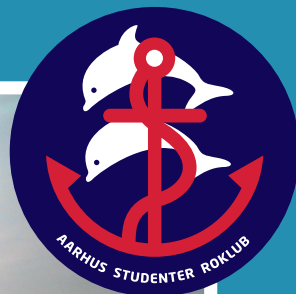


ÅREBLADET

Marts 2012 | nr. 1



Nytår på bugten

"Husker pluds'li bøgens blade over søens blanke vand - og de mange børn så glade, der tumler sig i strandens sand"

Rikke Mai Pohl 2005

Så er foråret over os! Havfruer og – karle smider vinterpelsen, og de små kaniner kommer frem fra deres skjul. Både klargøres og bliver igen våde forneden efter en lang tørlagt vinter. Standere hejses, de rustne led bliver knirket i gang igen og der kommer atter liv i det gamle ASR klubhus. De gamle roere glæder sig til at komme på havet med gode venner og med nye bekendtskaber. Instruktørerne ser spændte frem til en forhåbentligt fuldt besat instruktionsweekend med masser af nye kaniner, der er klar til at suge til sig. Og de nye kaniner er fulde af begejstring over det, der venter dem. Med andre ord – sæsonen er på nippet til at starte!

– Glædeligt forår!

/red

INDHOLD

Jeg vælger mig april!.....	3
Onklens klumme.....	4
Mellem flammer og flasker	7
Velfærdsforeningen, VFF	
– din garant for spass, gak og løjer	11
Anmeld og vind din yndlingsdelle.....	12
Se her kommer mutter med kost og spand!	14
Løbearrangement med AGF Atletik	15
Roformidlingen marts 2012	16

REDAKTION

Lars Jensen (Ansvarshavende)
Stine Sarauw Lindegaard
Astrid Mohr
Lasse Laustsen
Søren Møller
Anita Koldtoft

INDLÆG

Sendes til:
Lars Jensen
P. P. Ørumsgade 20 4th
8000 Århus C
Tlf.: 61336333

Pr. email indtil deadline:
Word dokument 2003 samt jpeg billeder.
aarebladet@gmail.com

Deadline næste blad: 10. maj 2012

Crash course i ASR for nye medlemmer

Af Onkel Runkeldunk

Velkommen alle I nye medlemmer, kaniner om man vil, der netop har indtaget klubben med iver og nysgerrighed. Når I læser dette, skulle I meget gerne have været på introduktionsweekend og fået den første fornemmelse af, hvad roning egentlig er for noget.

Rosporten favner bredt, men i ASR er fokus særligt på inrigger-roning i træbåde langs kysten. De fleste af klubbens kilometer roes i farvandet fra klubben og nordpå til Egå. I starten er det fascinerende at opleve Bellevúe og fra vandsiden, og hvis du tager af sted med formanden, udpeger han med sikkerhed alle kendisernes kystvillaer. Til trods for jeg selv er blevet lidt for magelig og foretrækker at hoppe i et ergometer, hvis der er bølger eller regn, så und dig selv at prøve en tur i regnvejr efter en hård dag på arbejde eller studiet. Hvis der er roligt vand, og man har varmen, er det fantastisk at sidde i stille regn og nyde en kop kaffe sammen med den særlige stilhed, der kun findes på havet. Der vil nok blive sludret samtidig, men alligevel er oplevelsen ifølge adskillige medlemmer meget afstressende.

For de der særligt fascineres af kystroning, er langture særdeles populære og let tilgængelige i ASR. Hvis man er til trangiamad, bål under en stjernehimmel

og en dukkert i havet i de varme måneder vil man utvivlsomt elske langture og åbenbaringen af, hvad LGP egentlig betyder. Hvis man har en lige så benet røv som undertegnet, skal man dog være forberedt på risikoen for ømme baller ...

