



AALBORG ROKLUBS



M E D L E M S B L A D

MAJ/JUNI 2019

NR. 3. 78. årgang



Standerhejsning s. 6-8



Bestyrelsen

Mail@aalborgroklub.dk



Formand:
Karsten Holt
3152 0025

Formand
@AalborgRoklub.dk



Næstformand:
Ulrik Saxager
9818 9063

Næstformand
@AalborgRoklub.dk



Kasserer:
Allan Pedersen
9818 2785

Kasserer
@AalborgRoklub.dk



Husforvalter:
Sten Zülöw
2241 7000

SteenZulow
@AalborgRoklub.dk



Kontingent-opkræver:
Dan D. Christensen
2422 2899
DanDodensig
@AalborgRoklub.dk



Bestyrelsesmedlem
Troels Ølholm
2758 8274
TroelsOelholm
@AalborgRoklub.dk



Bestyrelsesmedlem
Lars L. Christiansen
2171 4330
LarsLandgrebe
@AalborgRoklub.dk



GAR Formand:
Frank R. Sørensen
2924 9077
GAR
@AalborgRoklub.dk

Redaktionen

Roblad@aalborgroklub.dk



Chefredaktør:
Kim Tanja Hejselbak Nørgaard
kim@aalborgroklub.dk
2366 1871

Layout:
Troels Dalgård Danielsen
troels@aalborgroklub.dk
6167 9870

Sociale Medier:
Jesper Quist

PR:
Marie Møller Nielsen

Yderligere redaktion:
Karsten Holt, Frank R. Sørensen &
Peter Laubek.

Forside foto:
Kim Tanja Hejselbak
Nørgaard
Oplag
300 stk

Trykkeri
NOVAGRAF
we move business
AALBORG ROKLUB

Søsportvej
9000 AALBORG
TLF.: 9812 6719
www.aalborgroklub.dk
mail@aalborgroklub.dk
Giro: 9 46 11 59

NÆSTE ROBLAD UDKOMMER I JULI MÅNED - DEADLINE 15. JUNI

Redaktøren ta'r ordet!

Tekst: Kim Tanja Hejselbak Nørgaard

Mit gæt er, at langt størstedelen af medlemsbladets læsere allerede (bittert?) har erfaret, at kvinder kan have tendens til at have et gevaldigt udvalg af emner og sager på hjerte. Derfor kan det næsten ikke komme som nogen overraskelse, at undertegnede har valgt at tage ordet fra klubbens formand nok en gang. Jeg vil vædde på, at du læser videre alligevel.

Bladet du, kære læser, holder i din hånd – eller læser på din skærm – er et nummer man nærmest kan betragte som et særnummer. Jeg vil faktisk strække mig til at sige, at det nok er den bedste udgivelse hidtil under den nuværende redaktion. Det er i høj grad præget af indslag, der forhåbentlig vender mundvigene opad, et nyt tiltag (senere denne side) og sågar et opråb, men størst af alt, at snoren endelig er klippet til ro-sæsonen 2019. Desuden er en ganske berettiget hyldest til den afgående redaktion at finde umiddelbart efter denne klumme. Den nuværende udgivelse kom til gengæld skræmmende tæt på at være overvejende domineret af Universitetsroernes verden. Ja, for der er dog en bagside ved den medalje som det er at have denne unge, kvikke og ydmyge kvinde som redaktør; nemlig, at jeg er studerende på fuld tid og ofte mere end det. Er der grund til bekymring? Næppe! På trods af min relativt korte tid i roklubben har jeg ved flere lejligheder fået bekræftet, at der banker mangt et mandligt hjerte for Aalborg Roklub. Hjerter som er langt mere erfarne end mit og med tilhørende røster. Så fat pennene, manne og sæt jeres præg på bladet. Det vil jeres ro-kammerater med garanti sætte vældig pris på og sådan forbliver bladet et blad, der er inter-

essant for både unge og ga... ældre!
Indlæg og ideer af enhver art kan sendes til Roblad@aalborgroklub.dk. I kan såmænd også aflevere en fysisk udgave til redaktionen, maskinskrevet, skrevet i hånden eller sågar sende med brevdue eller hugget i sten. Resten skal vi nok tage os af, inklusive korrekturlæsning mv.

