



AALBORG ROKLUBS



M E D L E M S B L A D

JANUAR/FEBRUAR 2026



NR. 1. 85. årgang

ANMARKS MESTERSKABER

Medaljerregn til Aalborg Roklubs kaproere

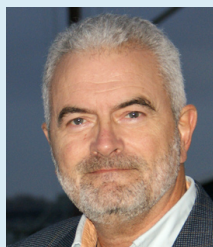


Generalforsamling AR tirsdag 24. februar kl. 19.00
Generalforsamling GAR torsdag 5. marts kl. 18.30



BESTYRELSEN:

Bestyrelsen@aalborgroklub.dk



FORMAND:
Forretningsudvalg
KARSTEN HOLT
Tlf. 3152 0025
Formand
@AalborgRoklub.dk



NÆSTFORMAND:
Forretningsudvalg
LASSE-EMIL BANGNIELSEN
Tlf. 2464 9153
LasseEmilBangNielsen
@AalborgRoklub.dk



KASSERER:
Forretningsudvalg
SØREN H. HERTEL
Tlf. 2099 3421
Kasserer
@AalborgRoklub.dk



BESTYRELSESMEDLEM:
Kaproningschef
MIKKEL PAETAU
Tlf. 2870 8089
paetaumikkel
@gmail.com



BESTYRELSESMEDLEM:
Klubhuset
(VAKANT)



BESTYRELSESMEDLEM:
Roning
CHRISTOFFER VINTHER
Tlf. 2872 2047
ChristofferVinther
@AalborgRoklub.dk



BESTYRELSESMEDLEM:
Kommunikation
SØREN RAMSGAARD-JENSEN
Tlf. 2980 1842
SoerenRamsgaard
@AalborgRoklub.dk



GAR FORMAND:
FRANK R. SØRENSEN
Tlf. 2924 9077
GAR

MEDLEMSBLAD:

Roblad@aalborgroklub.dk

FORSIDE:

Fantastisk billede af vores kaproere (masters, uni- og ungdomsroere) med medaljer om halsen. De deltog lørdag 14. januar i DM i ergometerroning i Gladsaxe og kæmpede i stærke felter. Foto: Per Nissen

Ansvarshavende:
KARSTEN HOLT
- se formand

FRANK R. SØRENSEN
2924 9077
franksor@stofanet.dk

Layout:
CAMILLA F. D. MADSEN
3134 2190
camillafdm@gmail.com

ROBLADET

udkommer 6 gange årligt, ca. den 15. i de ulige måneder (januar, marts, osv.). Det er et debatforum, så derfor er artikler og indlæg forsynet "afsen-derens" navn, så det er tydeligt hvis mening, der gives.

Sociale medier (UNI)
CAMILLA F. D. MADSEN

AALBORG ROKLUB:

SØSPORTSVEJ 8
9000 AALBORG
TLF.: 9812 6719
www.aalborgroklub.dk
mail@aalborgroklub.dk

TRYK: NOVAGRAF A/S
Lyngvej 3, 900 Aalborg
www.novagraf.dk

NÆSTE ROBLAD UDKOMMER I MARTS MÅNED - DEADLINE 15. FEBRUAR

Formanden har ordet

Af Karsten Holt



Vi starter (næsten) det nye år, som det gamle sluttede – med en generalforsamling :) **Det er jo årstiden for at sætte Xer !!!!** **Tirsdag, den 24. februar** afholder roklubben sin ordinære generalforsamling, hvor vi selvfølgelig forventer stor tilslutning.

Torsdag, den 5. marts afholder GAR sin generalforsamling, der også har tradition og ry for at være ganske underholdende. **Sæt stort X i kalenderen** på disse vigtige datoer, hvor den nære fremtid jo støbes. OG – for første gang nogensinde vil generalforsamlingen også have kvindelige deltagere med stemmeret.

På generalforsamlingen vil bestyrelsen traditionen tro give en status for klubben som helhed og for de i 2025 igangsatte tiltag i særdeleshed. Et kig ind i fremtiden bliver der sikkert også plads til. Netop i 2026 venter flere store begivenheder. Klubhuset fylder 100 år og roklubben fylder 140 år. Det skal/bør fejres på mange måder – og mon ikke der løbende dukker gode ideer op af rette kaliber.

