

ÅREBLADET

DECEMBER 2008

NR. 5



VELKOMMEN TIL DEN NYE FORMAND

AARHUS STUDENTER ROKLUB - ASR

ASR-ÅREBLADET DECEMBER 2008

Og kom den øde vinter, og knejser frostens hårde sind i skrænter og i klinter mod nordens bitre vind, og kryber alt i hi og skjul, så ler dog hjerterne mod jul. Halvglemte kilder springer og klinger.

/Thøger Larsen / Povl Hamburger

Kære trofaste læser. Årebladet er kommet i en sjælden, men dog svær knibe. Alle indlæg er indsendt til deadline, er vigtige og kan dermed ikke flyttes. Vi trykker af princip alt hvad vi modtager. Hvad går vi ved det? Portostøtten forsvinder hvis Årebladet overstiger de 36 sider.

Vi er tvunget til at prioritere, ikke forfatte. Roformidlingen må vi udelade. Det er på ingen måde personligt og efter årets mange kaniner skal ikke føle sig udskilt, ihærdige vinterroere og andre interesserede kan derfor finde den på hjemmesiden. Den trykte version til rospanden lover vi, at bringe i forårsnummeret.

Vi vil gerne takke for de mange fine indlæg i det forgangne år og ser frem til en ny spændende rosæson.

Glædelig jul og godt nytår

/Redaktionen

REDAKTION:

Thomas Greve (Ansvarshavende)

Lotte Klixbüll

Peter Westergaard

Stine Sarauw Lindegaard

Merete Skovgaard Vindum

Lars Jensen

Gry Hvass

Foreløbige deadlines 2009: 10/2 15/4, 15/6, 15/9 og 6/12.

INDHOLD

3. Digt
4. Formandens klumme
5. Vinderbillede + gløgg opskrift
6. Bestyrelsens meget lange beretning
16. Fotokonkurrence vinderbillede
17. Vinter Vandre Weekend
18. Referat fra General Forsamling
22. Kilometerstatistik
26. Tanke spind
29. Vinter aktiviteter
30. Århus Open Regatta
34. Suppeopskrift
35. Bestyrelsen
36. 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: 10. februar 2009

I den brune time
er min kærlighed grøn
i den hårde lava
lidt kølig tang

Resten er havets
fjerne sang

Inger Kristensen

Udskiftninger på styrmandssædet hverdagskost for roere. Når det sker, overlades styrelinen til en anden, som måske lægger båden lidt anderledes på bølgerne, holder en anden afstand til kysten og siger kommandoerne anderledes. Men man sigter stadig efter samme destination. Hvis destinationen skal ændres, sker efter fælles beslutning. Og båden drives frem ved en fælles indsats.

På generalforsamlingen i november blev jeg valgt som ny formand for klubben. Jeg har fået fornøjelsen af igen at "sidde på styrmandssædet" for en tid. Igen, fordi jeg tidligere – fra 1999 til 2004 – har været formand for klubben. Siden da har jeg været involveret i den lange historie om klubbens kommende udflytning.

Og hvordan ser jeg så bestyrelsens opgaver? Jeg har en overbevisning om, at vi på én og samme tid skal udfordre, udvikle og fastholde. Vi skal udfordre de vante forestillinger om hvad en studenterroklub er, for at vi kan udvikle klubbens tilbud, så de følger med tiden og samfundet. Og samtidig skal vi fastholde dét ved klubben, vi sætter så stor pris på. Det kan lyde som modsætningsfyldt argumentation – og det er egentlig også meningen! For det er netop her, i spændingsfeltet mellem vores forskellige ønsker, vaner og forestillinger, at vi finder de centrale værdier, klubben bygger på og lever af.

Sådan ser jeg det i hvert fald, og vil meget gerne udfordres på den forestilling. Hvad synes du? Hvilke værdier er vigtige for dig? Jeg håber, vi i den kommende sæson får lejlighed til at diskutere de værdier, vi bygger vores klub på – og vil bygge morgendagens klub på. Nanna Ebbensgaard har givet bolden op på smukkeste vis andetsteds i Årebladet.

Nye poster og kasketter Bestyrelsen har fordelt sine opgaver på en lidt anderledes måde end tidligere (se fordelingen bagerst i Årebladet). Vi har valgt at samle de tidligere poster som langturschef, rochef og kaproningschef under to aktivitetschefer, og samtidig fordelt nogle af opgaverne til øvrige bestyrelsesmedlemmer. Det har vi gjort, fordi vi har en tro på, at vi med et stort og tværgående aktivitetsudvalg kan videreføre de eksisterende tilbud og samtidig tænke nyt og anderledes. Vi vil gerne give alle mere medansvar for og indflydelse på udbuddet af aktiviteter. Så kontakt aktivitetscheferne, hvis du har en idé til en aktivitet!

Genhusning i 2009 Til historien om klubbens kommende genhusning vil der i 2009 blive føjet et nyt kapitel: Om kort tid vil der blive fremlagt en såkaldt dispositionsplan for vores havneområde. Planen vil forhåbentlig fortælle, hvor vi kan forvente at blive placeret i fremtiden. Sker det,

kan vi tage fat på at få etableret en projektorganisation mellem de klubber, der vil være med til at skabe et nyt og spændende sted på havnen. Inden da vil vi afholde et møde i klubben, så alle kan blive orienteret om processen. Hvornår det bliver, vides endnu ikke, men der vil blive annonceret om det i god tid.

Endelig skal vi ikke glemme, at en ny sæson snart står for døren. Indtil da: benyt ventetiden til at vise og fortælle dine venner og bekendte om roningens mange fantastiske sider. Og stik dem datoerne 10. og 11. marts kl. 20. For dér er der informationsmøde for nye medlemmer.

Glædelig jul og godt nytår!

/Michael Troelsen



Naturvinderbillede - Johannes Voer

Glögg til 5 personer:

3. dl. koncentreret hyldeblomstsaft, 1 vaniljestang, 14 hele nelliker, 2-3 cm. ingefær, 1-2 stænger kanel (ikke kanalstang fra bageren), 1 flaske tør hvidvin, evt. rom, mandelsplitter, kandiseret frugt, lyse rosiner.

Udover alkohol og pynt kan essensen med fordel trække 1-2 døgn. Herefter opvarmes det, og alkohol tilsættes, uden at det bringes i kog. Hvid rom

og hvid portvin giver også en fin smag/effekt (der opfordres til, at man grundigt tester disse ingredienser under tilberedningen). Pynt/fyld kommes i inden servering.

Er tiden knap kan man nøjes med at småkoge ekstrakten en halv til en halv time før alkohol tilsættes. Til sidst tilsættes liiiiige lidt ekstra hvid rom og hvid portvin

Beretning fra instruktionschefen

Der er i år 2008 udskrevet 77 stamkort. Det er både mange og få. I forhold til den generelle interesse, der har været for rosporten, må det anses for at være ret så mange, men i forhold til tidligere år, er det få.

Det er derfor den afgående instruktionschefs anbefaling, at dergøres en ekstra indsats for at rekruttere flere nye medlemmer i den næste sæson.

I år forløb rekruttering på følgende måde: Der blev gjort en ihærdig indsats for at reklamere for ASR på en række uddannelsesinstitutioner i Århus. Derudover opfordredes der også til at lade det gode rygte om introduktionsaftnerne løbe blandt roernes venner og bekendte. Det blev også annonceret at universitetsbladet Delfinen. Instruktionshåndbogen blev opdateret, og instruktionsudvalget trådte også velvilligt til ved instruktionsopstarten.

Introduktionsaftnerne forløb efter planen, med lidt færre fremmødte end tidligere: Ca. 70. Men det passede meget godt med det antal instruktører, som stod til rådighed. Vi kunne nemlig ikke tage flere ind på det pågældende tidspunkt.

Instruktionsweekenden forløb også uden større problemer, skader

m.m. Til gengæld har det været svært at finde instruktører til at tage de efterkommende interesserede efter instruktionsstart. Meget få af instruktørerne – ofte med gode grunde – har haft mulighed for at tage senere kaniner/efterårskaniner.

Tilbage står instruktionschefens anbefalinger til næste år:

- Der skal uddannes flere instruktører, da vi jo ikke kan tage flere ind, end vi kan uddanne.

- Derefter skal der annonceres brede og mere personligt, evt. ved at gå rundt på uddannelsesinstitutionerne dagene op til introduktionsaftnerne.

- Hjemmesiden skal være mere central i rekrutteringen.

Jeg ønsker den kommende instruktionschef alt mulig held og lykke med en spændende post.

/Peter Westergaard

Kaproningschefens beretning 2008

Sæsonen 2008 bød på nye tiltag på både materiel- og aktivitetssiden.

Materiel:

I 2008 fik vi en 4x, det var en Empacher med aluminium wing rigge. Denne båd har været godt brugt i 2008, på trods af at den først kom midt i sæsonen.

Derudover knækkede hovedspanten på Theol. Denne blev sendt på værft i Berlin ved BBG, hvor den blev repareret.

Kaproning - Ergometer:

JM: ASR deltog med flere rorere i JM i 2008 med følgende resultater.

Åben Herre 19-29 år
2. Morten Stejner

Åben Dame 19-29 år
2. Ann Bischoff

Veteran Mænd 30-39 år letvægt
1. Jan Møller Nielsen

Klub Sprint Regatta
2. ASR

DM: ASR deltog med flere rorere i DM i 2008 med følgende resultater.

Mænd 23 - 29 år seniorer
6. Morten Stejner

Åben dame
6. Helle Ørum

Mænd 30 - 39 år veteran letvægt
2. Jan Møller Nielsen

ASR deltog i år i både JM og DM i ergometer og i vinter 8GP.