Som noget nyt vil vi i redaktionen gerne kære det, vi har valgt at kalde *Det' Billed-skønt* i hver udgivelse af medlemsbladet fremadrettet. Mener du at have fanget din ro-kammerat fra den helt rigtige vinkel eller med ansigtet i humoristiske folder, at have fanget en smuk solopgang over blikstille vand eller knipset et humoristisk billede eller andre beundringsværdige scenarier, så send det originale foto af sted til redaktionen på nævnte mail (denne gang går den ej med hugget sten). Det vindende billede vil blive trykt i det kommende nummer af bladet. Vi glæder os meget til at se hvad der kommer ind af spændende øjeblikke. Vær opmærksomme på, at vi ikke ønsker billeder, der har været omkring Facebook eller sendt via Facebook Messenger, da dette desværre forringer billedets kvalitet mærkbart. Måske kunne det være muligt for redaktionen at få det originale billede i hænde som i skrivende stund er Aalborg Roklubs coverbillede på Facebook? Fotoet er taget af Per Larsen og forestiller dobbeltfireren Kaj Munk på fjorden en meget diset morgen med motorbåden agterude.

God dag derude, og husk:

- Ro motion er Go' motion!

Kilometerstatistik:

Kilometer...	9.009
Gæste-km...	407
Kilometer ialt...	8.602
Antal roere...	111
Gennemsnit...	77,495



Godt samarbejde har været den store drivkraft i arbejdet med medlemsbladet

Det har også givet makkerparret Peter Laubek og Steen Villadsen mange oplevelser gennem de mange år med produktion af AR's flotte medlemsblad.

Tekst og foto: Frank R. Sørensen

„Vi er godt nok ikke blevet rige på penge, men på mange spændende oplevelser i vores elskede Aalborg Roklub. Den fede løn har været de positive tilbagemeldinger, vi har fået fra klubbens medlemmer.”

Ordene kommer samstemmende fra de to, nu pensionerede, "bladsmørere" på Aalborg Roklubs medlemsblad gennem mange år, ansvarshavende redaktør Peter Laubek og grafiker/lay-out'er Steen Villadsen. En af bladets udsendte medarbejdere mødte de to herrer en skøn tirsdag morgen i roklubbens opholdsstue på 1. sal og efter morgendagens ritualer, en skøn rotur på den blanke Limfjord i flot solskin, morgenbuffet med varm kaffe og en bette en til halsen, var de to herrer klar til at løfte sløret for, hvad de nu skal få tiden til at gå med. Og et par skud fra hof-ten, eller rettere spørgsmål, løftede sløret en smule for, hvordan fremtiden nu skal forme sig.

Har i fortrudt at i har sluttet arbejdet med medlemsbladet?

- Ja, hvis ikke det nye team forvalter arbejdet ordentligt, men det er heldigvis et nej, for det første "nye" medlemsblad er godkendt, så vi slapper af og tager det roligt, siger de to forhenværende samstemmende. Peter skal lige vænne sig til ikke at have robladet med hele tiden i sine tanker, han kender jo alle i roklubben og klubbens historie.

- Det er jo svært at holde nallerne fra kamera, blyant og papir, når der sker store

og små ting i og omkring klubben, siger Peter.

Hvordan bruger i den tid der er blevet ledig?

- Tiden skal bruges til mere tid med familien og hjemlige sysler, siger både Peter og Steen.

Steen er blandt andet dykket ned i det private fotoarkiv og kommer til at bruge en rum tid på produktion af fotoalbum, ligesom han vil bruge mere tid på kunstudstillinger. Peter har fået en del lokale foredrag i kalenderen, ligesom fiskeri og kajakroning i Voerså skal dyrkes i større udstrækning.

- Men selvfølgelig kommer vi i roklubben som vi altid har gjort, lyder det fra begge. Jo, der er blevet plads til at nyde tilværelsen på en rolig måde.