Selvom hovedparten af klubbens aktiviteter er på havnen, er selvfølgelig også andre muligheder. Ergometerroning på Brabrand er de seneste år vokset kraftigt i popularitet og foregår primært i vintermånederne udenfor sæsonen. Der er nok generel enighed om, at en tur på vandet ER sjovere end at sidde i et ergometer, men hvis man seriøst vil træne teknik eller forbedre ens form er romaskinen et næsten uundgåeligt redskab (og vi er nogle, der kan faktisk li' det!) Det skal allerede nu understreges, at man på ingen måde behøver være specielt seriøs eller i topform for at deltage i vinterens ergometertræning – man skal blot gøre en indsats uanset ens niveau.

For de der gerne vil opleve rosporten i dens reneste form, er der mulighed for outriggerroning på Brabrand Sø. Outriggere er både som dem du ser til OL, ikke meget bredere end hofterne på roeren, der nærmest sidder ovenpå båden. Man kan sige meget negativt om en outrigger. Den er skrøbelig som en glaskæbe, har en balance ringere end Bambi og er så følsom som en emo-teenager! Alt dette opvejes dog, første gang man mærker et korrekt afviklet rotag, og hvor let og elegant man føler sig i sammenligning

med en inrigger af træ, der pludselig fremstår lige så sløv som klubbens genhusningsproces.

Outriggerroning er lidt sværere end inriggerroning, men for de fleste er det indsatsen værd. Derudover er der mange tekniske elementer i rotaget, som man som nyt medlem ikke nødvendigvis ser formålet med i en inrigger, men som pludselig giver mening i en mere livlig båd som en outrigger. Grundlæggende foregår præcis de samme påvirkninger fra roer til båd i begge bådtypeper, men effekten føles blot ikke så tydeligt i en mere tilgivende inrigger. Lyt derfor til din instruktør og stil gerne spørgsmål men acceptér også, at nogle nuancer af rotaget ikke umiddelbart kan fornemmes, selvom de spiller en rolle.

Hvis du har lyst til at prøve en outrigger, er det bare med at kaste sig ud i det hurtigst muligt. Forestillingen om man først skal være god i en inrigger er fejlagtig, da man alt for let får dårlige vaner, der efterfølgende er svære at lægge fra sig. Hvis du tidligt får en god fornemmelse af rotaget i en outrigger, vil du derimod med stor succes kunne overføre disse erfaringer til en inrigger. Eneste krav er, at du har fået din roret og en instruktør har tid.

Det vigtigste i ASR er selvfølgelig det sociale element. Det er uovertruffent men kræver også, at man gør en indsats. Indtil du har fået skabt en god omgangskreds,

opfordres der kraftigt til at man deltager i festerne, kommer til fredagssvømning med efterfølgende hyggeøl, deltager til klubaftener med fællesspisning og kommer på vandet så meget som muligt. Som ny er det vigtigt at være klar over, at hovedparten af turene i klubben aftales på vandet, så desto mere man roer, desto flere ture inviteres man med på. Når du er frigivet, er det ikke længere sikkert, at din instruktør ringer, så I kan selv gøre en masse for at lære folk at kende. Derudover er ingen styrmand nogensinde blevet sur over at blive ringet op om en rotur, så grib endelig reformidlingen midt i dette blad og prøv dig frem.

Hvis du har overskud, er der naturligvis også utallige udvalg at deltage i, hvilket er centralt for klubbens overlevelse og helt unikke sammenhold. Alle arbejder trods alt frivilligt under foreningsånden, også din instruktør, så husk at du også er velkommen til at gøre en indsats. Hvis du har nye idéer er det også med få dem delt hurtigst muligt, da I nye har lige så meget at sige som vi gamle nisser.

Afsluttende vil jeg gerne opfordre jer nye til at udleve nedenstående to do-liste, inden første sæson er ovre, for I har fået en fornemmelse hvad roning egentlig er, og hvor berigende ASR virkelig er.