Det er jo allerede givet, at vores indgangsportal skal have et tiltrængt pift. GAR gav jo roklubben en flot gave ved fødselsdagsfrokosten bestående af et gavekort til brug for netop indgangspartiet, så det kan fremstå med rette format til jubilæerne.

Når I nu er igang at sætte de store kryds i kalenderen, så sæt flux et kryds ved **lørdag, den 28. marts**, hvor vi afholder **rengøringsdag og standerhejsning**. Bestyrelsen har været meget tilfreds med indsatsen i de senere år – hvor vi har anvendt samme fremgangsmåde. Først yde – så nyde :-)



Uniroerne har netop deltaget i DM i Glad-saxe. 14 løb og 12 medaljer. FLOTTE resultater !!! Læs om de spændende konkurrencer og de flotte resultater for samme andetsteds i bladet. STORT tillykke med indsatsen og det klare signal til omverdenen !

HUSK at bademestrene Engen og Thomsen hver søndag kl. 17 står klar i Sofiendalskolens svømmehal dels for at åbne dels for at føre kontrol med alle, der ønsker at forny deres svømmefærdigheder.

Det er jo med rystende pen, at dette skrives – da det jo er sidste ”Formanden har ordet...” fra min side, da jeg jo går af som formand ved den forestående generalforsamling. Efter 16 år på posten og dermed ca. 96 udgaver af ”Formanden...” til robladet må det være på tide at skifte stol.

Det har været en stor ære og oplevelse at sidde i klubbens varmeste sæde. **TAK** for opbakning, samarbejde, støtte, samvær og inspiration gennem årene. God vind fremover og pas godt på klubben.

Får du i øvrigt mails fra roklubben ? Hvis ikke – så tyder det på, at du ikke er registreret med kor-rekt mailadresse. Er det tilfældet, så kontakt fluks et bestyrelsesmedlem og få dette korrigeret.

Husk nu at holde øje med klubbens hjemmeside og mails – og mød op, når klubben kalder.

Ro motion **ER** go’ motion – hele året.



HUSK SVØMNING
hver søndag kl. 17-18 i
SOFIENDAL SVØMMEHAL

AKTIVITETSKALENDER 2026

FEBRUAR

3.	Jazz aften kl. 19.30
24.	Ordinær Generalforsamling AR kl. 19

MARTS

3.	Jazz aften kl. 19.30
5.	Generalforsamling GAR kl. 18.30
7.	Nordic Indoor Championships (online)
28.	Rengøring kl. 9.00 Standerhejsning kl. 13.00
31.	Jazz aften kl. 19.30

APRIL

25.	Odense Langdistance
-----	---------------------

Jazz aften

Tirsdag den 3. marts kl. 19.30
har vi efter fornøjelsen at lægge
ører til vort herlige bigband

Det bliver en herlig aften !!!

Der kan købes øl, vand og kaffe
til yderst favorable priser.

Tag gerne familie og venner med.

Vel mødt
Bestyrelsen

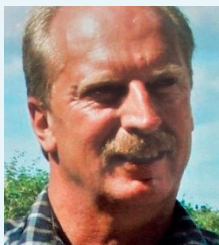


GAR BESTYRELSE:



GAR FORMAND:
FRANK R. SØRENSEN
Tlf. 2924 9077

franksor@stofanet.dk



NÆSTFORMAND:
JØRNN BERTELSEN
Tlf. 2445 8495

jornn.bertelsen
@gmail.com



KASSERER:
JENS BRANDT
Tlf. 2665 1522

zenzus@gmail.com



SEKRETÆR:
TROELS D. DANIELSEN
Tlf. 6167 9870

troelsdd@gmail.com



Klubbens aktivitetsoversigt

Motionsroning

For dig som gerne vil motionere og gerne i fællesskab med andre. Alt efter hvilket hold du er på, så er der rig mulighed for at træne på det niveau du har lyst til. Det kan være tidlig morgen, aften, lange ture og korte ture. På vand i f.eks. inrigger eller på land på ro-ergometer.