8GP: Her havde ASR følgende hold med følgende placeringer:

Veteran: Århus Studenter veteraner – 6. plads

Åben herre: Det onde hold – 5. plads

Åben dame: Det lækre hold – 5. plads

Jysk Maraton:

Her tog ASR for 5. år i træk førstepladsen.

Århus Venskabs Match(ÅVM):

Konkurrence for 4 og 2 åres inrigger arrangeret af Roklubben ARA i Århus havn.

ASR satte sig på plads 1, 2, 3 og 5

8GP:

I 2008 forsøgte man at lave et fælles dame Århus hold. Dette førte til et første hold der vandt 1. division og et andet hold der blev nr. 4. På trods af den sportslige succes besluttede man ikke at videreføre holdet i 2009, primært på grund af at der ikke kom nok rekruttering af nye til holdet.

Herrene blev rykket op i 1. division, hvor de endte på en 4. plads.

Aalborg regatta:

Til Aalborg Regattaen stillede ASR i år desværre 'kun' med en kanin båd. Dette var en damebåd, der så stillede op i både kaninløbet og i dame senior.

De vandt deres kaninløb og fik en 2. plads i seniorløbet.

På herre siden stillede ASR op i 2åres inrigger motion og senior (Løve pokalen), med 2 både i hvert løb. Begge gange blev det til 1. og 2. pladsen. Desuden stilledes der en 4åres inrigger i motion og senior med en 2. plads og en 3. plads som resultat.

/Sune Mørch Knudsen

Beretning fra husforvalteren 2008

I denne sæson er både penge og energi overvejende brugt på at udskifte hegn langs banen. Det gamle hegn var nedslidt og bar præg af gentagende lappeløsninger. Desuden var det hængt op på Banedanmarks hegn, som om muligt var endnu mere nedslidt og efterhånden virkede noget ledeløst.

Da Banedanmark alligevel skulle til at skiftehegnlangsenslængerestrækning, kunne vi ligeså godt benytte lejligheden til at få givet vores del en opfriskning. På husklargøringsweekend i marts var der heldigvis mange hænder i gang, så vi fik revet de nedslidte sorte fag ned, købte en stak friske fag i Silvan og maledes løs, til alle fag var dækket to gange. Det var ganske hyggeligt. Nu kunne de nye fag så stå til tørre, mens vi afventede Banedanmarks arbejde med at udskifte deres hegn,

da vores nye fag jo skulle op og hænge på deres. Som bekendt 'forærede' Banedanmark os lidt ekstra have ved at etablere deres nye hegn tættere på banen. Som et lille men glemte de dog at fjerne det gamle hegn, men det klarede et par raske ASR-gutter, og på husklargøringsweekend i september blev der så sat trumf ved at parre vores nymalede fag op på Banedanmarks nye hegn og rydde den urskov, som prægede vores nye landvinding. Og hvor har det givet dejligt med lys og luft til vores lille gårdsplads – det er jo skønt.

Som sagt er kræfterne – og dermed også denne beretning – mest brugt på vores nye hegn. Men derudover er der også kommet lidt fornyelse til i køkkenet i form af ny bordplade og ovn, ligesom vi har renoveret havebord og fikset større og mindre reparationer rundt omkring i huset.

Hvis husforvalteren skal gøre status over medlemsindsatsen, var der helt klart større tilslutning i marts end i september. Derudover kniber det desværre med at få skrevet sig på rengøringsplanen. Husets vedligehold er lige som den øvrige klubdrift afhængig af jer bruges indsats. Derfor opfordres især jer, som ikke nåede at komme i sving i denne sæson, til at melde jer på banen i den kommende sæson.

Go' vinter til alle - til vi ses i marts.

/Anette Specht.

Materielforvalterens beretning

Vinterklargøring 2007-08

Der var igen i vinteren 2007-08 en sen afklaring mht. fordeling af lakgang og værksted. Det bevirkede, at langt fra alle både kom igennem en vinterklargøring denne vinter. Det er dog materielforvalterens indtryk, at det ikke har haft nævneværdig indflydelse på bådenes stand gennem sæsonen, og det har ikke bevirket, at bådene ikke er kommet på vandet.

Bådenes stand gennem sæsonen

Grundet den forholdsvis lave aktivitet i løbet af sæsonen har der været et mindre slid og færre skader på bådene.

Det har gjort materielarbejdet til en opgave, der var overskuelig, og der har ikke været brug for længerevarende reparationsarbejde. Som udgangspunkt har styrmændene taget sig af de skader, som de har været ansvarlige for.

Materielforvalteren har gennem sæsonen været meget optaget af sit studium, og der har derfor ikke været noget velfungerende arbejde i materieludvalget. Dog har der været

en del, der har givet en hånd med arbejdet. Dette skal de alle selvfølgelig have en stor tak for.

Vinterklargøring 2008-09

Fordelingen af værkstedet til vinterklargøringen 2008-09 faldt på plads i fin tid, og der har været tilmeldingssedler hængt op i klubben siden starten af september. Det kniber dog stadig med tilmeldingerne.

Om dette skyldes, at der har været en lav aktivitet, eller om der er gået noget tradition tabt i løbet af de sidste to vintre, hvor vinterklargøringen har haltet, ved materielforvalteren ikke.

Materielforvalteren håber, at vinterklargøringen i år kan gennemføres for alle både, med undtagelse af Genefke der endnu ikke har brug for en vinterklargøring.

Øvrigt

Værktøj og reservedele: Der er i løbet af sæsonen indkøbt en del reservedele, således at der nu ligger træ og finér til de reparationer, der måtte komme i den næste sæson eller to. Vi kan i vid udstrækning købe træ til reparationer hos Grejsdalen, og øvrige reservedele kan i stort omfang købes andre steder.

Ny båd: I juni fik ASR en ny båd, Genefke. Det er en syvbords limet

inrigger leveret fra Grejsdalen, og den er en 2-årsers kombi-båd ligesom Rømer. Vi valgte en kombi-båd, da Rømer har været en eftertragtet båd, lige siden den kom ind i klubben, og det var bestyrelsens overbevisning, at det var en god ide med yderligere en let og hurtig båd. Genefke har da også været flittigt brugt i løbet af sæsonen.

/Palle Jørgensen

Rochefens beretning

Jeg begyndte året med at sætte mig ned og finde ud af, hvad mine arbejdsopgaver som ro-chef, egentlig strakte sig over. Jeg blev noget overrasket over nogle af opgaverne. Jeg troede f.eks. ikke lige, at bådshager var en af mine arbejdsopgaver. I årets løb har jeg været glad for og hygget mig med resten af opgaverne.

Redningsveste

De blev alle gennemgået, og der blev fundet fem, der ikke var i orden! To havde angiveligt været brugt til en vælteprøve, og de var efterfølgende blevet lagt tilbage i posen og hængt på plads uden at blive tjekket efter, om de var klar til brug. De var i en tilstand, hvor de ikke kunne bruges! Så husk lige, instruktører: Bruger I en vest, hører det altså med, at I tjekker vesten efter brug. De nye selvoppustelige veste skal, hvis de har været brugt,

lægges til side. Derefter kontaktes ro-chefen. Så er det hans opgave at få dem genopfyldt og pakket korrekt sammen.

Bådshager

De var en mangelvare efter vinterklargøringen, så sæsonen startede med, at vi ikke havde nok til alle både. Vi satte en produktion i gang. Her skal lyde en stor tak til Esben Daugbjerg for hjælpen.

Flag, standere og ankre

Min tålmodighed blev sat på en lille prøve. Vi startede året med, at klubben kun havde to flag/standere til standerhejsning. De havde alle været til vinterklargøring, og nu var de væk. En måneds tid inde i sæsonen kom det dog frem, at de var blevet taget med hjem for at blive vasket. Håber I alle har nydt synet af de nye flag og standere, der blev samlet.

Klubbens ankre har ligeså haft et hårdt år. Knob og stik havde roerne vist glemt i løbet af vinteren, så flere gange har det pælestik, eller hvilken knude, det nu var, givet op! Flere bådhold prøvede at sidde tilbage kun med tovværket! Tjek lige knuden, inden I smider noget ud over siden næste gang.

K2 Farvandet

Der kom nye forhindringer til i år for dem, der ville sydpå. Århus Kommune syntes, det skulle være smart med undersøiske bølgebrydere langs nordmolen. De store sten, der er anvendt, ligger ved normal vandstand lige under vandoverfladen! De er ikke afmærket, men kan ses ved lavvande. Husk til næste år, at de stadigvæk ligger der.

Stenene ved Ajstrup Strand blev i år lokaliseret med GPS. Lad nu være med at sejle på dem! Sten nr. 1 (A sten): N 56°02min 58,8 ss E 10°16min 19,8ss Sten nr. 3 (B sten): N56°02min 49,1ss E 10°10min 29,2ss. Læs evt. "Årebladet" 02-2002 og 03-2006 for nærmere info.

Vi Ror Danmark Rundt

Klubben fik sat en del både, og ambitionerne fejlede bestemt ingenting. Alt lige fra Samsø og Mors rundt til en Århus – Kolding-tur. Sidstnævnte var dog den eneste tur, der blev gennemført i sin oprindelige plan. Vi andre måtte på grund af vejrgudernes uvilje ty til andre planer. Men vi gjorde det nu godt. 46 personer præsterede alligevel at ro 1693 km på denne weekend i juni. Tak for den fine opbakning.

Kilometeroptælling

Kilometerholdet arbejder på fuld tryk i øjeblikket. Vi bliver færdige, så vi

kan melde resultaterne ud til årets julefrokost den 6. december. Men der er personer i klubben, der ikke har fået alle deres km tilskrevet! Til det kan vi kun sige: Skriv, så vi kan læse, hvad der står! Fra næste år skulle der gerne være elektronisk roprotokol. En stor tak til Brabrandholdet, samt til Jeanita, Esben D og Christina Mejlvang for hjælp med optællingen.

