

Generalforsamling i Aalborg Roklub

Tirsdag den 24.februar kl. 19:00

Dagsorden iflg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning for den forløbne sæson.
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for 2003.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Bestyrelsens planer for den kommende sæson samt fremlæggelse af forslag til budget og kontingent for 2004.
6. Valg af bestyrelse
Iflg. vedtægternes § 5 afgår følgende:
Formand
Sekretær
Rochef
Kaproningschef
Kontingentkasserer
Endvidere ønsker følgende ikke at fortsætte
Aktivitetsformand
Husforvalter
Materielforvalter
7. Valg af 2 revisorer.
8. Beretning for dispositionsfonden og valg af formand for samme.
9. Eventuelt

Regnskabet og budgetforslaget vil være fremlagt til gennemsyn i klubhuset senest 1 uge før generalforsamlingen.

Forslag, der ønskes behandlet under pkt. 4, skal være bestyrelsen i hænde senest den 1. februar 2004. Evt. forslag vil sammen med dagsordenen efterfølgende blive bekendtgjort ved opslag i klubhuset.

Bestyrelsen

OBS! Som vanligt vil der blive serveret en oste/rullepølse-mad og en øl/vand.

BESTYRELSEN

Formand: Gregers S. Gregersen	Magsvej 17 9000 Aalborg,	98 13 16 22 2g@stofanet.dk
Øko. næstform. (kasserer): Svend Langer	Ahornvej 32 9440 Aabybro	98 24 14 34 sol@post9.tele.dk
Adm. Næstformand:	P.t. vakant.	
Sekretær: Tomas Kristensen	Poul Paghs-gade 6b, 2.tv. 9000 Aalborg	98 12 36 18 / 25 27 72 46 tomas.kristensen@end2endmobile.com
Kontingentkasserer: John Fl. Larsen	Scheelsmindevej 41 9200 Aalborg SV	98 18 68 18 jol@dmdata.com
Aktivitetsformand: Henning Spliid	Christiansgade 9 9000 Aalborg	98 12 87 83 hspliid@ofir.dk
Kaproningschef: Frank Petersen	Præstemarken 9 9000 Aalborg	98 137548
Rochef: Mikael Hermansen	Aladdinvej 7 9260 Gistrup	98 323187 aladdin7@ofir.dk
Ungdomsledere: Allan Clausen	Peder Skramsgade 27, 2. TH 9000 Aalborg	51 94 42 71 mail@denvers.dk
Jacob L. Christensen	Aarestrupsvej 18, 2. TV. 9000 Aalborg	98 13 42 62 / 25 39 42 62 smukkeJC@denvers.dk
Materielforvalter: Finn Laursen	Borgergade 15 9362 Gandrup	25 25 44 18 finn.laursen@bravida.dk
Husforvalter: Lars Henrik Topp	Ledavej 95 9210 Aalborg SØ.	98 14 68 95 Lars.H.Topp@gvdnet.dk

NØGLEPERSONER

Morgenroning: Karl Johan Thomsen	Gl. Hasserisvej 123 9000 Aalborg	98 18 55 18
Eftermiddagsroning: Carl Fr. Stöckel	Klintevej 9 9000 Aalborg	98 18 42 43
Kaproning:	Frank Pedersen	Se bestyrelse
Minironing	Frank Pedersen	Se bestyrelse
Orientering Aage Nielsen	Skøjtevej 1 9230 Svenstrup J.	98 38 24 17 aan@aet-biomass.com
Gamle Aalborg Roere (GAR) Hans Nygaard-Pedersen	Glücksvej 17, Frejlev 9200 Aalborg SV.	98 34 30 53
Medlemsblad (ansv. red.)	Allan Clausen	Se bestyrelse



EMNE: Bestyrelsens beretning

Af **BESTYRELSEN**

Vel er det rigtigt, at "i de gode gamle dage" - den gang der var rigtige roere til - da var der aktivitet på vandet - der blev der roet mange kilometer.

Men det står nu ikke så ringe til endda. 2003 har været præget af mange aktiviteter på vandet, og hvis vi ser på km-statistikken, så må konstatere, at tallet er stigende - der blev roet 14% mere end forrige år. Dette skyldes bl.a. den særlige indsats, der blev gjort fra instruktør-side, hvor den målrettede indsats fra rochefen og de deltagende kanininstruktører. Den samlede instruktion og forløbet frem til frigivelse er ikke nok, det kræves også at "gamle styrmænd" er villige til at gå på vandet med de nye roere for at de kan få udbytte af deres første sæson. I 2003 kom det endda så vidt at to hold kaniner valgte at stille op til Regattaen.