Hvad er så jeres livret?

Peter elsker en god stegt rødspætte fra Kattegat og Steen får tænderne til at løbe i vand over en engelsk bøf med bløde løg. Så velbekomme, mine tænder løber også i vand.

Et godt makkerpar så dagens lys

Da den tidligere skoleinspektør fra Voerså, Peter Laubek og tidligere faktor, produktionskoordinator i teknisk afdeling og souschef for teknisk direktør, Steen Villadsen, fra NORDJYSKE Medier, for 10 år siden slog pjalterne sammen som bladredaktion, skete der noget positivt med roklubbens elskede medlemsblad.

Kvaliteten blev så god at det simpelthen skulle læses af alle der fik det ind gennem brevsprækken. Peter har en fantastisk evne til at snuse store som små historier op i klubben, skyde et billede og lave en tekst med både alvor og sidst, men ikke mindst humor, der kan få smilehullerne frem. For eksempel "- har i hørt"-rubriken, hvor det er en ære at få et lille hip eller spark, for et eller andet i klubregi. Peter startede med skrivelserne for 57 år siden, først med kaproningsstof. Kom med i redaktionen da daværende redaktør af medlemsbladet, Kaj Munk, blev formand for Aalborg Roklub. Peter har siddet i redaktionen siden 1962, dog ikke alle årene som ansvarshavende redaktør, men har været den sikre linje i bladarbejdet og fortsætter da også som medskribent i den nye redaktion. Steens professionelle grafiske kunnen, fra dagbladsbranchen, viste sig at være et godt match til udvikling af medlemsbladet. Peters artikler blev løftet grafisk så bladet blev læseværdigt og et samlerobjekt for mange af roklubbens medlemmer.

Engageret og sans for nyheder

De to professionelle bladsmørere har også været dybt engageret i klubbens jubilæumsbøger ved Aalborg Roklubs 100 og 125-års jubilæum. Peter ved de to jubilæumsbøger og Steen som layout'er ved 125 års bogen. De er begge enige om at man skal være en ildsjæl, være engageret og have sans for det der rører sig i klubben og dækker bredt, hvis et projekt som Aalborg Roklubs medlemsblad skal lykkes. Det glæder "pensionisterne" at det

nye team har formået at samle tråden op, hvor Peter og Steen sluttede. Medlemsbladet har en lys fremtid.

FACTS:

Peter Laubek

Blev medlem af Aalborg Roklub i 1956. Har været kaproer, motionsroer og redaktør af AR's medlemsblad. Har modtaget: GAR pokalen., Schøllepokalen. & Rostatuetten ved 100 års jubilæet. Er æresmedlem (& eneste nulevende) indehaver af AR's ærestegn.

Steen Villadsen:

Blev medlem af Aalborg Roklub i 1991. Er motionsroer og tidligere layout'er af AR's medlemsblad. Har modtaget: 25 års ronål, Rostatuetten & AR's ærestegn.



De to forhenværende bladsmørere, Steen Villadsen til venstre og Peter Laubek, poserer for fotografen, på bådpladsen med limfjorden i baggrunden.

HUSK Korttursstyrmandskursus

Kurset er lørdag d. 25. maj kl. 09.00-16.00 og tirsdag d. 28. maj 17.00-19.00. Tilmelding sker på opslagstavlen i klubhuset eller på e-mail til LarsLandgrebe@Aalborgroklub.dk



Så strøg flaget til tops i Aalborg Roklub

Tekst: Kim Tanja H. Nørgaard

Fotos: Kim Tanja H. Nørgaard, Carl E. Heide-
mann og Frank R. Sørensen

Man skulle næsten tro at vejrguderne udmærket vidste at den absolut smukkeste måde at præsentere et flag på, er ved at lade det vaje mod en klar blå himmel, rigeligt belyst. Foruden i sin fulde udstrækning. Med andre vendinger: ualmindelig flot solskinsvej, omend skum på toppene af Limfjordens bølger. Man kunne prise sig lykkelig for den foregående dags grundige rengøring, så der ikke fæg blade og tang rundt om de fremmødte gæster. Men vinden var kølig og som nævnt rigelig, hvorfor størstedelen af dagens seance fandt sted inden døre i Aalborg Roklubs bådhal. Ej heller et ringe scenarie! Og dog intet at sammenligne med sidste års standerhejsning, hvor gæster og medlemmer fortsat måtte nøjes med at kigge længselsfuldt ud mod vandet idet der fortsat var ro-forbud grundet is i fjorden.

