kom 5 min. før!)
- Outrigger: Brabrand Rostadion
Dame træning mandag og onsdag
Herre træning: tisdag og torsdag
Se hjemmesiden og inde i bladet for tilmelding og kontakter.
- Svømning: Fredag kl. 20.00-21.30. Sidste gang 29/5
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!

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