Bådparken var igen klar til standerhejsningen - eller blev det straks efter. Den årlige vedligeholdelse af bådparken er et eksempel på at ansvar og opgaver kan uddelegeres. Systemet med bådformænd fungerer godt. Der bliver udvist stor ansvarlighed for opgaverne. Det er afgjort et system, som kan udbredes også til andre arbejdsopgaver i klubben, som det allerede er bevidst med renovationen af 1. salen og nu senest hall'en.

Der har altid været plads til diskussion og meningsudveksling i Aalborg Roklub - og det blev der så også i 2003. De 40 - 50 medlemmer, som mødte op til medlemsmødet i november, fik så sandelig deres del af kagen. Der var nok ikke det emne, som ikke blev diskuteret - der var så langt fra enighed i lokalet, men resultatet var et stort og inspirerende idekatalog. Alle forslag blev noteret og er blevet brugt som et væsentligt bidrag til det videre arbejde, og vi ser alle frem til resultatet af den nedsatte "taskforce" (se mere detaljeret beskrivelse andet steds i bladet).

Forlæns eller baglæns? Det kan man have mange meninger om - men, som det blev besluttet af generalforsamlingen, så er der nu, som supplement til baglænsrøningen, der jo stadig er klubbens primære aktivitetsområde, også mulighed

AKTIVITETSKALENDER

Februar

24. kl. 19.00 Generalforsamling

Marts

20. kl. 09.00 Rengøringsdag
28. kl. 10.00 Standerhejsning
kl. 12.30 Standerfrokost i Aalborg Roklub

Juni

23. kl. 19.00 Sankt Hans i AR.

August

7. Kanindåb - fælles med ADR.
28. kl. 09.00 Fælles roning i AR, med indledende morgenkaffe.
28. kl. 13.00 Fødselsdagsfrokost.

September

11. kl. 12.45 Aalborg Regatta.
11. kl. 19.00 Regattafest i AR.

** OBS ! med forbehold for ændringer **

Ferie



En vellykket ferie – starter i banken

Vi giver dig gode råd med i bagagen – og hjælper gerne med kontant valuta, betalings- og kreditkort, rejsechecks og rejseforsikringer.

Rejs i banken først.

Danske Bank



for at prøve kajakroning. I alt 12 gamle garvede roere er nu også omskølet til kajak, og der er instruktør- og uddannelsesressourcer til næste sæson.

Fødselsdagsfrokosten i år blev en afvigelse fra den traditionelle alternering mellem skibberlabskovs og forløren skildpadde og menuen der forhåbentligt faldt i alles smag blev sammen med invitationen til kaninerne om gratis deltagelse starten på nye traditioner. En ny tradition er det efterhånden også blevet at AR afholder Sankt Hans bål hver år. Det lader til at picnic formen er kommet for at blive selvom flere "bytte bytte købmænd" situationer blev observeret i løbet af aftenen. Grill 'personalet' har lovet at tænde grillen lidt tidligere i år.

Megen tid i bestyrelsen bliver

brugt på overvejelser vedrørende nyt materiel. Med lange leveringsfrister er det altid spændende om timingen er korrekt og om de økonomiske forudsætninger holder. I 2003 blev der kun leveret en båd, kajakken, men med de forrige års dispositioner og den seneste vedtagelse af indkøb af outrigger materiel vil 2004 komme til at stå i de nye bådes navn.

KLUBNYT: Roklubbladet

Af SVEND LANGER

Vedr. Omkostninger ved udsendelsen

Med baggrund i finansloven har Post Danmark opsagt aftalen om de praktiske vilkår for postbefordring af roklubbens medlemsblad pr. 1. marts 2004.

For at belyse hvad det betyder for klubbens udgifter ved udsen-

broe
Boulevarden 40
9000 Aalborg
Tlf. 98 12 78 11

delsen er der lavet sammenlignende beregninger over hvad den nuværende udgift er og hvordan den formentlig bliver efter 1. marts.

Den nuværende udgift er gennemsnitlig pr. udsendelse (ca. 315 stk.) ca. kr. 810,00. Med udsendelse af 6 blade pr. år betyder det en årlig udgift på ca. kr. 4.850,00.