Hold:

- **eRoning**
Kontaktperson: Anders Thomsen
- **Eftermiddagsroerne**
Kontaktperson: Steen Christiansen
- **Morgenroerne**
Kontaktperson: Frank Sørensen
- **Formiddagsroerne**
Kontaktperson: Poul Erik Trolle
- **Team Torsdag**
Kontaktperson: Steen Villadsen
- **Steens hold tirsdag kl. 16 og lørdag kl. 8**
Kontaktperson: Steen Christiansen



Kaproning

For dig som gerne vil have pulsen op, ro i hurtige både, blive en del af et fedt fællesskab - og som måske gerne vil deltage i konkurrencer (både i sommer- og vinterperioden), så er kaproning lige noget for dig!

Hold:

- **Universitetsroning**
Kontaktperson: Per Nissen
- **Mastersroning**
Kontaktperson: Mikkel Paetau
- **Ungdomsroning**
Kontaktperson: Per Nissen



Styrketræning

Vi tilbyder styrketræning i AK Jyden, hvor vi har en aftale om at hver tirsdag og søndag fra kl. 18-20 har vi adgang til deres styrketræningslokaler, hvor der er god mulighed for bl.a. at træne styrkeløft og udstræk.

Hvor:

Skydebanevej 12, 9000 Aalborg
Kontaktperson: Simon Tórir Joen-Jacobsen



Svømning

Hver søndag kl. 17-18 frem til 29. marts er der mulighed for gratis at svømme i Sofiendal Svømmehal. Kom glad! **OBS 22. februar er der ingen svømning!**

Tjek appen GoMember for at se klubbens fulde oversigt over aktiviteter og tilmeldt dig der !



Hermed indkaldes til

ORDINÆR GENERALFORSAMLING

i Aalborg Roklub

TIRSDAG DEN 24. FEBRUAR 2026 KL. 19.00

Lokalitet: Aalborg Roklub

DAGSORDEN IFØLGE VEDTÆGTERNE:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for den forløbne sæson.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Behandling af evt. indkomne forslag.
5. Gennemgang af bestyrelsens planer for den kommende sæson, herunder godkendelse af budget og fastlæggelse af kontingent for samme.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleant iflg. §5.:

På valg er følgende:

*Formand
Husforvalter
Sekretær
Rochef*

7. Valg af 2 revisorer.
8. Beretning for dispositionsfonden og valg af formand for samme.
9. Eventuelt.

Regnskab for 2025 og budget 2026 vil være fremlagt i klubben til gennemsyn senest en uge før generalforsamlingen.

Deadline for forslag, der ønskes behandlet under pkt. 4. er den 3. februar 2026.

Indkomne forslag vil blive fremlagt til medlemmernes gennemsyn, sammen med regnskab og budget.

*Aalborg Roklub er som sædvanlig vært med den traditionelle
forplejning ved årets generalforsamling*

Med venlig hilsen

På vegne af bestyrelsen for Aalborg Roklub

KARSTEN HOLT

Formand

GENERALFORSAMLING i



Der indklades hermed til ordinær generalforsamling
i AR's lokaler på 1. sal

TORSDAG, den 5. marts 2026
KL. 18.30

Dagsorden iflg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab
4. Indkomne forslag
5. Valg til bestyrelsen
6. Valg af 2 revisorer
7. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være
bestyrelsen, - skriftligt -, i hænde
senest torsdag den 26. februar 2026.

Inden generalforsamlingen serveres der:

Kogt torsk med tilbehør
Citronfromage
Kaffe med småkager

Pris inkl. 1 øl og 1 snaps kr. 275,-

Melder markedet: ingen torsk - bliver menuen

Gule ærter med hele svineriet

Tilmelding senest torsdag den 26. februar 2026 til:

Frank R. Sørensen, tlf. 2924 9077, sms el. på mail: franksor@stofanet.dk

Alternativt på opslaget i roklubben, denne liste nedtages også torsdag den 26. februar.

Inden generalforsamlingen er der, hvis aktuelt, optagelse af nye medlemmer.