Traditionen tro afholdt formand Karsten Holt tale. Lidt om det foregående og lidt om det kommende, konstant opmuntret til fremgang af bådhallens hængende årer som højlydt klaprede mod hinanden i vinden. Undervejs lød blandt an-

det en stor tak til Velux Fonden som har skænket Aalborg Roklub en ny coastalbåd. Denne døbes på roklubbens fødselsdag, lørdag d. 31. August, hvor man håber at en repræsentant fra Velux Fonden vil være til stede. Der lød desuden en stor tak til de der mødte op dagen forinden og ydede en sublim indsats for at roklubben kunne vise sig fra sin bedste side i dagens anledning og en stor tak til alle de der bidrager til roklubbens eksistens.

Snart kom de måske mere interessante punkter på dagsordenen, nemlig udde-



Formanden overrækker kilometer-nåle for veludført roning

lingen af guldårer til de roere der havde roet mere end 1.500 m i den forgangne sæson. Guldårer blev uddelt til:

- Morten Nørtoft: 1.819 km
- Søren Hertel: 1.797 km
- Asger Laursen: 1.733 km
- Jesper Quist Jensen: 1.716 km

Desuden sølvårer: (eller, som Karsten kaldte dem: "boblere" til næste års guldårer)

- Søren Bagger Christensen: 1.172 km
- Niels Daniel Kunckel Knudsen: 1.041 km
- Karsten Holt: 1.015 km

Da det er en kendt sag, at Allan Pedersens skuffer er ved at flyde over af guldårer, havde man igen i år havde valgt at



Allan Pedersen overrækkes Kilometer-Pokalen

overrække ham et graveret sølvbæger i anledningen af sine flotte 2.636 km – hele 200 km mere end i hvert fald de to forrige sæsoner! Vel roet! Hvad mon man finder på næste år? Allans skabe må snart være fulde af skinnende sølvbægre.

Som prikken over i'et skulle naturligvis uddeles Aalborg Roklubs Rostatuette som anerkendelse af et overordentlig flot stykke arbejde udført for og i roklubben. Denne gik – efter megen og om-



Ro-Statuetten overrækkes til Christoffer Ilsø Vinter for godt arbejde

hyggelig spændingsopbygning af en efterhånden erfaren sjæl – til Christoffer Ilsø Vinther. Den omhyggeligt pudsestatuette blev overrakt primært for Christoffers store indsats for roskolen og hertil sin flittighed når det kommer til opgaver af enhver karakter i roklubben. Der blev efterfølgende sunget sange som *Blæsten Går Frisk Over Limfjordens Vande*, *Vor Stander Frit Skal Veje* og naturligvis til slut: *Vi Har En Splendid Roklub* - heldigvis højt nok til at man næsten ikke kunne høre tænderne klapre blandt forsamlingen. Sangene var flot akkompagneret af et udpluk af Bent Bogs standerhejsningstrio - således i dagens anledning en duo - hvis



Udvalgte medlemmer af BBB akkompagnerer

metalblæsere stod flotte og blændende i solen mens klubflaget langsomt blev hejst til tops på sin retmæssige plads af roklubbens nye rochef Lars Landgrebe Christiansen. Inden forsamlingen kunne gå i læ for vinden udråbtes et HURRA for Aalborg Roklub.