- Spis morgenmad på bugten mens i ligger for anker og nyder solen, der står op
- Prøv en outrigger – det er sjovt og vil give dig en bedre fornemmelse af din tekniks betydning
- Gi' kage eller øl til undertegnede
- Prøv ergometertræning på Brabrand med efterfølgende fællesspisning
- Deltag ved mindst en fest, klubaften og fællesroning
- Prøv en langtur – for mange bliver det selve essensen af roning



Endnu en gang valgte en flok hillbillies at trodse naturens kræfter og bevise, at bare fordi det er koldt, er det ikke nødvendigt at være vinterbader, hvis man vil dyppes i vand. Kort fortalt er opskriften:

- 5 hillbillies fra Faklen
- 8 m rør
- En blanding af fittings og ventiler i varierende størrelser
- En gevindskærer
- 1 kasse grøn kage til dem der skærer gevind
- 1 stk ildøkse
- En ramme fra en smøregrav
- 1 stk 435 kW plade-varmeveksler
- 3 cirkulationspumper
- 2 dykpumper
- 5 brandslanger – størrelse C
- En stor trailer
- En Hø-lux
- Lidt for meget tid
- Et vandreservoir – militær udgaven
- Flamingo/Polystyren – ukendt mængde. (Bemærk, man kan risikere at miste lidt)
- 1 stk CO₂-svejser
- 2 stk Salamander kedler
- 3½ pose energikoks
- En del havnevand
- 2 prins Henninger

Det kan ske, at noget er udeladt, men i bund og grund finder man en ledig plads og blander ovenstående. Bemærk at vandet tilsættes umiddelbart inden, man tænder pumper og tilsætter energikoks. Herefter skal det simre, indtil det når 35°, hvorefter prins Henningerne kan fjernes, og der kan indbydes til fri leg i bassinet. Idéen var kendt – viderebragt til klubben af Sune "Flammen" Andersen. Og efter et par forberedelsesaftener, hvor Anders "Pumpen" Dalgaard, Sune "Flammen" Andersen, Flemming "Kedlen" Sørensen, Klan "Fyrtøjet" Gravsen og undertegnede (Asger "Koks" Wehl) på skift fik forberedt det fine system, som var svejst sammen efter kyndige mål fra "Pumpen" og en rolig svejsehånd fra "Flammen", blev et æstetisk flot mesterværk sat sammen. Alt i nøje overensstemmelse med de tegninger der blev lavet – intet er baseret på tilfældigheder!

Aftenen inden naturen skulle tabe, blev bassin og udstyr placeret i gården ved ASR. Efter lidt forberedelser og god aftenmad fra badenymferne Louise og Astrid, kunne vi kaste en dykpumpe i havnen og suge lidt dejligt vand op i bassinet. Inden længe var der klart vand i bassinet – hvilket var et af dette års nye features. I år var anlægget også udbygget til dobbeltkapacitet, så det var ikke længere nødvendigt at kæmpe mod naturen i 24 timer.

Lørdag morgen mødte Faklen ind. Der skulle fyres! Da undertegnede dukkede

op, var "Flammen" og "Pumpen" i fuld gang, så der var ro på. Temperaturen steg støt, hvilket blev fulgt nøje med et stegetermometer! (Vask det lige inden du bruger det næste gang – Tak!) Da temperaturen nærmede sig 30°C, og der blev fyret med masser af koks, og Nilfisker fik lov til at puste til flammerne, skete der det fatale, at den ene cirkulationspumpe satte ud! Nu var

kunne høre vandet koge i kedlen. Nå, men det skulle da ikke slå os ud – det var alligevel tæt på, at vi ville lukke ned for den ene kedel.

Men på trods af svigtende materiel, vandt Faklen over naturen. Temperaturen nåede 35°C og folk nåede endda at grille inden! Man skal jo helst i vandet 30 minutter efter man har spist.



gode dyr satme rådne. Al koks ud og over i den anden kedel – men inden vi var færdige med det, var temperaturen over 110°C i den ene kedel og man

Interessen for bassinet var overvældende i år, og på et tidspunkt har en talt op mod 40 personer i bassinet. Hvorvidt personen så dobbelt er ikke til at vide, men det lyder sandsynligt. Det mindes i hvert fald, at det var svært at komme fra den ene ende til den anden uden at "røre" ved andre ...