Iflg. oplysninger fra DGI om Post Danmarks kommende takster forventes den fremtidige udgift at blive på ca. kr. 2.950,00 pr. udsendelse eller en årlig udgift på ca. kr. 17.800,00.

Alt andet lige betyder det en væsentlig merudgift for klubben.

Ganske vist har kulturministeriet fremsat et lovforslag om distributionstilskud til visse periodiske blade. I 2004 er der afsat en pulje på 25,7 mio. kr. til formålet. Af forslaget kan det udledes, at der skulle være en chance for at opnå et tilskud til klubbladet efter ansøgning til Biblioteksstyrelsen, der står for administrationen. Der skal nedsættes et fordelingsudvalg, som skal have den endelige administrati-ve afgørelse om hvorvidt klubbladet er tilskudsbe-rettiget. Det skal understreges, at der er tale om et lovforslag, hvorfor intet er sikkert endnu.

Bestyrelsen har drøftet problematikken og ud fra de tilbage-meldinger, der er kommet fra medlemmer, om at man er glad for bladet og nødig vil undvære det, så er bestyrelsen enige om at udgivelsen på trods af omkostningsstigningen skal fortsætte. Der blev stillet et forslag om at nedsætte antallet af bladudgivelserne, men i første omgang er det den almindelige mening i bestyrelsen at fortsætte med 6 udgivelser om året.

For at nedbringe omkostningerne vil man selv kuvertere bladet og udsende det med almindelig brevporto. Det er yderst sjældent, at det ikke skulle kunne gøres for kr. 4,50 pr. brev. Der kommer selvfølgelig omkostninger til kuverter og adresselabelslabel oven i, men det er vurderet, at omkostningen kan holdes på ca. kr. 12.000 på årsbasis. Det forudsættes endvidere, at ungdomsafdelingen vil være behjælpelig med kuverteringen.

KLUBNYT: Ny Gigbåd

Af SVEND LANGER

Så har klubben fået en ny Gigbåd. Den er lavet i Glasfiber og kan benyttes som en toer med styrmand eller som en treer uden styrmand. Samtidig er der anskaffet 3 par scullerårer i kulfiber med macon blade. Den samlede anskaffelsesudgift er på kr. 94.875,00 kr.



I løbet af året vil klubben endvidere få bådparken udvidet med en 2 åres, 7 bords kombineret inrigger, ligesom der i øjeblikket arbejdes på anskaffelse af scullere.

KLUBNYT: Renovering af klublokalet

Af LARS HENRIK TOPP

Renovering af ydervæggen på klublokalet.

Sidst på året er ydervæggen på klublokalet, 1. sal blevet udskiftet med vindtæt pap og ny trykimprægneret yderbeklædning. Den gamle beklædning var stærkt nedbrudt og utæt. DBeklædningen kan nu stå og dampe af, så den kan blive malet til sommer. Vinduesindfatningerne er skruet fast, så de kan afmonteres og males hvide, mens den øvrige beklædning males rød.

Nye ovenlys.

Der er desuden monteret et nyt ovenlys i motionslokalet. Dette er

blevet elektrisk betjent, så man med en knap på væggen kan åbne og lukke ovenlyset og dermed trække frisk luft ind, når der er behov for udluftning. Der er desuden monteret 3 nye ovenlys ind til ungdomslokalet.

Forhallen.

Der er afhøvlet gulv, trapper og reposer i forhallen, som efterfølgende er blevet lakeret, med en kraftig syrehærdende lak. På grund af dette har roklubben været lukket for adgang i uge 2. Vi skal nu huske, at vedligeholde den gode behandling, så gylv og trapper kan holde til mange år fremover uden gennemslidning, som det var sket med den gamle behandling. Der er desuden lagt nye kokusmætter i forhallen, så disse overflader fremstår som nye.

KLUBNYT: Ideliste

Af TASK FORCE GRUPPEN

Gruppe 1: Målgruppe



Vi ser dig i øjnene på Østeraa ...

Du får en gratis og uforbindende synsprøve af en proffessionel og uddannet optometrist.

24 mdrs rente og gebyrfri konto.