AUS dag

Klubben deltog igen i år i Aarhus Universitets Sports idrætsdag i Uniparken, arrangementet var lagt sammen med Danmarks Største Fredagsbar. Vi havde taget Genefke og Fønix med som udstillingsbåde. Vi havde nogle hyggelige timer sammen, og det smittede af. Vores stand fik megen opmærksomhed fra deltagerne. Kontakten med deltagerne resulterede i, at flere ønskede at blive kontaktet, når næste års infomøder løber af stablen.

/Johannes Woer

Aktivitetschefens beretning 2008

Jeg har været ny mand på denne post, og det har givet noget kløen i nakken, hvordan jeg lige skulle gribe det an. Men da jeg kom i gang med tingene, var det som at planlægge en langtur. Jeg fik delt tingene/opgaverne ud, og så gik det ellers bare derudad.

Fællesroning

Fællesroning blev startet flot op med deltagelse af en del styrmænd, som gjorde det muligt, at alle der mødte op kom på vandet, og som kaninerne blev frigivet, blev der faktisk roet en del km. Vejret var, som det plejer at være, dårligt under instruktionen, men efterfølgende fantastisk med rigtig mange gode ture på bugten.

Madpakketur

Årets første madpakketur samlede folk sammen. Jeg tror, at folk efter vinteren havde behov for at komme på vandet, så 25 mand stillede hinanden stævne søndag d. 13. april kl. 10. Rigtig flot opbakning! Det gav mig blod på tanden til at fortsætte arbejdet med planlægningen af de kommende ture.

Kr. Himmelfartstur

Næsten fuldt hus! 31 roere var med på turen. Vi havde fået lokket ARA på vandet med 4 både, men de var ikke af ASR-støbning, så lidt regn på vejen til Studstrup og et maveonde fik deres både til at vende om... og de have boldene til vores rundboldturnering☺ Heldigvis er roere i almindelighed velsete, uanset hvor vi kommer frem, så lidt eftersøgning i sommerhusene gav gevinst. To bolde blev tryllet frem, og kampen kunne begynde, dog nu kun med ASR-folk. Vejrguderne syntes sidst på dagen, at vi skulle

prøve tørvejr og solskin!

Skt. Hanstur

Storm over Danmark, 18 s/m fra vest. Kaløvig Bådelaug stod på programmet; ikke helt optimalt med den vind. Hovedet blev lagt i blød, hvad skulle vi nu gøre? Grill i klubben blev løsningen, så kunne vi stadigvæk ro en tur inden maden. Det var der en del, der benyttede sig af. Aldrig har jeg dog krøbet så tæt ved kysten som den dag, men der er nu også meget kønt helt derinde. Aftenen sluttede af med bålsang ved træskibshavnen og lidt øl i klubben efterfølgende.

Fiskekonkurrencen

Den store dag kom, hvor vi skulle vise vores evner på vandet. De nyudklæggede fiskere stævnedes ud fra solopgang med det sidste nye inde for fiskeudstyr; "Fætter BR" var storleverandør. Hele Århus Bugten blev finkæmmet og hvad blev det til? To sølle hornfisk! Fiskedød er vist den rigtige betegnelse for den ringe fangst, for det kunne da på ingen måde have været udstyret, den var gal med!

Vinderen blev Henrik Trelle Pedersen med den, længste hornfisk. Tillykke med sejren og navnet på pokalen.

O-Roning

Forventningerne var høje. O-roning

var virkelig en ting, jeg havde set frem til. Den levende post ude på ruten var fundet i skikkelse af Marianne Lilholt og andre medlemmer i klubben med børn. 11 mand stærk var klar til at lægge kræfter i. Følgebåden var testet og klar, men vi blev noget skuffede, da tilmeldingerne udeblev. Jeg havde som minimum skrevet, at der skulle stille 4 bådhold op! Ellers ville vi aflyse. Vi aflyste, da vi kun kunne stille med 4 tilmeldte/mand stærk. Det at invitere de andre klubber på havnen med, uden der er opbakning i egen klub, ville jeg ikke bruge tid på. Jeg ville ikke planlægge O-roning kun med deltagelse af de andre klubber!

Vinteraktiviteter - Svømning

Blev brugt en gang imellem. Der var dage, hvor man kunne være den eneste fra ASR, og andre gange, hvor vi var 10-12 stykker. Men hyggen med en øl bagefter blev stadig håndhævet. Der var særlig tryk på til de fælles svømmeprøvedage, der blev afholdt. I kommende sæson vil der ligesom de forgange år blive afholdt svømme- og vesteprøve i foråret. Det nye her vil være, at man kan prøve at iføre sig de nye selvoppustelige redningsveste, klubben har erhvervet sig!

Bassinvagterne var planlagt, da jeg overtog tjansen, så det var lige til højrebænet at overtage her. Tak for jeres hjælp. Bassinvagterne for 2008-

2009 er næsten faldet på plads. Jeg mangler to mand/kvinde til to vagter. Er det noget for dig, kontakt da aktivitetschef@asr.dk

Volleyball

Kørte også meget fornuftigt med en fast skare af spillere, der mødte op tirsdag efter tirsdag på Læssøesgade Skole kl. 20.00. Jeg var selv en af dem, men synes nu altid mit hold tabte! Det er ingen hindring, hvis man ikke har prøvet det før. Der er plads til alle. Det var for mig min kaninsæson i volley, men er klar på nogle hyggelige tirsdage igen.

/Johannes Woer

L-chefen

Inden for mit område, har der været afholdt 2 sommer Fælleslangture, med udgangspunkt i ASR og Kolding. Årets løvfaldstur har været en succes med over 40 roer, et dejligt efterårs vejr og en hyggelig fest med gang i dansegulvet. Det er blevet besluttet, at vi vil indkøbe flere nye telte her i nærmeste fremtid, så vi har optimale muligheder for at gennemføre mange Langture de næste mange år i klubben.

/Morten Ulrik Christensen

IT Chefens beretning

Efter sommeren trådte jeg ind i bestyrelsen. Jeg overtog ikke en eksisterendepost, menderblevoprettet en ny – IT-Chef. Efter introduktion til bestyrelsesarbejdet, gik jeg i gang med min første opgave – nemlig en ny hjemmeside til klubben. Her har jeg valgt ikke at benytte et eksisterende CMS (Content Management System), men at udvikle et system, som passer til klubben. Dette skyldes blandt andet, at de CMS systemer jeg fandt, ikke havde lige præcis det, som klubben mangler, og at den tid, det vil tage at tilpasse disse, lige så godt kunne bruges til at lave noget fra bunden, som jeg har fuld kontrol med.

Arbejdet med hjemmesiden skrider fint fremad, og det forventes at den kan tages i brug inden den nye sæson – dog ikke med alle funktioner operative, men de vigtigste.

Indtil videre er der ikke mere at berette, men forhåbentligt vil den nye hjemmeside nærme sig sin afslutning inden for overskuelig tid.

/Asger van der Wehl

Sekretærens årsberetning 2008

Jeg overtog posten sidste år efter Maria Pedersen, og har brugt en del energi på at sætte mig ind i, hvordan diverse databaser virker,

og hvordan man uploader ting på en hjemmeside. Det har været fagre nye verden for mig, og det har i den grad understreget, hvor lidt jeg arbejder med den slags til daglig! Til gengæld ved jeg, hvordan en blyant virker. Men mine manglende erfaringer har skabt lidt efterslæb hen over sæsonen, bl.a. i form af en roformidling, som ikke altid var så samarbejdsvillig, hvorfor nogle af jer har manglet på listen. Det beklager jeg meget. Nu skulle jeg dog være kommet problemet til livs, og der er en opdateret roformidling på pulten i klubben, og på hjemmesiden.

De tørre tal for året 2008 afspejler desværre en nedgang i medlemstallet. Det må nok siges at være en generel nedgang, som alle idrætsforeninger oplever i disse år, måske lige med undtagelse af dem, som er vilde med dans. Men på trods af nedgangen, er vores klub faktisk en af dem, som står godt imod og fanger en del fisk på de lave vande – og jeg har hørt at trawlnettene skulle være klar til foråret. Vores medlemstal er i skrivende stund 239 aktive roere og 15 passive.

Takforengodsæson! Tak for hjælpende hænder i IT-verdenen, tålmodige sind hos Årebladet, i bestyrelsen og blandt medlemmerne!

/Nanna Ebbensgaard

Formandens beretning 2008

Efter fire år som formand stopper jeg ved generalforsamlingen i år. Derfor tillader jeg mig også at se tilbage på hele perioden i denne beretning.

Engagement

På grund af arbejde og en del sygdom har jeg været meget fraværende som formand i ASR i denne sæson. I særdeleshed i foråret har jeg langsomt mistet fornemmelsen for pulsen i ASR. Rytmen i klubben var ved sommerferiens start meget fjern for mig. Efter en del eftertanke og noget sparring nåede jeg frem til, det ikke var en holdbar situation – hverken for klubben eller for mig.

I bakspejlet er det en konstant udfordring i klubben: At have fingeren på pulsen kræver tilstedeværelse. For formanden er det vigtigt af hensyn til klubbens drift og udvikling. Det gælder resten af bestyrelsen. For alle roere, om de er bestyrelsesaktive eller ej, gælder det samme: At være med kræver tilstedeværelse og engagement. Man forsvinder i (fra?) klubben, hvis man ikke holder sig til. Klubbens grundlag er engagement. Samtidig hører vi om, at de frivillige foreninger er under pres fra købeidræt, hvor man køber det sjove og fravælger det grove. Det pres eksisterede også for fire år siden: *"Roning tager lang tid, etc."* – det

har vi alle hørt til informationsaftener og instruktionsweekender. Det er et pres, vi som forening tidligere har kunnet håndtere ved at have en synlig bestyrelse, der aktivt bakker op om fælles arrangementer. Dvs. deltager i fællesture. Dvs. bakker aktivt op om fællesroningen. Det er ledelse ved eksempel (*leading by example*).