Herefter begynder det desværre at blive en anelse sløret – kedlerne må have røget en del grundet en dårlig forbrænding, eller også skyldes det manglen på øl uden krave. Det påstås at Faklen havde været tørstigere end forventet under opstillingen af udstyret, det kan vi ikke genkende – faktisk kan vi slet ikke lide øl! Men der gik i hvert fald rygter, om folk der hoppede i havnen – frivilligt! Det var faktisk ikke så koldt det vand. Saunaen var på overarbejde, og der blev ved en fejl hældt vodka på stenen. "Fyrtøjet" påstår, at han ikke var klar over, at der var vodka i vodkaflasken. "Jamen, det lignede jo vand!" Huselektrikerne fik også

lige rettet lidt på sikringerne, selvfølgelig iført korrekt udstyr (Badeshorts og fødderne i vand). Har jo også helt glemt at nævne at årets tema var Sunny Beach, så derfor var der selvfølgelig stillet an med et anlæg, der kunne få selv de fuldeste mennesker til at mærke bassen fra toppen af poppen.

Festen sluttede på et ukendt tidspunkt, men en ting står fast! 1 – 0 til Faklen!

Og endnu en gang vil Faklen gerne takke for god ro og orden og begrænset urinering i bassinet.

Vi ses i et bassin nær jer!

Faklen

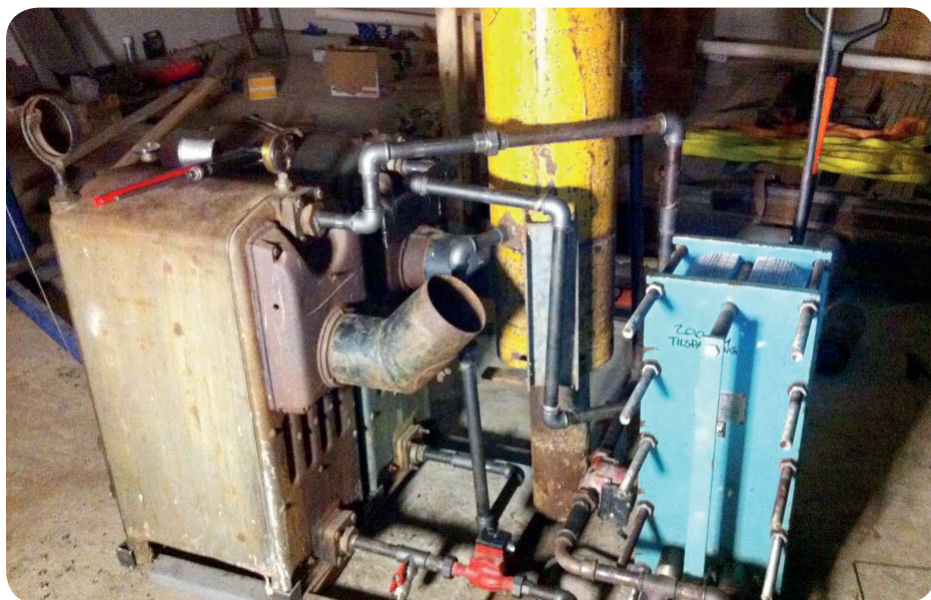
Sune "Flammen" Andersen

Anders "Pumpen" Dalgaard

Flemming "Kedlen" Sørensen

Klan "Fyrtøjet" Gravsén

Asger "Koks" Wehl





"Velfærdsforeningen – hvad er dét nu for samling blodrøde socialister? Og er det nu en god idé at have sådan nogen gående rundt i en velfungerende roklub?", sidder du måske og tænker. Svaret til det hele er: "JA, det er det!" VFF udgør nemlig en væsentlig del af den sociale rygrad i ASR.