ØJE FOR DEN DU ER

PROFIL OPTIK

NYTORV OPTIK

Optometrist Ole Jul-Pedersen

Østeraa 3. Aalborg. tlf. 98 121240

* Roklubben skal også være for kvinder. Omklædningsrum kan evt. etableres i det gamle værksted. Som overgangsordning leje af omklædningsfaciliteter hos ADR. Hvert medlem opfordres til at tage en veninde eller kæreste med i klubben. Hvis klubben fortsat kun for herrer, etabler da et samarbejde med ADR.

- * Sammenlægning af AR og ADR
- * Sammenlægning af AR/ADR/AKK.

Gruppe 2: Ledelse og organisering

- * Etabler en bestyrelse på 5 mand (m/k). Bestyrelsen skal bemandes med personligheder, der kan udøve ledelse og som kan bakke op om de bæredygtige initiativer. Bestyrelsen skal nedsætte udvalg og projektgrupper, der kan tage sig af de løbende hhv. ad hoc opgaver. Lederen for de enkelte udvalg/projektgrupper skal være "ildsjælen", der brænder for opgaven og som selv bemande/rekrutterer medlemmer til sit projekt. Nye aktiviteter skal eksempelvis tages op, når der er en kreds af medlemmer, der vil påtage sig ansvaret for både arbejde og økonomi.
- * Lav flyvende indskiftning i bestyrelsen - som hos ADR.
- * Etabler en særskilt klub á la GAR for Nye Aalborg Roere - NAR.
- * Nedlæg dispositionsfonden.
- * Nedlæg Kap-fonden.
- * Stemmeberettigede ved generalforsamlingen er medlemmer, der ikke er i kontingentrestance, og som inden for de seneste 12 måneder har roet mere end 100 km.

- * Lav et administrativt samarbejde med ADR mhp at opnå samdriftsfordele.

Gruppe 3: Markedsføring og rekruttering

- * Rekrutter nye medlemmer i grupper, fx fra firmaer, arbejdspladser og uddannelsessteder.
- * De eksisterende rohold / grupperinger eller medlemmer skal forpligtes/opfordres til at tage nye medlemmer med.
- * AR hjemmeside gøres mere spændende (Skovshoved Roklub).
- * Lægeordineret motion - roning er et godt tilbud. Hvervning af medlemmer hos praktiserende læger som "medicin".
- * Måltrettet hvervning af medlemmer gennem "factsheets", robladet på uddannelsesinstitutioner/skoler eller happenings ved særlige lejligheder.

Gruppe 4: Uddannelse

- * Skab nye uddannelses tilbud, der styrker aktiviteterne, fx kursus i roteknik, styrketræning, K-styrmand (skal være hyppige) etc. Tildeling af K-styrmandsret først efter X km roning.
- * Indfør en styrmandsret som konvojstyrmand, som giver adgang til at ro i følgeskab med en autoriseret K-styrmand
- * Synliggør medlemmer med kompetencer, f.eks. instruktører, og sørg for, at ildsjælene bliver uddannet.
- * Nye roere skal have tilbudt outriggerinstruktion - evt. i gigbåd.
- * Uddannelse i regler og praktisk

VORES GRAVØR ER

C.W. Schøllhammer

V/JOHN CHRISTIANSEN
Danmarksgade 13, Telefon 98 12 91 35



håndtering i f.m. transport af både på trailer.

* Et organiseret og styret uddannelsesforløb for alle nye roere, inkluderende roteknik, roning, styrmandskursus, outriggerroning, AR historie, kultur, værdier, medlemmers rettigheder og pligter m.m. Kan evt. vare flere sæsoner.

Gruppe 5: Daglig roning samt øvrige aktiviteter

* Synliggør de faste rohold og deres rotider på en tavle i klubben.

* Synliggørelse af alle aktiviteter, som AR tilbyder - døgnet rundt og året rundt.

* Lås / reservér bådene 2 aftener om ugen til fælles roning. Man skal i stedet skrive sig på en rotavle, når man vil ud at ro, hvorved holdene sættes.

* Ved fælles roning skal der være mulighed for at komme ud i outrigger, som supplement til kort og lang distance i inrigger.

* Løbende opdatering af kilometerstatistik (internet), sørg evt. selv for akkumulering af egne roede kilometre.

* Udvid dagligt rofarvand.

* Køkkenet bør være bemandet et antal gange om ugen. Faste tider.

* Dragebådsregatta. Andre nye aktiviteter (klubmesterskaber, loppemarked etc.)

* Proaktiv aktivering af de medlemmer, der aldrig dukker op.

* Rostatistikken opdeles så U-roerne får deres egen sektion.