Bestyrelsen håber på det sædvanlige store fremmøde og være med, når der igen
skal træffes store beslutninger om GAR's og AR's fremtid.

Med roer hilsen

GAR's bestyrelse



En stærk start på 2026!

Tekst: Line Thomsen & Simon Nygaard-Bergstrøm

Fotos:

Første Danmarksmesterskab i ergometerroning med Per Nissen som chefråner er nu vel overstået. Aalborgroerne deltog i år i den klassiske 2000 meter distance, 1000 meter for universitetsroerne, sprinter på 200 og 500 meter og afslutningsvis stafet på henholdsvis 500 for uniørerne og 1000 meter i den åbne klasse. Både nye og erfarne Aalborg-roere roede sig i år til flotte resultater, nemlig 12 medaljer heriblandt guld-, sølv- og bronze!

27+ 500 meter

Ved 500 meter distancen for de tunge herrer i 27+ viste det sig hurtigt, at man skulle stå tidligt op, i hvert endnu tidligere end os, for at komme ind på en førsteplads. Vinderen kom nemlig ind på tiden 1:12.7 på et ro-ergometer der hoppede og sprang. I damernes løb misede Marie Møller Nielsen (27+) guldet på de sidste 50 meter. Et tæt og nervepirrende løb!

I letvægts-herre kategorien, tog Mikael Thode Sørensen (27+ let) sølvet. En flot præstation i sit første indendørs regatta. Slutteligt løb Line Thomsen med damernes letvægts bronzemedalje. Alt i alt flotte præstationer blandt sprinterne.



Mikael Thode Sørensen vandt sølv i 500m herre letvægt 27+ år, Line Thomsen vandt bronze i både 2K dame 27+ letvægt og 500m dame 27 letvægt.

2.000 meter

I 2000 meter kategorien blev det til bronze for Line Thomsen (27+ let), bronze til Marie Møller Nielsen (27+), guld til Simon Nygaard-Bergstrøm (27+) og en solid første præstation fra Mathilde Kaya (U23), dog uden medalje.



Simon Nygaard-Bergstrøm vandt guld i 2K herre 27+, Marie Møller Nielsen vandt sølv i 500m dame 27+ samt bronze i 2K dame 27+.

1.000m Universitetsløb

Også i universitetskategorien blev det til flotte resultater for damerne der tog en dobbelt-podieplads med både 1. og 2. pladsen!



200 meter åben sprint

I 200 meter sprinten stillede et meget stærkt felt. Eneste deltager fra Aalborg Roklub var Marie Møller Nielsen, hvis stærke præstation desværre ikke rakte til podiet.

Stafet - Husk depechen!

Stafetterne er den eneste holddisciplin ved DM i ergometer. Her skal hvert hold samlet ro en distance på 2000m og 4000m for hhv. Universitetsholdet og i det åbne mesterskab ligeligt fordelt mellem holdkammeraterne. Det er et højdramatisk (og højlydt!) løb hvor alle hold starter bag en linje og den første roer skal altså løbe hen til ergometeret, lægge depechen kaste sig på romaskinen og derefter ro som en vanvittig indtil skiftezone der ligger på +/-50m omkring den individuelle distance. Det vil sige at ved 2000 meter ror første roer til mellem 1550 og 1450 meter alt efter benenes tilstand. Herefter løber roeren tilbage til næste stregen og overleverer depechen til den næste og så videre.

Aalborg Roklub stillede to hold, et i 4000 (4x1000 meter) og et i 2000 (4x500). Det åbne mesterskab på 4000 meter havde et stærkt felt og det kunne også ses på resultatet. Selv med et handicap på 2:44 minutter (lutter unge mennesker giver et "godt" handicap). Universitetsroerne (4x500 meter) klarede sig omv-



Vores Uni-hold vandt guld til stafetløb. Fra højre ses Stine Søndergaard, Mikael Thode Sørensen, Anders Vittrup og Mathilde Kaya.

endt virkelig godt og tog guldmedalje uden de store problemer. Alt i alt en god dag, mange medaljer og indtil flere personlige rekorder og selvfølgelig store mængder af snacks, heriblandt Pers hjemmelavede pandekager!