VFF's primære formål er at støtte op om det sociale liv i ASR. Dette gælder både i det daglige, og når der skal "ekstra tryk på kedlerne". VFF står derfor både for at arrangere klubbens fester gennem hele året, men støtter også en del mindre arrangementer spredt udover både sommer og vinter. Således sponsorerer VFF kul, salat og brød til alle deltagere ved grillarrangementer, der er åbne for alle klubbens medlemmer. Har du en sød tand er VFF også en forening du bør kende til. Inden for de sidste par måneder har VFF nemlig sponsoreret ingredienser til kagebagning i forbindelse med både "Kagens Dag" og "Rubiks Cube aften". Endelig står VFF også for salg af ASR t-shirts samt øl og sodavand til både hverdag og fest – og overskuddet herfra bruges ubeskåret på at gøre det sociale liv i ASR endnu bedre.

Nu sidder du måske og tænker "hvordan kan jeg også blive en del af dette

sociale nirvana?" Heldigvis er svarene mange – og alle enkle. Hvis du har lyst til at "få fingrene helt ned i skidtet" og blive en del af VFF, så tag kontakt til et af de nuværende medlemmer (se nedenfor). Medlemskab koster naturligvis gratis og betyder ikke uendelige lister af kedelige pligter til festerne, men i stedet muligheden for at præge og udvikle det sociale liv gennem deltagelse på et mindre antal møder spredt ud på hele året. Synes du kalenderen er presset nok allerede, men har du alligevel ris/ros for tidligere fest eller arrangement, forslag til forbedringer eller tiltag eller sidder du slet og ret bare med verdens bedste idé til en social aktivitet i ASR, så kontakt VFF på vff@asr.dk.

Vi vil så gerne høre fra jer allesammen – og vi mener det!

Med ønsket om en god og social rosæson.

VFF

(Steffen, Rolf, Asger, Ulla, Majbritt og Lasse)

Så sker det endelig! Dine bønner er blevet hørt! Årebladet kårer Århus bedste fiskefrikadelle – og vi har brug for din hjælp!

Du kender fornemmelsen: Netop hjemvendt fra en dejlig eftermiddagstur på Bugten. Du er glad, veltilpas, lidt træt og i den grad sulten. Du gider ikke til selv at svinge pottes og pander som en anden Rasmus Kofoed, og meget belejligt har fiskehandlen lige over for klubhuset stadig åbent. Du krydser derfor vejen og står nu nok engang og kigger på dellerne – fiskefrikadellerne! Du vælger – på traditionel vis – at mixe købet, så du både får én med krydderurter og to med laks (eller måske omvendt?). De smager jo begge dejligt, så hvorfor nøjes med den ene? På vej hjem indkøber du en omgang rugbrød og erindrer, at der stadig er "remou" i tuben – og så er du ellers klar til at indtage et helt igennem fabelagtigt aftensmåltid...

Opråb!

Men nu går den ikke længere! Havnens Fiskehus – eller en sjælden gang Clausens – skal ikke længere have lov at drive monopol på fiskefrikadeller. Mere præcist skal de i hvert fald ikke gøre dette, uden at vi her fra Årebladets side har belyst, om ASR'erne er kvalitetsbevidste forbrugere, og køber de omtalte fiskefrikadeller, fordi de ganske simpelt er de bedste. Eller om vi i stedet er nogen magelige studerende, som på apatisk vis

har ladet os lulle i søvn af SU'ens Moder Danmark-forsørgende vuggevise, så vi – også hvad angår indtaget af hakket fisk, rørt med urter og stegt på en pande – kun magter at købe hos nærmeste producent.