* Rækkefølgen / rangordningen på medlemslisten skal være så den, der har roet flest kilometer i den foregående sæson får nr. 1 - og så fremdeles.

* Handicapløb i samarbejde med AAK og KKL

Gruppe 6: Kultur

* Fortæl nye medlemmer, at i AR skal man også forpligte sig til at gøre en indsats for klubben. Værdier som AR medlem skal være synlige og levende.

* Der er aktiviteter, man automatisk forventer, at i princippet alle medlemmer bakker op om og deltager i (standerhejsning, standerstrykning, fødselsdagsfest, Aalborg regatta, evt. andet) som en del af kulturen i roklubben.

* De ældre bør være rollemodeller for de unge og ikke udvise adfærd i strid med vedtagne retningslinier (eks. ryge i omklædningsrum).

* Bedre hygiejne i baderum, omklædning

GAR

HUSK GAR'S GENERALFORSAMLING

TORS DAG 05.02.04

I ROKLUBBEN!

DAGSORDEN OG TORSK SOM SÆDVANLIG!

INDKALDELSE UDSENDES TIL ALLE MEDLEMMER.

VENLIG HILSEN
HANS NYGAARD-P.

(formand)

og køkken.

Gruppe 7: Aliancer/samarbejder

* Udbyg samarbejdet og fællesarrangementerne med ADR, fx omkring familieroning.

* Træf aftale med Aalborg Kajakklub om lån af kajaker.

KLUBNYT: Taskforce skal skabe fornyelse i klubben

Af **PETER LAUBEK & JENS-PEDER VIUM**

Godt 40 medlemmer var mødt op til medlemsmødet fredag den 14. november. Bestyrelsen havde lagt op til en debat om, hvad det var for en slags roklub, de ønskede. Det kan selvfølgelig ikke undre, at ønskerne var mangfoldige; det havde bestyrelsen taget højde for ved at få mødet til at munde ud i nedsættelsen af en task force, der skulle arbejde videre med resultaterne fra medlemsmødet. Task forcen kom til at bestå af Anders Christensen (U-leder 2000 - 2002), Jacob Christensen (U-leder 2002 -), Jesper Winther (roer årgang 2003), Flemming Geert Fuusager (kaproer 1976 - 1987), Peter Laubek (redaktør 1962 - 1970) og Jens-Peder Vium (redaktør 1988 - 2002).

Den første opgave for task forcen var at finde ud af, hvad det var for en opgave de skulle løse. Det var tydeligt, at der ikke bare var tale om et udvalg til valg af formand.

Som et overordnet mål er der brug for større aktivitet på vandet, og det skal ske både ved at aktivere de nuværende medlemmer og ved at tiltrække nye medlemmer, der vil være aktive på vandet. Det betyder, at vi må se på, hvad vi ønsker at være kendt for ude i byen. Vi kan og skal selv bidrage til dette kendskab, fx. når vi er sammen med andre mennesker og fortæller om, hvad roklubben betyder for os og om de aktiviteter, den i øvrigt er involveret i. Og det skal ske ved, at vi leverer gode historier til den nordjyske presse samt ikke at forglemme vores medlemsblad.

I samarbejde med bestyrelsen har task forcen defineret det, som vi skal være kendte for, således: Aalborg Roklub skal være kendt som en klub, der syder af aktiviteter med appel til mennesker i alle aldersklasser fra 12 år og opefter. Aktivitetshuset har mangfoldige veldefinerede tilbud til medlemmerne og aktiviteterne foregår primært på vandet. Aalborg Roklub har et fællesskab, der omfatter alle medlemmer på tværs af de mange aktiviteter. Inden for dette fællesskab findes grupperinger, hvor medlemmerne udviser stor gensidig omsorg. Disse subkulturer har forskelligt værdigrundlag, som er synligt, så medlemmer, der evt. ønsker at deltage i gruppens aktiviteter, har en rimelig mulighed for på



forhånd at vide, hvad de går ind til.

Task forcen ser det som sin opgave at igangsætte en modernisering af aktiviteterne, så de får appel til en relevant kreds af nordjyske borgere anno 2004. I den sammenhæng skal der ske en modernisering af ledelsesstruktur og de heraf afledte tilpasninger af klubbens vedtægter skal fremlægges for bestyrelsen med henblik på vedtagelse på klubbens ordinære generalforsamling den 24. februar 2004.