Det har jeg ikke længere mulighed for, altså er det bedre at stoppe.

Genhusning

Sidste år fik ro- og dykkerklubberne på havnen en pulje på 10 millioner i 2010 til genhusningen. Det har affødt et væld af møder og diskussioner. Hvad skal vi? Hvornår skal vi? Hvordan skal vi?

Det væsentligste idennesammenhæng er den kommende dispositionsplan for fiskeri- og lystbådehavnen, altså vores havn. Efter en del møder gennem året er status lige her og nu: planen er undervejs. Den skulle have været offentliggjort i august eller september. Men der er mange politiske interesser, som presser i hver sin retning. Ergo: forsinket dispositionsplan.

Hovedtræk af nogle af de politiske diskussioner:

Enten forsvinder beddingen eller så forsvinder Søsporten, hvor bl.a. Aarhus Roklub holder til. Der skal

laves en kanal ind til det område, hvor der holder lastbiltrailere nu. Dette område skal blive til et bassin med en kanal videre ned til Toldboden. Træskibshavnen ønsker sig en bedding. De mener, de er i stand til at drive den. Deres dagsorden er at Søsporten rives ned. Aarhus Roklub vil gerne blive. Dagsorden: Fjerne beddingen.

På østsiden har sejlkлубberne og motorbådsklubben mistet noget af deres vinteroplagsplads. I forvejen diskuterer de heftigt pladsfordelingen indbyrdes. Nogle klubber ser gerne nogle andre flytter. De tænker, at det kan gøres ved at flytte roklubberne over på østsiden og nogle en anden forening over på vestsiden. Roklubberne har jo ikke brug for vinteroplagsplads, så

det løser jo den diskussion. At deres nuværende oplæg ikke levner plads til at komme til og fra land med robåde, det er jo en mindre detalje. Men der står vi stadig stejlt: som udgangspunkt skal det kunne lade sig gøre!

ASR fastholder derfor, at vi vil ud på det kommende opfyldte område mellem bådelaugene Krogen og Træskibshavnen. Det frigør os fra en diskussion af kanaler. Det frigør os fra en diskussion om pladsen på østsiden. Og projektet er det samme, som det altid har været. Vi holder fast. Og der er rimelige chancer for, at det lykkes.

Tak for denne gang. Til slut en tak for samarbejdet i år – og de tidligere år.

/Johnny Kjeldbjerg, afgangende formand.



Fest og hyggebillede - Merethe Nørager

VINTERVANDREWEEKEND

Der arrangeres VinterVandreWeekend i Silkeborg d. 9.-11. januar

Er du frisk på friluftssaktivitet i vintersæsonen? Så er det her måske noget for dig!

En VinterVandreWeekend i Silkeborg, hvor vi kigger på rofarvandet fra landsiden.

Programmet er som følger:

Fredag eftermiddag tager vi til Silkeborg Roklub, som er vores overnatningssted og base. Silkeborg Roklub er åben fra fredag aften kl. 20.00. Over en bid mad gennemgår vi weekendens vandreture.

Lørdag smører vi en madpakke og tager toget til Ry, hvorfra vi via Himmelbjerget vandrer tilbage til Silkeborg roklub. Vi er fremme hen

på eftermiddagen og laver fælles aftensmad.

Søndag smører vi igen madpakke og kører med toget til Ry og vandrer videre til Alken.

Kan du ikke deltage i hele arrangementet, kan vi sagtens finde ud af det! Kontakt en af undertegnede så arrangerer vi os ud af det.

Vi køber al mad ind, så du skal kun medbringe drikkevarer.

Skriv dig på listen i klubben senest torsdag den 1. januar.

Kontaktpersoner:

Maria Kristensen 6166 7818

Karen Svidt 3064 0361

Jørgen Pedersen 2234 3773



REFERAT FRA GENERALFORSAMLING I ASR

20. november 2008 kl. 19.00 i klubhuset, Fiskerivej 7, 8000 Århus C

Dagsorden ifølge vedtægternes bestemmelser.

1) Valg af dirigent og referent

Dirigent: Michael Troelsen

Referent: Simon Kvindal

Det blev konstateret at generalforsamlingen var lovligt indvarslet, samt at der ikke var indkommet forslag.

2) Aflæggelse af beretning

Formand Johnny Kjeldbjerg fremlagde beretning på bestyrelsens vegne og orienterede om nyanskaffelser, materiel, uddannelse, aktivitet, husets stand og genhusning. Bestyrelsens skrevne årsberetning kan læses i Årebladet, december 2008.

Pået spørgsmål angående 'fundraising' var bestyrelsens kommentar, at den har haft mindre aktivitet/ initiativ end ønskeligt. Det må gerne stå højere på prioritetslisten. Det kan svare sig at gøre en indsats på dette område, da der i 2008 er skaffet små 100.000 kroner fra sponsorer og der er mulighed for mere... Medlemmer som har lyst til at arbejde med dette opfordres til at kontakte Jens Vedel (eller bestyrelsen).

Der udspandt sig derpå en debat om beretningen og årets gang i klubben. Det følgende er en opsummering af indtrykkene.

Der blev efterlyst en ny/opdateret hjemmesiden. Bestyrelsen oplyste, at man forventer at være klar med en ny hjemmeside først i 2009.

Instruktionschef Peter Westergaard kommenterede, at det relativt lave medlemstal/nyoptag kunne skyldes mangel på instruktør-ressourcer.

Der faldt en kommentar om, at årets relativt høje antal håndledsskader må skyldes, at bådenes/årenes smig ikke er korrekt indstillet.

Det blev drøftet, hvor man får flest/de rigtige medlemmer - Unge studerende, nyuddannede, etablerede, venners venner? Det blev foreslået, at vi arbejder mere med personlige anbefalinger: Opfordre venner til at besøge klubben, andre styrmænd til at tage med til fællesroning, der bliver arbejdet mere systematisk med efterårsoptag, osv. Det blev oplyst, at en undersøgelse for nogle år siden viste, at under halvdelen af årets nye kaniner ror mere end 5 ture efter deres frigivelse. Meget tyder på, at det er de personlige kontakter, der får medlemmerne til at blive.

Det blev drøftet, hvordan vi får flere styrmænd til at møde op til

fællesroningen. Forslag: En Hi-score listeforstyrmands/instruktions-aktivitet -- evt. med lodtrækningspræmier?! Medlemsliste med portrætter på hjemmesiden? "sms-kæde" funktion? En politik om at andre ture ikke må startes i timen op til fællesroningen eller skal være afsluttet inden?

Der blev spurgt til vidensbevarelse/-dokumentation i bestyrelsen over sæsonerne. Det blev oplyst, at der laves mapper til visse funktioner - sædvanlige punkter gennem året f.eks. for aktivitetschefen.

Derblevefterlystenmereanerkendende og blid tone i kommunikationen fra bestyrelsen til medlemmerne.

Der blev slutteligt også uddelt rosende ord til bestyrelsen for et godt stykke arbejde i det forgangne år.

3) Forelæggelse af regnskab til godkendelse

Kasserer Lars Nautrup fremlagde regnskabet, og det blev godkendt af generalforsamlingen. Generalforsamlingen blev herpå suspenderet for 15 minutter, hvor klubben gav øl og vand.

4) Indkomne forslag

Dirigenten konstaterede, at der ikke var indkommet forslag.

5) Fastsættelse af kontingent

Det blev oplyst, at kontingentsatserne for 2008 er: Passivt kr. 200, studerende kr. 995, og senior (alm.) kr. 1275. I den sammenhæng bemærkes det, at klubben har ca. 100 studerende medlemmer og et tilskud fra AUS, som bl.a. afhænger af antallet af studerende. Tilskuddet bruges bl.a. til at holde studenterkontingentet nede.

A) Bestyrelsen foreslog uændret kontingent for passive og studerende, mens senior (alm.) øges til kr. 1350.

B) Der blev stillet forslag fra salen om uændret kontingent.

C) Der blev stillet forslag fra salen på en stigning for alle (svarende til omkring 5%) til hhv. kr. 210, kr. 1045 og kr. 1340.

Der var en kort debat om dette, herunder 'den psykologiske' faktor af at holde de studerendes kontingent under kr. 1000. Ved afstemning med håndsoprækning over to omgange var der begge gange et snævert flertal for A.

6) Valg af formand

Michael Troelsen blev foreslået og valgt. Michael har tidligere været formand for ASR (1999-2004) og har siden været involveret i genhusningsprojektet og diverse idrætsorganisationer i byen.

7) Valg af 7-9 bestyrelsesmedlemmer

Følgende 9 stillede op og blev valgt: Johannes Woer, Nanna Ebbensgaard, Lars Nautrup, Birgitte Bæk, Asger van der Wehl, Anette Specht, Christina Meilvang, Sune Mørch og Merethe Nørager. Bestyrelsen konstituerer sig på førstkommande møde efter generalforsamlingen, jf. vedtægterne.

8) Valg af revisorer

Katja Pace og Per Mortensen blev valgt.

9) Eventuelt

Michael Troelsen gav en kort orientering om det meget aktuelle og vigtige emne ang. udflytningen af roklubberne i forbindelse med de bynære havnearealer. Se asr. dk/sosportsby og tal med Michael Troelsen eller Lars Nautrup hvis du har lyst til at deltage i arbejdet.