Årebladet har med andre ord behov for din hjælp! Vi håber, at netop DU vil hjælpe os med at vurdere én eller flere fiskefrikadeller solgt enten på eller inden for rimelig (ro)afstand af havnen. Du giver slet og ret dit besyv med ved at vurdere den pågældende "delle" på de nedenfor beskrevne parametre, fortælle os hvor den er købt, tage et billede af den og endelig sende dette til følgende mailadresse senest 10/5 kl. 23.59: lars_fars_fra_mars@hotmail.com.

Parametre

Facetterne af en god fiskefrikadelle er mange, men redaktionen mestrer begrænsningens kunst (jf. den til tider knappe længde af bladet), så vi har udvalgt følgende 3 kategorier, som du bedes vurdere din kandidat til "Århus bedste fiskefrikadelle" på. Foruden en kort begrundelse gives på hver kategori mellem 0 og 5 kokkehuer, hvorefter en samlet score – ligeledes mellem 0 og 5 – regnes ud.

Smag – det siger sig selv, at smagen skal være i orden. Vi kender alle til den døde smag af vakuum-pakket masseprodukt-

tion fra Faktas køledisk (selvom dette nu kan være et hit på langtur anyways...)

Størrelse relativt til pris – med andre ord: Hvad får man for pengene?

Detaljen – her er det ok at være kreativ. Er der gjort noget ekstra ud af produktet? Stegt på rigtig pande eller bare dumpet i "Ønskebrøndens" friture-helvede? Er årstidens friske krydderurter benyttet i farsen? Eller?

Vi håber at mange af jer vil tage udfordringen op. Hvis flere anmelder samme "delle" udregnes et gennemsnit for alle anmeldelser. Selvfølgelig kåres også en vinderanmeldelse, så der også "er noget i det for jer". Denne præmieres naturligvis med tre stk. fiskefrikadeller fra vinderproducenten.

Må den bedste delle vinde!



Vi ved det alle sammen godt: Vores mor arbejder ikke her (dvs. i klubhuset). Vores omgivelser er med andre ord kun så pæne, som vi selv gør dem til! Her er derfor en opfordring til at give en hånd med i den daglige rengøring og vedligeholdelse af vores gamle, men i den grad hyggelige klubhus.

Sikke en fest...

Du vågner dagen derpå. Hold nu kæft, det var sjovt i går aftes, da I grillede og spillede ølbowl mellem den lille og den store bådhal. Men hold nu kæft, hvor gør det også "herre nallefar" i dit kranium, hvor "den lille mand med hammeren" – eller snarere luftboret – holder søndagsbrunch for hele sjakket, der også har medbragt deres værktøj og også bruger dette flittigt på indersiden af din hjerneskal. Men selvom smerten er nok så stor, hovedet vejer nok så meget og verden lægger sig ned nok så mange gange, går det bare ikke at blive liggende: Du skal ned og rydde op efter gårdsdagens udskejelser.

Også til hverdag

På samme måde er det også nødvendigt, at vi alle husker at løfte hver vores del af det fælles oprydning- og rengørings læs i det daglige. Eksempelvis er det jo ikke nogen stor overvindelse at tage kosten og trække den rundt i omklædningsrummet inden man tager hjemad

– eller for den sags skyld at man lige tager de to kaffekopper som evt. står ved vasken, når man vasker sine egne tre af (ikke at man bør efterlade opvask, for det bør man naturligvis ikke ☺). Dertil kommer at vi alle naturligvis husker at skrive os på rengøringsleden i klubhuset (sammen med instruktør, kaninpaser, kaniner eller bare rokammerater) i løbet af sæsonen!

Det skal også være sjovt!

Ting af ældre dato kræver af og til en kærlig hånd. Og det gør vores klubhus også. Derfor arrangeres med jævne mellemrum fællesrengøring for alle medlemmer. Foruden at få vores fælles lokaler til at skinne er dette også endnu en mulighed for at møde andre glade roere. Hvad enten man har "hænderne skruet rigtigt på" eller "har kontorhænder understyret med ti tommelfingre" er der rig mulighed for at bidrage.