Efterfølgende blev førstesalen hastigt indtaget af de rødkindede gæster, som passende kunne få varmet deres hænder på byg-det-selv-hotdogs og kaffe som traditionen byder. Undervejs fremviser formanden stolt den gave frem som Aalborg Roklub har fået af Aalborg Dameroklub og Roklubben Ægir netop i anledningen af standerhejsningen. I sine arme holdt formanden stolt tre nye



køkkenknive og supplerer med en lille notits om den ellers særdeles antikke og patinerede sukkerskål som man har foræret Aalborg Dameroklub i anledningen af deres standerhejsning. Til stede var netop repræsentanter fra Aalborg Dameroklub, som udtrykte begejstring i et ganske andet niveau end formandens. Publikum hermed underholdt. Et interessant forslag overdøvede hele forsamlingen: *“hvad med at vi holdt de knive ude af opvaskeren, så de faktisk kan holde sig skarpe?”*. Igen et underholdt publikum. Tiden vil vise om interessen for vedligehold af køkkenudstyr kan overvinde de nemme løsninger.

Da der ikke længere var mere byggemateriale at basere sit måltid på, difunderede gæsterne hver til sit og den flittige opvaskemaskine fik sit at se til. Således blev ro-sæsonen 2019 indledt. Hvad den vil føre med af bedrifter kan vi kun gisne om. Der skal nok være rigeligt at skrive om. I hvert fald har Aalborg Roklubs medlemmer ikke længere nogen undskyldning for ikke at tage sig en rotur ud i det blå.



Udvidelse i instruktør-korpset

Tekst og foto: Morten Nørtoft

Aalborg Roklub har dette forår haft tre mand på Dansk Forening For Rosports træner-modul A og B kurser, i daglig tale instruktørkursus. Kursus A omhandler den optimale ro-stil, opdagelse af afvigelse og muligheder for tilretning. Kursus B omhandler undervisningsteknik og undervisningsplanlægning. Til sidst på kursusmodul B blev der lavet en praktisk introduktion til sportsroning, som er en måde hvor man forsøger at konkurrere med motionscentre.

Over to weekender er der blevet fyldt godt i rygsækken af teknikker og erfaringer til det at modtage nye medlemmer i en roklub. Deltagende på kurset var Anders Thomsen, Troels Danielsen samt Morten Nørtoft som alle er meget spændte på at få taget den nytilegnede viden i brug når der kommer nye medlemmer i løbet af foråret.



De tre nyuddannede i Modul A+B fra venstre: Anders Thomsen, Troels D, Morten Nørtoft.

Så er der hul på ro-sæsonen... Og på hænderne?

Tekst: Kim Tanja H Nørgaard

Fotos: Marie Møller Nielsen



Det er ikke et ukendt fænomen at vablerne hober sig op når folket igen går på vandet efter vinteren

Udendørssæsonen er endelig skudt i gang og Aalborg Roklubs roere kaster robåde på vandet med samme iver og begejstring som malkekøer der ledes på græs for første gang efter en hel vinter i stald. Men modsat de lykkelige, græssende køer vil mangt en rosvend snart opdage, hvad en hel vinter inden døre har medført, nemlig svageliggjort håndfladens hud. Som konsekvens kan man nu opleve vabler opstå i en hastighed sammenlignelig med den hastighed, hvormed der opstår muldvarpeskud i en nyslået plæne. Derfor har et udvalg af Aalborg Roklubs redaktion udfærdiget følgende vejledning for at komme vablerne bedst til livs.

Der er ualmindelig mange bud på, hvordan man skal behandle en vabel, når først den opstår. F.eks. anerkender hjemmesiden www.rowperfect.uk fænomenet som den mest almindelige skade blandt roere og anbefaler at punktere vablen med en desinficeret nål og tømme den for væske,



efterfulgt af påføring af antiseptisk creme. Man bør desuden tildække vablen med et materiale, der tillader lufttilførsel til det stakkels berørte hudområde. Skulle situationen være eskaleret og vablen blevet til et decideret sår, anbefales at holde hånden i så varmt sæbe vand som muligt, så længe som muligt (godt at roere er hårdføre) for at rense og udtørre. Motionsbladet iForm anbefaler en anden fremgangsmåde, som man kan sige måske passer den mere dovne/afslappede type bedre. I hvert fald hævdes her, at man udelukkende må punktere og dræne sin vabel, hvis den er generende, idet vabelvæsken fremskynder ophealing. Desuden må hudlaget endelig ikke fjernes da dette er at sammenligne med en forbindelse, som tillige fremskynder ophealing!