Afslutningsvis blev der sagt TAK for indsatsen i bestyrelsen til de, der var trådt ud: Johnny Kjeldbjerg, Palle Jørgensen, Morten U. Christensen, Peter Westergaard og Rasmus Brøgger. Dirigenten takkede for god ro og orden.

Generalforsamlingen blev hævet kl. 22.10. Hermed indkaldes til generalforsamling i Aarhus Studenter Roklubs Støtteforening og i Aarhus

Studenter Roklub:

Torsdag d. 20. november 2008 kl. 19.00 på Fiskerivej nr. 7.

Program for aftenen:

- I. Generalforsamling i Aarhus Studenter Roklubs Støtteforening.
- II. Generalforsamling i Aarhus Studenter Roklub.

Dagsorden ifølge vedtægternes §8:

1. Valg af dirigent og referent
2. Aflæggelse af beretning
3. Forelæggelse af regnskab til godkendelse
4. Indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af formand
7. Valg af 7-9 bestyrelses-medlemmer
8. Valg af to revisorer
9. Eventuelt

ad. 3. Regnskabet vil være tilgængeligt hos Lars Nautrup, 41605940, de sidste tre dage før generalforsamlingen.

ad. 4. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal ifølge

vedtægternes §8 være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før generalforsamlingen. Det vil i år sige d. 10. november (undtaget herfor er forslag til kontingent og forslag til bestyrelse eller andre poster). Forslag sendes til formanden på formand@asr.dk eller post: Klosterport 9, 3.tv.; 8000 Århus C

ad.5. Bestyrelsen vil udarbejde et udkast til budget, som vil blive fremlagt i forbindelse med fastsættelsen af kontingent.

ad.7. I vedtægterne hedder det, at "Kandidater til de forskellige tillidshverv kan bringes i forslag af ethvert stemmeberettiget medlem. Det påhviler den fungerende bestyrelse at sørge for, at der bringes så mange kandidater i forslag, at samtlige

tillidshverv kan besættes."

MEN: I lighed med tidligere års generalforsamlinger vil der blive hængt et opslag op i klubhuset før generalforsamlingen, hvor alle, der har lyst til at sidde i bestyrelsen, kan skrive sig på. Initiativet til denne liste skyldes et ønske om at skabe større åbenhed om hvem, der ønsker at kandidere til bestyrelsen. Interesserede opfordres til at overveje deres kandidatur nøje, tale med mindst to fra den siddende bestyrelse og skrive sig på listen senest én dag før generalforsamlingen afholdes.

NB: Det eneste direkte valg er til formandsposten. Alle andre kandidater kandiderer dermed formelt set kun til medlemskab af bestyrelsen, ikke til en bestemt post, jvf. vedtægternes §7 stk 3: Bestyrelsen konstituerer sig selv

/Bestyrelsen

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

Opgørelse over medlemmers km

Navn	Km	Antal ture	Sidste tur	Brabrand	Daglig	Langtur	Vinter
Jørgen Pedersen	3455	78	27-09-2008		818	2286	327
Esben Daugbjerg	2560	117	30-10-2008	160	1626	772	
Johannes Woer	2207	96	30-10-2008	55	1143	913	96
Anne Sevelsted	2126	94	31-10-2008	179	816	1008	123
Sune Mørch Knudsen	1982	155	29-10-2008	1490	427	65	
Rasmus Brøgger	1957	105	31-10-2008	125	819	897	116
Per Lousdal	1310	27	17-10-2008		314	996	
Stine S. Lindegaard	1300,5	63	17-10-2008	31,5	700	548	21
Lars Naustrup	1247	37	30-10-2008		541	706	
Morten Værum	1070	55	30-10-2008		848	222	
Merete Skovgaard Vindum	1048	44	06-10-2008		497	506	45
Thomas Svendsen	989	73	31-10-2008		689	160	140
Jens Dybkjær Holbech	988	97	27-10-2008		643	46	299
Karsten Handrup	961	30	02-10-2008		350	611	
Nikolaj Petersen	953	31	01-11-2008	15	322	602	14
Erik Ulfkjær	950	74	01-11-2008	855	15	80	
Rikke Møller	944	68	31-10-2008		665	160	119
Anni Nørgaard Jeppesen	931	39	28-09-2008	90	383	444	14
Johanne Helboe Nielsen	903	34	30-10-2008	8	297	560	38
Margrethe Langhoff Thuesen	874	55	31-10-2008	284	369	207	14
Karen Svidt	870	42	27-09-2008		393	384	93
Nanna Ebbensgaard	863	35	19-10-2008	31	326	494	12
Rikke Bech	841,2	82	07-10-2008	803,2	24		14
Lars Bundgaard	793	53	18-10-2008	281	448	64	
Troels Bjerre Sørensen	772	51	14-10-2008	402	123	247	
Simon Kvindal	737	44	17-10-2008	201	321	200	15
Sune Andersen	698	11	18-10-2008	14	53	631	
Søren Würtz	687	30	17-10-2008		468	219	
Birgitte Bæk	682	28	21-10-2008	0	336	298	48
Morten Pedersen	670	60	12-10-2008	453	217		
Morten Rebo Fræmohs	663	30	21-09-2008		343	195	125
Benedikte Skaarup Madsen	614	31	17-10-2008	30	267	317	
Lars J. Jensen	599	36	04-10-2008	150	259	190	
Kristine H. Seeberg	588	44	13-10-2008		477	102	9
Henrik Trelle Pedersen	587	30	18-10-2008		428	159	
Astrid Rasmussen Mohr	582	34	17-10-2008	28	387	141	26
Anna Kirstine Winthereik	566	32	18-10-2008		452	114	
Klan Gravsen	561	19	17-10-2008		248	313	
Michael Troelsen	546	24	17-10-2008		349	197	
Tenna Duch Schaldemose	543	31	27-10-2008		331	184	28
Christina Meilvang	537	22	30-10-2008		366	171	
Mathias Gottschalck Heide	524	17	30-08-2008		218	287	19
Anna Sellmer Sørensen	512	21	01-11-2008		353	147	12
Jan Tovgaard	501	34	13-10-2008		489		12
Christian Petersen	500	19	18-09-2008	126	134	240	
Maria Krarup Kristensen	493	19	18-10-2008		304	189	
Helle Schmidt Hansen	487,5	44	14-10-2008	403,5	84		
Anna Maria Pålsson	467	39	26-10-2008		467		
Christina Louring	466	19	18-10-2008		264	202	
Kristoffer Kærslund Andersen	465	30	14-10-2008	198	110	157	
Thomas Seemann	455	17	18-10-2008		257	183	15
Hanne Medum Lærke	449	15	21-09-2008		177	248	24
Jens Vedel	445	45	31-10-2008	108	231	64	42
Gry Hvass Pedersen	444	35	27-10-2008	63	264	117	
Ulrika Sjödin	442	26	18-10-2008		351	91	

Navn	Km	Antal ture	Sidste tur	Brabrand	Daglig	Langtur	Vinter
Thomas W. Oreskov	436	23	18-10-2008			306	130
Jeanita Stenmann Mortensen	435	14	21-10-2008			242	193
Jette Iversen	427	45	27-10-2008			305	122
Peter Madsen Jensen	427	14	17-10-2008			228	199
Katrine Krogh Andersen	426	15	18-10-2008		8	271	147
Jonas Suhr Marschner	422	11	28-09-2008			124	298
Lise Juhl Nielsen	415	20	01-11-2008			275	125
Jan Møller	402	38	12-10-2008	402			
Kristiane Landgaard	402	18	06-10-2008			280	122
Helle Ørum Nielsen	394	37	07-10-2008	385		9	
Morten Grud Rasmussen	391	33	31-10-2008			378	13
Mette Verner	388	39	06-10-2008	379		9	
Iben Hebsgaard Nielsen	375	19	18-10-2008	6		208	161
Jesper Mortensen	370	24	29-07-2008			289	81
Morten Stejner Sand Pedersen	365	17	15-08-2008	44		163	158
Jesper Trier Nielsen	364	19	31-10-2008	28		140	178
Jørgen Andersen	362	31	13-10-2008			362	
Karen Popp	358	22	18-10-2008			267	91
Asger van der Wehl	335	21	30-10-2008			185	84
Svend Hagen Madsen	329	21	01-11-2008	234		15	80
Mette Boye	320	26	22-09-2008			288	32
Katrine Borbjerg	315	9	05-07-2008			97	218
Pernille Hauge Bünger	310	21	05-06-2008			310	
Thit Kragelund	310	26	10-10-2008	93		217	
Jesper Nielsen	308	17	18-10-2008			262	46
Peer Mortensen	308	23	10-09-2008			177	84
Steffen Vinther Sørensen	306	19	14-10-2008	12		191	103
Anker M. Aagaard	302	25	18-10-2008			218	84
Jan Møller Nielsen	300	23	14-10-2008	217		3	80
Marianne Bjerre	297	31	17-09-2008	198		85	
Annette Fredslund Andersen	292	21	30-08-2008			190	
Thomas Kragh	290	16	16-07-2008			157	133
Astrid Grud Rasmussen	289	20	31-10-2008			143	43
Tina Lund	289	29	03-09-2008	248		41	
Christina Børllum Petersen	287	15	18-10-2008			169	118
Lotte Klíxbúll	285	17	29-09-2008			145	104
Kasper Steensgaard	283	20	28-07-2008			258	25
Kamilla Laut	279	13	18-10-2008			215	64
Morten Ulrik Christensen	276	13	18-10-2008			115	161
Frida Lønbæk Jensen	270	25	02-10-2008	10		260	
Claudia Wittig	263	28	22-06-2008			228	
Tue Skallgaard	261	17	18-10-2008			184	77
Anette Specht	259	19	17-10-2008			259	
Anders Michael Hansen	258	15	18-10-2008			194	64
Louise Blichfeldt-Lauridsen	256	25	30-10-2008	16		240	
Jakob Mandrup	253	17	17-10-2008			154	72
Jesper Vinther Sørensen	252	13	10-09-2008			167	85
Thomas Voss	242	21	19-10-2008			181	39
Mads Pedersen	240	23	08-10-2008	22		188	30
Ann Bischoff	240	23	24-08-2008	240			
Ann Busch Hansen	237	24	02-10-2008	10		227	
Heidi Hansen	236	20	18-10-2008			190	46
Hans Horslund Christensen	234	19	12-10-2008	178		56	
Henrik Emil Seiersen	231	22	17-10-2008			184	
Tina Lind	230	15	13-10-2008			230	
Jacob Thomsen	230	18	14-10-2008	6		199	25
Mette Agerlund Lintrup	226	13	03-08-2008			152	74
Merethe Nørager Hansen	223	16	17-10-2008			223	
Thomas F. Schou	220	19	09-09-2008			220	