Selvom alle præstationerne er individuelle, så ville det ikke kunne lade sig gøre uden god opbakning. Roerne udgør en masse, men uden træneren ville mange af resultaterne ikke blive realiseret. Mange tak skal det lyde til Per Nissen, som på trods af dårlig søvn og snorken holder humøret højt, roernes maver fulde og er god til at se og støtte os alle.

Medaljeoversigt:

2.000m, Kvinder 27+

Bronze - Marie Møller Nielsen

2.000m, Kvinder 27+ (let)

Bronze - Line Thomsen

2.000m, Mænd 27+

Guld - Simon Nygaard-Bergstrøm

500m, Kvinder 27+

Sølv - Marie Møller Nielsen

500m, Kvinder 27+ (let)

Bronze - Line Thomsen

500m, Mænd 27+ (let)

Sølv - Mikael Thode Sørensen

1.000m, Uni Kvinder

Guld - Mathilde Kaya

Sølv - Stine Søndergaard

Universitetsstafet mix (4x500m)

Guld - Mathilde Kaya, Stine Søndergaard, Mikael Thode Sørensen, Anders Vittrup





En indendørssæson med ergometerroning er for alvor kommet i gang

Tekst og foto: Jonas Lindh

Hvis man møder ind i Aalborg Roklub om eftermiddagen, typisk omkring kl. 17.00, er enten opholdsstuen eller forhallen fyldt til randen med trikotklædte roere i gang med at snøre sko og gøre sig mentalt klar til aftenens træning. For DM i indendørsroning står med store bogstaver i kalenderen – og har gjort det siden indendørssæsonens første meter. Målet er krystalklart: Der skal medaljer hjem til klubben, og derfor bliver der leveret seriøse watt oppe under loftet i “Yankee”.

Skribenten her skal desværre ikke selv med til DM 2026 – en skotsk afstikker kom i vejen – men jeg hopper alligevel gerne på og snupper et par træningspas et par gange om ugen. Og skulle nogen være i tvivl, så lad det være slået fast med syvtommersøm: Det er pissehårdt. Jeg er dybt imponeret over det engagement og den stædighed, der bliver lagt for dagen i træningslokalet. Og ikke mindst over, at man gang på gang møder ind til benhård træning i en gruppe, hvor stemningen er lige så stærk som benene.

Den daglige træning planlægges af Per Nissen, og evnen til at finde nye og opfindsomme måder at teste en roers lungevæv og livsvilje på synes ganske enkelt uudtømmelig. Er man nysgerrig – eller bare mangler inspiration til sin egen træning, gerne akkompagneret af selvvalgt musik – kan det varmt anbefales at tage et kig i GoMember. Ugens menu ligger klar under “kaproning”.

Som antydnet er mit eget engagement i kaproning begrænset af, hvad kalenderen kan holde til. Det er heldigvis en del, men resten af tiden bliver brugt på egen træning i

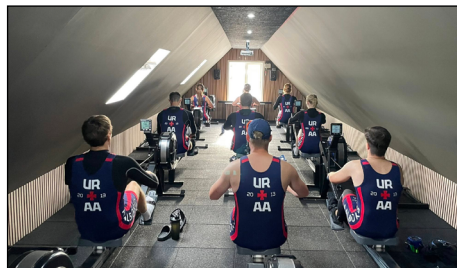
motionsrummet. Og hvis nogen skulle tro, at kaproningsafdelingen er de eneste, der giver den gas i klubben, så kan den myte godt blive manet effektivt i jorden.

Jeg husker ikke præcis, hvilken ugedag det var, men jeg sad i et ergometer efter et veloverstået styrkepas. Som så ofte før trissede en flok ældre Aalborg-roere ind og fordelte sig på maskinerne. En herre tog plads i ergometeret ved siden af mig, og næsten øjeblikkeligt faldt vi ind i samme rytme. For sådan gør man jo i Aalborg Roklub.