Man kan også vælge den mere videnskabelige tilgang med råd fra selveste www.netdoktor.dk, som gør opmærksom på, at man først og fremmest bør opspore årsagen til vablen/vablerne og undgå den bevægelse der irriterer huden. Her kan vi jo alle ånde lettet op, idet vi efter ganske kort tid indser, at vi er ganske klar over hvad der gnider huden af vores hænder, og til megen lettelse undgår et større dektivarbejde. Vi kan derfor hurtigt bevæge os videre til den faktiske behandling af vablen (som [netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) benævner en blære). Heller ikke her anbefales at punktere vablen, idet der således opstår risiko for infektion. Ej heller bør overhuden fjernes af samme årsag som iForm så kløgtigt har beskrevet. Skulle man alligevel finde sig i en tilspidset situation, hvor en punktering synes uundgåelig, anbefales at anvende en steril nål og intet mindre end to huller - simpelthen for at lette dræningen. Herefter tildækkes med åndbart materiale.



Hvis du, rosvend, er mere langsigtet anlagt og måske endda ønsker at forebygge, at en vabel opstår – læs da roligt videre. Nu gælder det om at være skarp, thi der er mange fælder at drætte i, når det kommer til forebyggelse! En finte på netdoktor.dk er, at det anbefales at anvende handsker ved arbejde med værktøj. Lad os nu blive enige om, at årer IKKE klassificeres som værktøj. Bladet iForm fremhæver desuden, at det er en fordel at undgå, at huden bliver våd. Et enkelt (drømmende) kig ud over Limfjorden cementerer, at også her bliver anbefalinger



Venstre hånd fra nye roere efter en dag med Sculler-årer

gerne vanskelige at efterkomme. Vi har gravet dybt i anbefalinger her og der for at finde de bedst mulige råd til Aalborg Roklubs medlemmer og endelig fundet, hvad der synes at være et efterkommeligt råd for at undgå vabler. Alvidende www.hestenettet.dk kommer os til undsætning med et husråd af betragtelig styrke – det fungerer nemlig både forebyggende og behandlende. Tag dig et minut til at ånde lettet op her. Det, du skal gøre er – ganske simpelt – at vaske dine hænder i et afkog af agermåne og morgenfrue! Jeg vil lade en koordinering af en eventuel fælles kogning af nævnte botanika være op til bladets læsere.

Selvfølge er der også trukket på roklubens egne ressourcer, hvorfor Univer-

sitetsroernes egen cheftræner, meget erfarne Bjarne Pedersen er adspurgte til, hvordan man bedst undgår vabler. Svaret er forfriskende praktisk og letfordøjeligt: *"Bare ro tre gange om dagen. Så hærder huden sig!"*. Og ej at forglemme: *"Hold rigtigt på åren!"*.

God tur derude, rosvende!

Min første træningslejr i Holstebro

Tekst og foto:
Camilla Frølund D. Madsen

Jeg må nok hellere præsentere mig selv. Jeg hedder Camilla og er forholdsvis ny på Universitetsroningsholdet, eftersom jeg startede på holdet lige før at vintersæsonen startede i 2018. Jeg nåede derfor kun kortvarigt at prøve hvordan det er at ro i både af forskellige typer. Gennem vinterperioden kan man så derfor godt konstatere, at jeg har fået et godt bekendtskab til roergometeret – især efter diverse testuger, 8-grandprix'er, JM i Århus og DM i Gladsaxe. Nå, men da jeg fandt ud af, at vi skulle på træningslejrweekend i Holstebro den 23.-24. februar, så var det næsten som at komme hjem, da jeg selv kommer fra Holstebroområdet.



At håndtere to årer er ikke sådan lige til, hvis man ikke har prøvet det før!