Navn	Km	Antal ture	Sidste tur	Brabrand	Daglig	Langtur	Vinter	
Caspar Facius	219	16	18-10-2008			142	77	
Bente Braad Sander	216	5	15-08-2008			47	169	
Helle Vibeke Pold	215	10	18-10-2008			152	63	
Kim Holmgaard Jensen	212	5	15-08-2008			21	176	15
Henning Blåbjerg	210	12	30-09-2008	130		80		
Mikkel Høj	207	12	03-09-2008			156	39	12
Thomas Wachterhausen	203	13	03-07-2008			203		
Martin Odmand Jørgensen	203	5	24-07-2008			70	133	
Arne Svendsen	202	13	17-10-2008	122		80		
Kristian Strunge Nygaard	201	10	30-09-2008			166	35	
Palle Christensen	198	10	29-07-2008			155	43	
Jens-Erik Jørgensen	197	18	01-11-2008	170		27		
Bodil Grud Rasmussen	185	12	23-06-2008			144		41
Esben Selmer Buhl	183	14	29-08-2008	30		153		
Maren Holst Gundersen	178	10	31-08-2008	7		80	81	10
Dennis Fogh Lind-Bruhn	177	12	09-09-2008			145	32	
Christina Liin	175	14	25-06-2008			148	27	
Hans Lassen	173	16	26-10-2008			173		
Anders W. Jacobsen	173	13	30-06-2008			137	36	
Thomas Bohl	170	9	18-10-2008			106	64	
Line Kaldahl Boel	170	15	28-06-2008			125		45
Malene Bisgaard Blaabjerg And	166	12	16-09-2008			128	38	
Mikkel Kristensen	166	7	23-06-2008			51	81	34
Christina Aabye Bonnet Yderstr	164	18	02-10-2008			164		
Jan Höncke	163	22	31-10-2008			146		17
Ervin Gianelli	160	21	31-10-2008			143		17
Bettina Nygaard	159	12	19-08-2008			129	30	
Christian Haugaard Christenser	159	10	31-05-2008			159		
Jonna Andersen	155	6	26-07-2008			71	84	
Søren Dalager	154	6	21-06-2008			81	73	
Magnus Schallert	149	10	30-08-2008			149		
Ole Gaarn Larsen	149	11	17-10-2008			149		
Daniel Andersen	146	13	09-10-2008	146				
Lene Sigh Knudsen	143	4	15-07-2008			24	104	15
Jesper Henrik Christensen	140	4	26-07-2008			56	84	
Nanna Helena Wienholtz	139	13	03-09-2008			139		
Palle Jørgensen	138	12	19-08-2008			108	30	
Martin Elkjær	138	5	26-07-2008			75	63	
Rikke Dahl	134	11	15-09-2008			134		
Sune Brinck Erichsen	133	9	18-10-2008	20		67	46	
Louise Søllingvraa Madsen	129	5	24-05-2008			49	80	
Jannie Sørensen	128	12	05-06-2008			128		
Lisbeth Trøllund Andersen	127	12	26-10-2008			127		
Marianne de Lemos	125	11	25-09-2008	6		74	45	
Johan von Tangen Sivertsen	124	12	19-08-2008			124		
Malene Leth	123	12	13-08-2008			123		
Anders Ross	121	11	04-07-2008			121		
Marie Børresen	120	9	05-08-2008			120		
Peter Vestergaard	118	11	05-09-2008			118		
Henrik W. Bendix	118	16	24-09-2008	118				
Hege Sætrum	118	9	11-09-2008			118		
Per Mortensen	115	12	25-09-2008	57		58		
Trine Braad Larsen	112	10	25-06-2008			112		
Kristian Hegelund	110	10	15-05-2008			110		
Morten Søes Hansen	109	10	22-07-2008			109		
Elke Jahn	109	11	27-10-2008			109		
Lene Brandt Andersen	105	8	23-05-2008			105		
Merete Kamp Pedersen	104	9	14-06-2008			77	27	
Jens Erik Jørgensen	104	3	14-08-2008	24		80		

Navn	Km	Antal ture	Sidste tur	Brabrand	Daglig	Langtur	Vinter
Thomas Heltborg Kristensen	101	4	20-06-2008			66	35
Kirstine Madsen	97	6	20-09-2008			97	
Jacob Hendriksen	96	8	18-05-2008			96	
Anna Kirsten Sørensen	95,5	12	31-10-2008	34,5		61	
Anders Jørgensen	93	11	01-10-2008	93			
Thomas Greve	93	3	15-08-2008			21	72
Mads Finnerup	90	9	19-05-2008			90	
Andreas Lindhardt Hansen	90	8	11-05-2008			90	
Morten Charles	88	10	25-09-2008	8		80	
Laust Lorentzen	86	8	04-06-2008			86	
Mette Lundsby Jensen	86	7	19-05-2008			86	
Mika Munck Pedersen	85	12	31-08-2008			81	4
Rasmus Grensteen	83	6	30-06-2008			83	
Claus Ølund	76	7	15-05-2008			76	
Rasmus Bach Nielsen	75	8	27-04-2008			75	
Camilla Sandholdt Johnsen	74	4	05-07-2008			74	
Ulla Schierup Nielsen	73	5	30-08-2008			73	
Morten Kanne	71	8	05-06-2008			71	
Tine Kloch Sørensen	71	5	30-05-2008			71	
Katja Pace	70	6	12-05-2008			70	
Jesper Agerbæk Iversen	69	7	19-05-2008			69	
Ninna Cathrine Schmidt	66	6	07-09-2008	8		49	9
Rasa Krutulyte	66	6	02-10-2008			66	
Christina Hansen	63	6	17-07-2008			63	
Lone Snedker Adamsen	63	8	15-09-2008			63	
Merete Møller Christensen	62	8	04-07-2008			62	
Kirstine Frøsig Pedersen	60	5	04-06-2008			60	
Kasper Tveden Jensen	58	6	31-05-2008			58	
Peter Westergaard	57	5	04-08-2008			21	36
Inga Christensen	56	8	23-10-2008	4		52	
Christian Brander	54	5	29-05-2008			54	
Anita Back Danielsen	53	4	12-10-2008			53	
Henrik Nørregaard	51	4	27-05-2008			51	
Andreas Kaal	46	5	04-10-2008			27	19
Jon Jakobsen	45	3	10-05-2008			45	
Jesper Larsen	43	3	03-07-2008			43	
Almud Krejza	42	4	19-06-2008			42	
Janne Nørager Hansen	42	5	18-09-2008			42	
Abhjit Bhagwan Bendre	40	5	25-07-2008			40	
Jakob Kappel	40	4	27-05-2008			40	
Morten Aaboe Lanng Jensen	34	3	17-05-2008			34	
Ulla Mortensen	31	3	04-08-2008			31	
Karin Pape Møller	29	2	03-07-2008			29	
Rasmus Fruergaard Pedersen	27	3	02-06-2008			27	
Lars Klejnstrup	26	3	29-05-2008			26	
Bettina Henningsen	25	1	01-05-2008			25	
Tina Svensson	24	3	28-09-2008			24	
Dorthe Rolsted Jessen	18	2	08-01-2008				18
Johnny Kjeldbjerg	18	2	20-06-2008			18	
Bo Due Skovsbøll	15	1	13-04-2008			15	
Tine Svejgaard	15	1	15-02-2008				15
Lisbet Bundgaard Christensen	15	1	25-09-2008			15	
Trine Rimmer Refsgaard	15	1	27-05-2008			15	
Connie Jensen	15	1	29-04-2008			15	
Marianne Skytte Madsen	11	1	03-07-2008			11	
Karina Aarup Mikkelsen	9	1	04-11-2007				9
Lykke Koefoed	8	1	29-07-2008	8			
Ukendt	4099,2	220	31-10-2008	1053,2		966	1990
Total	84079,9						

Vintertanker fra en eksamenslæsende roer som længes efter at stille bøgerne på hylden.

Hvad er hjertefysiologi, udover noget jeg lige nu sidder og prøver at lære, så jeg kan glæde en censor og en eksaminator om en god måneds tid? Hvad har hjertefysiologi overhovedet at gøre med roning udover det indlysende, at man skal have et pumpende hjerte for at kunne udføre fysisk aktivitet, ja i det hele taget være i live? For hjertet er liv, og nogen vil også mene kærligheden og sjælen. Før jeg bliver for højtravende, så lad mig forklare jer, hvorfor jeg sidder og får disse tanker.