Sideløbende med afklaringen af det ovenstående har vi bearbejdet de mange idéer, der kom frem ved medlemsmødet, så der er kommet et struktureret katalog ud af det. Vi bruger idékataloget til at hente inspiration fra. Det betyder, at vi hele tiden får nye idéer, som bliver indført i kataloget. Det samme sker, når vi taler med idérige mennesker.

Andetsteds i dette medlemsblad finder du idékataloget. Det ligner sikkert ikke det, du kan huske fra medlemsmødet, men på den anden side håber vi, du kan genkende enkelte elementer. Selvom vi godt nok har elimineret enkelte udsagn af typen "bevar det kendte", så er de fleste dog stadig med i en redigeret form.

Det er ret klart, at vi ikke når at blive færdige med processen til generalforsamlingen den 24. feb-

ruar. Derfor må vi for en stund må forlade det visionære perspektiv og for at se nærmere på de rammer og mennesker, som kan bidrage til at føre udviklingen i den retning, der er beskrevet ovenfor. Et af spørgsmålene er, om klubben skal ledes af en mindre bestyrelse, noget i retning af det nuværende forretningsudvalg, der består af formand, kasserer (= næstformand ØKO), sekretæren og kontingentkassereren. En af udfordringerne bliver at sikre, at bl.a. de ressortområder, som fx kapchef, materielforvalter, der i dag er repræsenteret i bestyrelsen den relevante indflydelse i beslutningsprocesserne, så de nødvendige beslutninger bliver taget i tide og i gensidig respekt for de forskellige interesser, der nødvendigvis vil være i en klub som vores. Som det blev nævnt på medlemsmødet, er udfordringen at få medlemmer til at stå for det operative arbejde i form af udvalg og projekter.

I eksemplet ovenfor med ressortområder, der er repræsenteret i bestyrelsen, er rochefen ikke nævnt. Det er, fordi aktiviteten på vandet er klubbens kerneområde, så det under alle omstændigheder skal være direkte forankret i bestyrelsen.

Det er så langt vi er nået i skrivende stund (4. januar 2004). Det betyder, at hvis du i tide vil vide,

UGGERLYNDEL

- en effektiv forbindelse • 98 13 88 88

hvad vi når frem til, så er det den 24. februar kl. 19:00, at der er generalforsamling. Vi vil gøre vort til, at det ikke bliver kedeligt.

KLUBNYT: Kære medlem i Aalborg Roklub

Af **FRANK PETERSEN**

Hvor er de henne, de store og små? De havets stolte roere. Ligger de stadig på reden, eller er de afgået for at forberede sig til den kommende generalforsamling? Hvor klubbens fremtid står på spil.

Skal du spille med ?

RONYT: Opvarmning til forårets kajakkursus

Af **JENS-PEDER VIUM**

Tid: Søndag den 7. marts kl.
17:30 - 18:00

Sted: Svømmehallen ved
Sofiendals Skole

Instruktør: Claus Appel Jensen

For at starte blidt har vi valgt at starte i svømmehallen i de små

polokajakker. Her er kajakken bred og vandet varmt. Du vil få lejlighed til at øve makkerhjælp - at hjælpe en kærtret makker op i båden. Vi har mødt roere, der opfatter kajakroning som en mindre social idræt. Vi der har prøvet at ro både forlæns og baglæns må afkræfte dette. Når vi er på vandet, er det altid sammen med en makker, som kan assistere én, hvis der skulle være brug for det.

Der findes flere måder, man kan få tømt en kærtret kajak på, og det er muligt, at der vil blive lejlighed til også at øve nogle af dem.

Jens-Peder har en liste med p.t. 8 medlemmer og en ny, der ønsker at blive indviet i kajakroningens kunster. De har alle fået besked pr. e-mail. Der kan være op til 12 på et hold, så der er kun enkelte pladser tilbage. Så hvis du har lyst til at lære at ro kajak, så send en e-mail til iqm@jpvium.dk. Pladserne tildeles



efter først-til-mølle princippet. Kajakinstruktionen på Fjorden starter i 2. halvdel af maj, når vandet er så varmt, at det ikke medfører unødigt risiko.

For de øvede kajakroere vil der være mulighed for at øvede grønlændervendinger. Det er jo en gammel aftale vi har med Claus, at han i svømmehallen ville vise os, hvordan det gøres. Og om ikke andet kan du gi' et par hænder med, når de nye skal øve makkerhjælp.