Denne træningslejr var også en mulighed for at få et par ture på vandet inden sommersæsonen startede – og jeg fik den ære at ro i dobbeltfireren Kaj Munk, sammen med Ann-Marie, Kim og Eva. Vi havde i løbet af både lørdag og søndag to ropas.

Det første pas om lørdagen krævede især min opmærksomhed, eftersom jeg knap havde roet i en scullerbåd før vi gik til vintersæson. Det vil dermed sige,



To nye og to garvede damer sammen i Kaj Munk

at jeg skulle genopfriske alle de gængse kommandoer som jeg lærte i efteråret samt hvorfor man blandt andet ikke skal forsøge at lave "ugler", men huske at samle hænderne, sidde korrekt i båden osv. Alt dette blev jeg især opmærksom på eftersom at træner Bjarne blandt andet filmede vores båd mens vi roede på Vandkraftsøen, så vi selv kunne få syn for sagen og se hvad blandt andet jeg selv kunne forbedre. Når vi ikke var ude at ro blev pauserne enten brugt på at læse



Bådene gæes igennem, og regler for brug af baner opremses.

en bog, sludre sammen, spille spil sammen, lave lektier for sig selv eller noget helt femte. Desuden fik jeg også lov til at prøve samt være med til at pakke både ud og ned igen, hvordan man skruer riggene

på bådene og hvordan bådene skal skylles med vand og behandles omhyggeligt efter brug. Her følte jeg mig virkelig endnu mere som en "ny", da det ikke var noget jeg havde været med til før.

Men for at opsummere, hvad har jeg så fået ud af denne træningslejr? At vabler er et naturligt onde i denne sport og at den gode roteknik kommer efterhånden som kilometertælleren stiger.



En tur i Kaj Munk på Vandkraft-søen i Holstebro.



Strand PAVILLONEN
-vi sætter alle sejl til

**VESTRE BÅDEHAVN
AALBORG**



Aalborgs Bedste (og) Julefrokost!

Tekst: Søren Bagger Christensen

Foto: Kim T. H. Nørgaard og Lars Horn/Baghuset

Mandag i uge 12 var universitetsroning igen i år inviteret til arrangementet *Aalborgs Bedste* i Aalborg Kongres & Kultur Center, hvor de bedste sportsfolk fra byen blev hyllet. Ved ankomsten til arrangementet modtog hver af universitetsroerne et håndtryk af borgmester Thomas Kastrup-Larsen og et gavekort til Magasin, inden de kunne sætte sig til bords inde i hallen, hvor der blev budt på sandwich. Med Mogens Jørgensen fra TV2 Nord som aftenens vært, bød aftenen på hyldest og præmieoverrækkelse til sportsfolk, som havde ydet en ekstra indsats gennem sæsonen.

Med de imponerende 33 sejre i løbet af sæsonen blev Universitetsroning Aalborg endda nævnt blandt de foreninger med flest sejre, og det er selvfølgelig planen, at der er endnu flere sejre i kommende sæson, så universitetsroning atter engang er at finde blandt Aalborgs Bedste. Aftenens sidste indslag stod komikeren Lars Hjortshøj for, som underholdte med Stand-Up Comedy, hvilket faldt i god jord



Aalborgs bedste billede!

hos uniørerne.

Om lørdagen havde uniørerne arrangeret julefrokost i roklubbens festsal, som fej-

ring af en veloverstået testuge nogle uger forinden og afslutning på vintersæsonen. Her var der traditionen tro sørget for rigeligt at spise, som uniørerne i



Der hygges igennem ved Uniørernes Julefrokost fællesskab havde stået for at tilberede og medbringe. Også denne aften bød på en række gode indslag. Under spisningen var det muligt at smage en række snaps, som hver skulle tildeles point efter smag. Efter optælling var resultatet klart, og her var det ikke Aalborg Akvavit, som tog sejren. Se det spændende resultat andetsteds i bladet.