Det er søndag eftermiddag sidst i oktober. Solen skinner dræbende skarpt på den anden side af ruden. Jeg sidder alene på læsesalen, kun i selskab med mine bøger og mine kloge ord, og skuer ud over de efterårsfarvede marker i Skejby. Jeg længes efter alt andet end eksamenslæsning, og svøber mig som så mange gange før i lidt selvmedlidenhed. Men jeg har jo selv valgt det, og jeg kan jo ikke sidde i en robåd hele tiden og bare nyde at være til. Så i gang med læsningen om hjertet. Siden det nu er søndag, har jeg fundet en gammel fysiologibog frem, og vil bare lige starte med lidt blød opsamling, af hvad jeg vist nok burde vide. Det er dog som om, det stadig ikke rigtig vil hænge ved. Men

med ét hører jeg pludselig efter, hvad jeg selv læser, og et lille billede danner sig på min nethinde. Jeg sidder helt og kommer til at smile til væggen, og fortsætter tanken mens jeg læser – tanken om en hjerteroer. Den gør mig glad! Frit oversat læser jeg: *"Hjertets tømning varer 0,3 sekunder og hvilefasen, hvor hjertet fyldes, varer 0,6 sekunder. I takt med at frekvensen stiger, er det hvilefasen, som forkortes, og hvis frekvensen stiger for meget, bliver pumpefunktionen ineffektiv pga. utilstrækkelig fyldning af hjertet"*. Det slår mig, at det er præcis det samme som med rotaget. Forholdet mellem årtag og fremkørsel er også ca. 1:2, og når man sætter kadencen op, er det fremkørslen, man forkorter. Der er som ved hjertets frekvens ligeledes en tærskel, hvor effektiviteten vender, og falder, når taget bliver for hurtigt og forjaget. Jeg ser denne lille roer i en robåd, og forestiller mig, at det er hjertet i mit bryst. Nogen vil nok mene, at nu løber fantasien af med mig, og jeg giver dem ret! Jeg nyder, når fantasien løber af med mig. Jeg læser videre og overraskes over, hvor længe jeg faktisk kan vedholde denne analogi. Jeg læser om Starlings hjertelov. Kort sagt, så beskriver den en ligevægt mellem de anvendte kræfter i hjertemusklen, kravet til hjertet og mængden af blod der kræves pumpet rundt. Hvis hjertet af en eller anden grund oplever et større krav til arbejdet, så strækker det sig lidt, bliver

lidt bedre til at pumpe, og finder en ny ligevægt, så det kan arbejde på mest skånsomme og effektive måde under de forhold, det nu står overfor. Præcis den ligevægt der indfinder sig blandt roerne efter et skift til en ny tagåre, som tager et kortere eller længere tag end den forrige. Vi strækker os lidt ekstra eller afkorter måske vores rotag, for efter kort tid at finde den nye ligevægt...

Nu har jeg så ladet bog være bog, og fundet papir og pen frem i stedet. Af den grund, at jeg har lyst til at dele mine tanker med jer.

Jeg bliver glad ved tanken, om at denne lille hjerteroer ufortrødent fortsætter i brystet på mig. Især nu hvor jeg ikke selv har mulighed for at komme på vandet, og om lidt er det vinter, og så er der mange roere, som ikke kommer på vandet. Er tanken om den lille roer i brystet så ikke rar? Så slipper vi alligevel ikke helt taget om åren de næste mørke og kolde måneder. Vinteraktiviteterne som bådklargøring, vinter-8gp, svømning og julefrokost puster lidt liv i hjerteroen, giver lidt medsø og giver os alle sammen lidt hjertemassage.

Og hvis vi alle går rundt med en lille roer i brystet, som ufortrødent skaber en puls, kan man så ikke sige, at vi alle er hjerteslaget i klubben? Kan jeg gå så langt, som til at snakke om, at vi

er klubbens hjerteroer? Det er os, der holdergangimaskineriet. Vierklubbens puls, ja, måske ligefrem sjæl...? Dette gamle bindingsværkshus nede på havnen... det har vel egentlig også ret meget behov for, at nogen holder furerne mellem stenene stærke. Det er måske nok gammelt, men det siges jo, at man ikke er ældre, end man føler sig. Så hvad er biologisk alder, når sjælen stadig er ung og stærk?

Det lille hus har i så mange år dannet rammen om ASR. Nu skal vi måske snart flytte... vi står faktisk overfor en hjertetransplantation af de større! Klubbens hjerte skal snart flyttes over i en anden krop, hvor der er varmt og tørt, men ikke 65 års historie. Vi skal selv til at skabe historien og huske at have sjælen med. Det sammenhold, som i mine tanker kendetegner ASR, vil ikke længere blive hjulpet på vej af mangel på opvaskemaskine, centralvarme og plads.

Ved en så alvorlig operation som en hjertetransplantation holder hjertet en pause i den evige puls, hjerteroen tager et kort hvil, og der er tid til eftertanke. Tanker om hvad der lå før, og hvad der ligger fremme i det uvisse.

For hvad er det, der gør, at jeg er en del af ASR og ikke mindst at ASR er en del af mig? Hvad er det, der gør at lysene fra Århus Havn eller en

spejlblank bugt på samme tid giver mig fred og længsel? Nogle bliver afhængige af kræfterne, adrenalinen, konkurrencen, stræben efter forfinelse af teknik og at blive bedre. Andre af samhørigheden, latteren, festerne og vennerne. Dette er alt sammen tråde i det tovværk, som binder mig til ASR. Men hvis jeg skal nævne én ting, så bliver det den ubekymrethed, som indfinder sig efter de første 10 rotag. En ubekymrethed, som kun har hån tilovers for en travl hverdag dikteret af tid og pligter.

Vi er mange, som føler os tæt knyttet til ASR og mange som stadig opbygger relationen. Men uanset hvad skal vi alle i fælles flok til at definere vores nye krop. Vi er hjerteroeren, og vi holder pulsen i gang. Alle muligheder ligger åbne. Vi befinder os pludseligt på åbent hav med horisont til alle sider. Hvor skal vi hen? Hvor langt og hvor hurtigt? Hvad skal vi have med? Hvor tror vi, vi ender, og hvor vil vi gerne ende, og ender turen overhovedet? Det er spændende og skræmmende på samme tid for den lille hjerteroer. Så i alt dette nye, hvad skal vi give hjerteroeren med i lasten til det nye sted? Mit bidrag til lasten skal være den ubekymrethed, som bogstaveligt talt reddede mig fra at drukne i mit eksamenshelvede foråret 2003, da jeg var kanin, og det er glæden ved og længslen efter selv samme, som både holder mig oven

vande og trækker mig mod bunden i mit eksamenshelvede denne vinter. Men det er den ubekymrethed, jeg er blevet afhængig af.

Hvad vil du give hjerteroeren med på turen? Tænk over det!

/Nanna Ebbensgaard



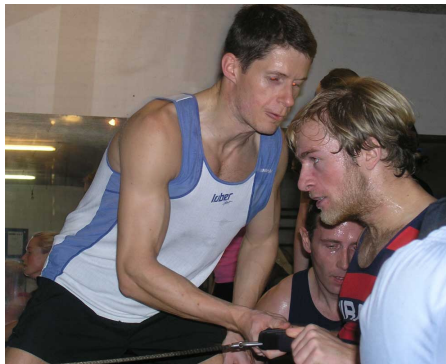
Årets robillede - Stine Lindegaard

VINTERAKTIVITETER. ERGOMETER

En idiotisk sportsudøvelse, men af en eller anden grund blir' vi ved hele

vinteren. Kom og vær' med og mærk hvorfor.

/Stine Lindegaard



Ro-ergometer fordeling på Brabrand 2008-09

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		ARA - SERO 8.00-12.00		AR 8.00-11.00	ARA – SERO 8.00-11.00	RCA 9-11	RCA 9-11
							ASR 12-14 Fælles weekend træning
						AR 14-16	AR 14-16
16.00-17.30	AR	ASR	AR	ASR Kaproning			ARA 16-18
17.30-19.00	AR	ARA	ASR Fællesroning	AR			
19.00-20.30	ARA	AR	+ mad (Husk tilmelding)	ARA			
20.30-22.00	ASR Kaproning	ASR Veteraner	ARA	ARA			

ASR

Har du spørgsmål eller vil du aftale træning er du velkommen til at kontakte: Jan M Nielsen - jan.nielsen@ki.au.dk, Helle Schmidt Hansen - helleh@yahoo.dk, Rikke Bech - rikkebecha@gmail.com, Sune Mørch - sonny@phys.au.dk

En sensommerdag i september – nærmere dateret d. 23. – cyklede jeg ud ad Brabrandstien i en stadig lunere formiddagssol og mødte synet af fladt vand ved første øjekast over det blå-grønne element – hvad mere kan man så ønske sig af vejrguderne ved årets regatta på hjemmebane?!

Spændingen ved ankomsten til rostadion var dog ikke til at tage fejl af, eftersom afgørelsens time kom stadig tættere på – efter at have kæmpet til de to foregående regattaer i henholdsvis Maribo og Bagsværd skulle den endelige placering for årets 8GP nu bestemmes. Så mens Sune gik rundt og filosoferede over hvem der manglede på holdet – for én eller anden måtte man bestemt have ofret til vejrguderne!! – gjorde vi andre det tunge skyts klar: tjekkede både, lagde taktik, forberedte peptalk, sejrstale m.m, just in case...

På damesiden stillede ASR i år hold sammen med Aarhus Roklub og ARA, der samlet stillede to hold i henholdsvis 1. og 2. division, mens herrerne stillede med et rent ASR hold i 1. division. Derudover var kaninpigebåden fra Ålborg Regattaen tilmeldt i 4-årers inrigger. Konkurrencen fra de andre klubber skulle dog ikke undervurderes, hvilket alle var bevidste om efter at have deltaget i de tidligere regattaer. 1. Div. damer havde en smal føring på 3 point over DSR, som de skulle op

og forsvare, mens 2. Div. damer og 1. Div. herrer begge indtog en 4. plads i deres divisioner. Men ved slutningen af en hel sæson på vandet, hvor pigerne havde trænet kontinuerligt 2 gange ugentligt under Esben Buhl's kyndige vejledning og koordineret af Helle Ørum, Ulla Vølker (ARA) og Sophie Mikkelsen (AR), var alle klar til at give de andre kamp til stregen!