Det der lettepres som opstår mellem to roere, der arbejder side om side, er noget helt særligt. Det flytter begge lidt længere, lidt hurtigere. Jeg ved ikke, hvad han hedder, men vi roede sammen på tværs af alder og hold. Jeg nød selskabet – og ikke mindst at opleve en ældre roer, der stadig synes at lade sig inspirere og trykke lidt ekstra til.

Jeg syntes, det gik forrygende, og min afroning var ved at være overstået. Jeg gjorde klar til at stige af. Og så tog fanden ved min makker. Det var i hvert fald ikke den eftermiddag, ergometeret skulle have lov at få det sidste ord. Trykket røg helt i kælderens og blev der. Smilende samlede jeg mine ting sammen og bød min makker et oprigtigt “god træning”.

Der er mange måder at være aktiv i Aalborg Roklub på, og mange måder at bruge klubben på. Men det er rart at mærke, at selvom vi kan være uenige om mangt og meget, så deler vi trods alt det samme træk i åren – og glæden ved roningen.





Vigtige retningslinjer & nyt materieludvalg i Aalborg Roklub

I Aalborg Roklub vægter vi en god klubkultur højt, hvor respekt for udstyret er nøglen til flere gode ture for alle medlemmer. Bådene holder længere, når vi passer godt på dem sammen. Her er de opdaterede retningslinjer for korrekt håndtering af vores materiel, samt en introduktion til klubbens nye materieludvalg.

Husk de generelle regler

Når du bruger klubbens udstyr, er der fire simple huskereglere, der sikrer, at alt forbliver i god stand:

1. **Behandl udstyr, som var det dit eget.**
2. Læg **årerne** på plads i de rigtige stativer efter brug.
3. Placer bådene korrekt i de **rigtige bådvogne** (2'ere i 2'er vogne og 4'ere i 4'er vogne) for at undgå trykskader.
4. Brug kun det udstyr, du er frigivet til at håndtere.

Efter turen – 5 trin for korrekt klargøring

Følg disse fem trin umiddelbart efter endt roning for at sikre, at båden er klar til den næste roer:

1. **Skyl årerne** grundigt.
2. **Skyl båden** både ind- og udvendigt. Er der tid så brug bådvenderne og tjek bunden for ydre skader.
3. **Tør båden af** med klubbens klude.
4. **Tjek for skader** eller løse dele.
5. **Notér tur** og eventuelle skader i systemet.

Skader og fejlrapportering

Opdager du en skade, er det essentielt, at den bliver rapporteret hurtigt, så materieludvalget kan håndtere det.

- Brug **GoMember** og få fejlen registreret/ved kritiske fejl blokeres båden.
- Ved større fejl eller akutte problemer, kontakt da straks **materieludvalget**.

Nyt materieludvalg klar til at sikre klubbens både

Aalborg Roklub har taget initiativ til at sikre bedre vedligeholdelse af materiellet, især vores **inriggere** i vinterperioden. Derfor er et nyt, dedikeret materieludvalg blevet nedsat



design layout print tryksager annoncer logo

+ meget mere...



Scandinavian Print Group
NOVAGRAF

Lyngvej 3 · 9000 Aalborg
www.novagraf.dk · Tlf. 9635 7777

**Hos NOVAGRAF A/S
får du kreative ydelser
og tryk i bedste
kvalitet.**

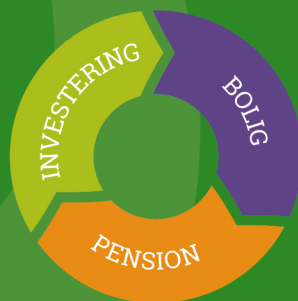
NOVAGRAF hjælper dig med at blive set, hørt og husket. Vores kerneområde er design til tryk og print, til konkurrencedygtige priser.

Kontakt Novagraf A/S og få hjælp til design og grafisk produktion. Du kan læse mere om os på novagraf.dk - eller ringe og høre mere på telefon 9635 7777.

Vores rådgivning kommer hele vejen rundt

Tag et uforpligtende møde med os, og hør hvad vi kan gøre for din økonomi.