NB: Tidsrummet er den anden halvdel af rokлубbens normale svømmetid; det betyder, at du bl.a. har mulighed for aflægge 300 mtr. svømmeprøve fra kl. 17:00.

RONYT: Kender du apparaterne i motionsrummet ?

Af JENS-PEDER VIUM

Tid: Onsdag den 17. marts 2004 kl. 19:00 - 21

Sted: Motionsrummet i klubhuset.

Instruktør: Claus Appel Jensen.

På denne aften får du mulighed for at lære om de forskellige apparater i motionsrummet og deres rette brug, og du kan udarbejde dit personlige træningsprogram, så du løbende har mulighed for at måle, hvordan du bliver bedre, når du træner. Formålet med apparaterne er at styrke din muskulatur, mens

du må benytte ro-ergometre og løbetræning for at forbedre din udholdenhed. Og du har brug for at træne både styrke og udholdenhed - og for den sags skyld også din smidighed.

Det er ikke tilstrækkeligt kun at træne de muskelgrupper, der (sammen med den rette roteknik) giver et kraftfuldt træk i rotaget. Du har også brug for at træne de muskelgrupper, der giver den modsatte bevægelse - et kraftigt tryk. Især er det vigtigt at du træner dine rygmuskler. På den måde kan du holde dit bevægeapparat ved lige og forbygge skader.

Som toppen af kransekagen får mændene styrket potensen. Du har sikkert vidst det længe, men nu er det videnskabeligt bevist, at motion får kroppen til at udskille det stof, der findes i Viagra. Og forleden dag kunne man i radioavisen høre den kvindelige læge, der havde ledet forskerholdet oplyse, at mænd, der dyrker motion kun har den halve hyppighed af impotens, målt i forhold til de, der ikke dyrker motion.

Efter badet er der servering på 1. salen, hvor der vil være lejlighed til almindelig samtale om de forestående begivenheder i anledning af standerhejsningen og den forestående rosæson.



**ALTERNATIV
PERSONLIGHED
BLIKFANG**

 **Lassen & Eriksen**
KREATIV TEAM

Vingaardsgade 17 · 9000 Aalborg · **Telefon 98 12 82 84 · 98 12 86 99**
www.lassen-eriksen.dk



Hos os får du din egen faste rådgiver

Det er lettere at snakke økonomi med en, man kender - for begge parter. Hos os har du en fast rådgiver, som efterhånden får et godt kendskab til dig og din økonomi. Det sparer mange forklaringer og betyder, at du altid får en seriøs personlig rådgivning.



Nørresundby Bank
- den lokale bank



**FAUERHOLDT
JENSEN aps**
MALERFIRMA

Håndværkervej 9 9000 AALBORG TELEFON 98 12 70 08



- at der er forslag om, at medlemssnumrene fremover skal tildeles på grundlag af antal roede kilometer, så den, der har roet flest kilometer for gangne rosæson får nummer 1, og så fremdeles.

- at der er forslag om, at stemmeberettigede ved generalforsamlingen er aktive medlemmer, der har roet mere end 100 km i den afvigte rosæson.

- at historier SKAL sendes til roblad@denvers.dk. Sendes de til andre adresser, vil modtagelsen og publikationen ikke være givet.



5. Marts 2004

materiale SKAL sendes til
roblad@denvers.dk

REDAKTION:

Allan Clausen (ansv.) Medlemsbladet udkommer 6 gange årligt, ca. den 15. i de ulige måneder (jan, mar, osv.). Det er et debatforum, så derfor er artikler og indlæg forsynet 'afsenderens' navn, så det er tydeligt hvis menig, der gengives.

KONTAKT:

Aalborg Roklub
Søsportsvej 8
9000 Aalborg
Tlf.: 9812 6719
e-mail: mail@aalborgroklub.dk
www.aalborgroklub.dk
Giro: 9 46 11 59

Postbesørget blad (8245 ARC)

**ELANLÆG
ALARMANLÆG
PROCESAUTOMATION
TELE/DATAINSTALLATIONER**

**STRØM
HANSEN A/S**

9632 6000

Sundsholmen 29, 9400 Nørresundby

Karstmejerivej 13 A, 7100 Vejle

Krondalvej 8, 2610 Rødovre

DØGNSERVICE

Strand PAVILLONEN

-vi sætter alle sejl til

**VESTRE BÅDEHAVN
AALBORG**