Løbene for ASR's vedkommende blev skudt i gang med 8+ løbet for 1. div. damer, hvor Team Aarhus 1 efter en dårlig start langsomt men sikkert halede ind på DSR med et stort psykisk overskud, og vandt løbet med en enkelt bådslængde – og kun 3 sekunder! Føringen var herved blevet cementeret og blev efterfølgende udbygget ved udelukkende 1. og 2.-pladser i de små både, hvilket resulterede i en samlet 1. plads – og dermed var projektets målsætning om at vinde divisionen og give DSR bagsprøjt opnået!

Team Aarhus 2 havde deres første løb i små både, og klarede sig her flot med 3., 4. og 5.-pladser. Eftersom konkurrenterne var DSR 2, Københavns Roklub, Lyngby Roklub, Odense og Skovshoved Roklub, må dette ses som et godt resultat! Jeg mindes bl.a. Marianne Bjerre, der storsmilende og med begge arme over hovedet kommer op og skråler: 'Jeg kom ikke sidst!' 8+ løbet gik

ligeledes glimrende med endnu en 4. plads, der blev den endelige placering i divisionen.

ASR's herrer var første gang i aktion i små både, hvilket ligeledes indbragte en række 3. og 4.-pladser. Divisionen var dog præget af hård konkurrence med DSR, Sorø og Aarhus roklub som de andre konkurrenter, mens Fredensborg slet ikke stillede op. 8+ løbet indbragte endnu en 4. plads, der samlet blev ASR's placering i divisionen.

Vores 4-årers inrigger for damer var oppe mod en enkelt konkurrent fra Herning Roklub, som de selvfølgelig vandt overlegent over. Det skal dog også indskydes at de fire kaninpiger var blevet skiftet ud med erfarne roere, så det kunne ikke ligefrem karakteriseres som en kaninbåd... Men 1. pladser er da altid værd at samle på ;-)

Generelt var det en rigtig god dag med masser af god stemning, roning, solskin og glade folk.. En STOR tak skal gives alle dem, der gav en hjælpende hånd undervejs – uden medhjælpere, ingen regatta!! Dagen blev afsluttet på havnen i klubbens lokaler, hvor Velfærdsforeningen havde arrangeret en fest for medhjælpere og deltagere, med rigelige drikkevarer, god musik og masser af roere med gang i. Som forventet blev det en fantastisk fest, der først endte hen på de lyse

timer, så vidt jeg husker – og med tømmermandsoprydning, -frokost og hyggerotur dagen derpå :)

Når man sidder her en mørk vinteraften er det for mit vedkommende gode minder at tænke tilbage på.. Men selvom vejret kun sjældent tillader 'rigtig' roning på denne årstid, er der INGEN undskyldning for ikke at holde træningen ved lige – ergometer-roningen på Brabrand er godt i gang (med efterfølgende fællesspisning, hvis man er heldig:), og de to første runder af vinter 8GP er overstået. Og for de tøser der er interesserede, kan jeg afsløre, at Det Lækre Hold genopstår i sin sommerversion, eftersom ASR igen stiller sit eget damehold næste år – så meget desto mere grund til at pudse formen af og holde den mørkeblå fane højt til næste sæson!

Skulle dette indlæg have fænget din interesse for at arrangere regatta og være med til at forme AOR 2009? Så meld dig allerede NU til regattaforeningens formand, alias ASR's kapchef, Sune Mørch! Jo før, jo bedre ;-)

Øvrige resultater og billeder kan findes på www.aarhusopenregatta.dk eller www.roning.dk

/Margrethe Thuesen



2x herrer



4x



medaljeoverrækkelse

8GP	1. Div Damer - Team Aarhus 1	2. Div. Damer - Team Aarhus 2	1. Div Herrer - ASR
8+	Cox: Rikke Bech (ASR) Henriette Holmgaard (AR) Karen Konradi (AR) Line Ternov (AR) Margrethe Thuesen (ASR) Maria Pertl (AR) Pernille Gry (AR) Stine Rahbek (AR) Ulla Vølker (ARA) Tid: 3:27 Pl: 1	cox: Rikke Bech (ASR) Anne Sevelsted (ASR) Helle Schmidt Hansen (ASR) Line Holdgaard (AR) Mette Verner (ASR) Mia Lykke Hvid (AR) Dorthe Voetmann (AR) Sophie Mikkelsen (AR) Marianne Bjerre (ASR) Tid: 4:08 Pl: 4	cox: Anne Sevelsted Hans Christensen Sune Mørch Knudsen Lars Bundgaard Troels Bjerre Esben Sellmer Buhl Morten Pedersen Jan Møller Nielsen Christian Petersen Tid: 3:27 Pl: 4
1x	Ulla Vølker (ARA) Tid: 4:44 Pl: 2	Marianne Bjerre (ASR) Tid: 4:49 Pl: 5	Jan Møller Nielsen Tid: 4:38 Pl: 4
2x	Line Ternov (AR) Stine Rahbek (AR) Tid: 4:12 Pl: 1	Mia Lykke Hvid (AR) Sophie Mikkelsen (AR) Tid: 4:10 Pl: 4	Morten Pedersen Esben Sellmer Buhl Tid: 3:54 Pl: 3
4x	Henriette Holmgaard (AR) Karen Konradi (AR) Margrethe Thuesen (ASR) Pernille Gry (AR) Tid: 4:04 Pl: 2	Helle Schmidt Hansen (ASR) Line Holdgaard (AR) Anne Sevelsted (ASR) Mette Verner (ASR) Tid: 4:01 Pl: 3	Hans Christensen Sune Mørch Knudsen Lars Bundgaard Troels Bjerre Tid: 3:30 Pl: 4
1x	Maria Pertl (AR) Tid: 3:29 Pl: 1	Dorthe Voetmann (AR) Tid: 4:51 Pl: 4	Christian Petersen Tid: +0.17 Pl: 4
Samlet	1. plads	4. plads	4. plads

AOR	Senior Kvinder
4inr	cox: Rasmus Brøgger Johanne Helboe Astrid Mohr Stine Lindegaard Thit Kragelund Tid: 5:09 Pl: 1

SUPPE I ÅRERNE

Vinteren melder sig...det bliver koldt. og vi bliver langsommere.

På vej mod vores årlige vinterhi er vi i desperation begyndt at lokalisere

næringsrige fødevarer, der bidrager godt til fedtdepoterne. Vi har, som bekendt, over sommeren opbygget en solid grundform af italienske isvarianter. De korporlige resultater har vi med beklagelse måtte skjule under modens strenge angivelser: ballonkjolen. Men vi lyver ikke om vores fremtoning ved at hvile lidt ved ordet "ballon".... Personligt er vi stolte over endelig at kunne vise depoterne frem i bukser, specielt importeret fra Atlanta, USA.

På trods af det høje energi-indtag, har vi enkelte gange, selv så tidligt på vintersæsonen, fundet os selv siddende tomme, halvsovende og frysende i et hjørne. Sådanne dage kan kun reddes med en rigtig god suppe:

Hokkaidosuppe

1 hokkaido

2 hakkede løg

3 fede hakkede hvidløg

1 stilk citrongræs

3 spsk olivenolie

¾ l grøntsagsbouillon

2dl kokusmælk

Salt/peber

Chilisauce

Svits løg, hvidløg og mast citrongræs i olie. Skær græskar kødet i tern og svits det et par min med resten af indholdet ved lav varme. Tilsæt bouillon og kokusmælk. Lad det simre min 30 min. Blend suppen og smag til med resten.

Skulle du være en af de seje der i efterårsmånederne trodser kulde og storm på bugten, vil du tjene adskillige bøgebajere ved at erstatte kaffen i termokanderne med denne fantastiske suppe.

Og desuden... hvem kommer først når tørsten er størst.....Hokkaido!

/Anni Amin Jensen Jeppesen og Gry
Hamsterkind Hvass



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



Aktivitetschef: Merete Nørager
rochef@asr.dk og aktivitetschef@asr.dk
 Ove Gjeddesgade 1, 2. tv, 8200 Århus N
 5120 7518



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>

KALENDEREN

December 2008

5 Deadline for Årebladet

6 Julefrokost

31 Nytårsaften - måske med Nytårsgalla

Januar 2009

20 Bestyrelsesmøde kl 19.00

31 Nytårsgalla

Februar 2009

5 Bestyrelsesmøde kl. 19.

10 Deadline for Årebladet

20-21 Bestyrelsesweekend

Marts 2009

3 Bestyrelsesmøde kl. 19.

10 Informationsaften for nye medlemmer kl. 20.

11 Informationsaften for nye medlemmer kl. 20.

Informationsaftner er for nye medlemmer. Giv dine venner besked med det samme! Det foregår i klubhuset på Fiskerivej 7.

Læs mere på siden om medlemskab.

12 Instruktøraften kl. 20

15 Deadline for Årebladet

14-15 Husklargøringsweekend

28 Arbejdsdag Brabrand Rostadion

28 Standerhejsning kl. 14.

April 2009

1 Frist for betaling af kontingent

2 Bestyrelsesmøde kl. 19.

4-5 Instruktionsweekend

15. Deadline for Årebladet

Faste aktiviteter

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.

Ergometer: 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 19.30-22.00. Pigernes gymnastiksal, Læssøgade 24

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