Næste HUSKLARGØRING finder sted søndag d. 29. april, og der er sådan set ingen undskyldninger for at blive hjemme, men kun tre gode grunde til at møde op: Det er sjovt og hyggeligt; du får frokost i godt selskab og vi griller nok sammen om aftenen!

Vi glæder os derfor meget til at se jer alle søndag d. 29. april.

Møz, knuz og klemz Fra Årebladets bugbuzzer og huzforvalteren



.....

LØBEARRANGEMENT MED AGF ATLETIK PÅ STADION

Har du længe drømt om at prøve at løbetræne som Kvikpeter på et ægte atletikstadion, så har du nu muligheden!

D. 18. april kl. 18 har løbeinteresserede ASR-medlemmer mulighed for at deltage i et unikt arrangement med Casper Callesen, der er træner for AGF Atletiks mellemdistance kvindehold. Fokus vil være på intervaltræning og halvmarathon, da adskillige ASR-medlemmer har planer om at teste sig selv på de 21 km i juni. Arrangementet er dog for alle løbeinteresserede på alle niveauer, der gerne vil vide mere om planlægning af deres træning.

Vi starter kl. 18, hvor Casper fortæller i ca. 45 minutter. Derefter varmer vi op og afprøver noget af vores nye viden på Stadions 400 meter bane

Der vil efterfølgende være mulighed for bad og omklædning på Stadion.

Tilmelding sendes til onklen@gmail.com senest søndag d. 15. april. Eventuelle spørgsmål kan rettes til Lars Jensen på tlf.: 61336333

BESTYRELSEN

**Formand:**

Michael Troelsen
mail: formand@asr.dk

**Næstformand:**

Steffen Videbæk Pedersen

**Kasserer:**

Linda Ø. Christensen
mail: kasserer@asr.dk

**Materielforvaltere:**

Simon Kvindal
mail: materielchef@asr.dk



Niels Skaaning
mail: materielchef@asr.dk

**Instruktionschefer:**

Nanna Ebbensgaard
mail: instruktionschef@asr.dk



Katrine Reschefski
mail: instruktionschef@asr.dk

**Aktivitetschef:**

Peter Vestergård
mail: aktivitetschef@asr.dk

**Sekretær/it-chef:**

Steffen Videbæk Pedersen

**Husforvaltere:**

Uffe Iversen
mail: husforvalter@asr.dk

**Langturschef:**

Per Lousdal
langturschef@asr.dk

**Kaproningschef og Brabrandchef:**

Johannes Woer
kaproningschef@asr.dk



INFORMATION

ASR Klubhus

Fiskerivej 7, 8000 Aarhus C
86132248

Brabrand Rostadion

Vandværksvej 14, 8220 Brabrand
86260298

Internet: www.asr.dk

Email: asr@asr.dk

Kaproning på Brabrand kap.asr.dk

Roformidlingen og emailadresser

på Internettet 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: 61662248

Udvalg: www.asr.dk/udvalg.htm

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

KALENDEREN

Marts

- 24. Standerhejsning
- 27. Klubaften

April

- 1. Instruktionsweekend
- 7.-9. Inrigger træningssamlingen 2012, Brabrand Rostadion
- 13. Kaninsvømmepøver kl. 20.00
- 20. Kaninsvømmepøver kl. 20.00

Maj

- 5. Cocktailfest
- 17. Kristhimmelfartstur
- 29. Klubaften

Juni

- 1. Kaningrill
- 15.-16. Jysk Maraton Aarhusbugten

Faste aktiviteter

- Fællesroning
- Trisdage kl. 17.00
- Søndag kl. 14.00

- Fredagssvømning: Fredag kl. 20.00
- Vollyball Tirsdag kl. 20.00
- Outriggertræning på Brabrand Mandag kl. 17.30. Husk tilmelding på kap.asr.dk
- Onsdag kl. 17.30. Husk tilmelding på kap.asr.dk



**Følg med på opslagstavlen
og på ASR's hjemmeside: www.asr.dk**