Ring på **9870 3333** - eller gå ind på:
nordjyskebank.dk/vigtigst



Nordjyske Bank



Så er der nyt fra Motionsrumsudvalget fra AR, AKK og ADR

Motionsrummet trænger til en opgradering, oprydning og lidt nytænkning.

Derfor vil vi gerne have klubmedlemmernes input og ideer. Det kan f.eks. være nye redskaber, vi kunne anskaffe/søge midler til, ændring i opstilling i lokalet eller maskiner/udstyr der ikke bruges så ofte længere....

Mød derfor op i motionsrummet tirsdag d. 17. marts kl. 19-20 og byd ind med dit forslag til opgraderingen af motionsrummet.

Medbring gerne konkrete forslag til udstyr med foto og pris.

Vel mødt, Motionsrumsudvalget

PS: Er du forhindret kan du sende forslag til Niels Østergård, e-mail: nogavet@gmail.com.



ANTON LASSENS EFTF. A/S MALERFIRMA



Håndværkervej 9 . 9000 Aalborg . Tlf. 9812 0099 . antonlassen.dk



RUNDE FØDSELSDAGE

Roklubben og redaktionen ønsker hermed tillykke med fødselsdagen til nedenævnte medlemmer:

85 år:

Hans Worm 2. januar

80 år:

Poul Erik Trolle 6. februar
Thorkild Carlsen 16. februar

65 år:

Jens Würtz 20. februar

35 år:

Simon Szymon 1. januar

30 år:

Mette Louise Merrild Karer 6. januar

- VI SI'R TILLYKKE



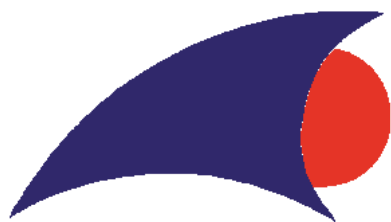
Påkrævet svømmeprøve !

For at kunne få lov til at ro på Limfjorden i sommerperioden, så er det et krav fra Aalborg Roklubs bestyrelse, at medlemmet skal have taget en svømmeprøve og afleveret det til et bestyrelsesmedlem (se evt. side 4 i medlemsbladet).

En bestået svømmeprøve på 300 meter - underskrevet af en livredder.

Hvis ikke du har taget en svømmeprøve endnu, så er der stadig **mulighed for at få taget den til svømning i Sofiendal Svømmehal** hver søndag kl. 17-18.

!!!!



Strand PAVILLONEN
-vi sætter alle sejl til

**VESTRE BÅDEHAVN
AALBORG**





strøm
HANSEN

strømHANSEN

Nørresundby

Sundsholmen 39
DK-9400 Nørresundby
Tlf. +45 9632 6000

Aarhus:

Oktobervej 41
DK-8210 Aarhus
Tlf. +45 8610 6655

Vejle:

Karetmagervej 10A
DK-7100 Vejle
Tlf. +45 7642 5100

Glostrup:

Fabriksparken 56
DK-2600 Glostrup
Tlf. +45 4457 9300

3xe
eksperise | erfaring | entusiasme

El-Service

Hurtig udrykning * Topkvalificeret mandskab * Grundigt kundekendskab

Solceller

Højeffektive solcelleanlæg * Projektering og installation * Gratis rådgivning

Airport

Landingslys * Docking system * Fjernstyring og overvågning

Automation, Industriel IT & Tavler

Højteknologisk avancerede løsninger * Garanteret produktionsoptimering * Eget tavleværksted

Trafikstyring

Innovativ trafikledelse * Smidig projektafvikling * Kompromisløs funktionalitet

Alarmanlæg

Ansvarsbevidst opgaveløsning * Flersidet tryghed * Diskret effektivitet

Entreprise

Operationel projektering * Hurtige og præcise arbejds gange * Grundige eftertests

El-Tavler

Specialdesign af alle typer tavler * Serieproduktion * Integreret med Automation

Strøm Hansen producerer højteknologisk avancerede el- og systemløsninger indenfor: Automation, Solceller, El-Tavler, El-Service, Airport, Trafikstyring, Entreprise og Alarmanlæg.



Vi ses i klubben !

Returadresse: Aalborg Roklub . Søsportsvej 8 . 9000 . Aalborg