Efter spisning var der arrangeret underholdning, hvor uniørerne skulle konkurrere mod hinanden i konkurrencer som *Hvem får den først i hul?* og *Hvem sluger bedst?* for bare at nævne et par stykker. Pakkeleg var selvfølgelig også en del af årets julefrokost, og her var reglen som altid, at hvis gaven var noget man kunne have på, så skulle man selvfølgelig have det på, hvilket altid giver nogle ret sjove udklædninger. Til enhver god julefrokost i roklubben hører det sig til, at der i løbet af aftenen bliver tændt for saunaen, og uniørerne tager sig en hurtig dukkert i fjorden. Med god stemning og dans i fest-

salen fortsatte festen til langt ud på natten.

Haps, haps, haps... - Ingen julefrokost uden snaps

Tekst & Foto: Marie Møller Nielsen

Det har længe været Aalborg Taffel Akvavit, der har domineret julebordene og været centrum for de solrige sommerdage i Aalborg R o k l u b .



Simon Meijer, vandt også lidt.

Men hvorvidt "Rød Aalborg" virkelig er den bedste snaps, måtte Universitetsroerne simpelthen undersøge! En herlig julefrokost med bugnende buffet blev akkompagneret af en velassorteret snapsesmagning, hvor hele otte forskellige snaps (heraf to hjemmelavede) blev prøvesmagt og vurderet af de, til sidst lidt beduggede, Universitetsroere.

Til dette blev der benyttet en simpel femtrins likert-skala fra (1) meget dårlig til (5) meget god. Det var ikke muligt at tælle alle stemmesedlerne; med beskrivelser som "bøssesnaps - 1", blev det desværre ikke konkret nok til at deducere, hvilken snaps, der var tale om. Andre snaps havde dog præcise nok beskrivelser til at blive godtaget - her nævnes i flæng: Svingermors Drøm, Dans Supersnaps og Dan Dream, der på sin vis alle beskrev den særegne fornemmelse, som Dans snaps efterlod én med. Kært barn har mange navne, som det siges.

Det lå ikke i kortene, at netop de to hjemmelavede snaps, med en grumset sigtbarhed nær nul, ville kravle op i top tre. Det er også svært at forestille sig, at Jonas og Dan ville være i stand til at blande de specielle smage endnu en gang. Derudover kan man mistænke de to herrer for at have kørt en lidt lusket taktik ved at introducere deres snaps lidt senere på aftenen end de øvrige. På daværende tidspunkt var smagsløgene muligvis blevet mere ukritiske over, hvad der løb over dem.

Derfor er top tre over de bedste snaps - der er mulige at anskaffe:

	1. Brøndums Kryddersnaps med rabarber og ingefær,
	2. Reykjavik Brennivín 50.
	3. Nordisk Snepesnaps.

Det blev et tæt løb mellem flere snaps, men vinderen fra Brøndum indeholdte nogle friske noter, der gav den en lækker sommersmag. Det skulle tilsyneladende være muligt at smage "let syrlig rabarbersmag med fint afstemt sødme fra akaciehonning. Flotte røde toner fra hyldebær og afsluttende et let strejf af ingefær"... Undertegnede må dog indrømme, at evnerne til den slags finmagning



(herunder at kunne smage 'røde toner') er ubesiddede, og at enhver snaps der ikke efterfølges af ufrivillige ansigtstrækninger, vurderes som (5) meget god. Med en karakter på 3,88 fik Brøndums kryddersnaps den kvalitative vurdering "god", hvilket er flot for enhver snaps!

Det vil nok ikke falde i god jord hos flere rutinerede roere, at Aalborg Taffel Akvavit med en sølle pointsum på 2,5 endte på en solid bundplacering. Med det resultat er der masser af plads til inspiration og god grund til at udvide snapse-horisonten!

Detaljeret vurdering af Top-5 snaps kan ses i skemaet herunder.

Placering	Snaps	Vol.	Vurdering
1	Jonas' Brune	?	3,89
2	Brøndums Kryddersnaps med rabarber og ingefær	30%	3,88
3	Dan Special	?	3,5
4	64* Reykjavik Distillery Brennivín 50	50%	3,42
5	Nordisk Sneppesnaps	38%	3,39

FÅ DIT BUDSKAB UD OVER RAMPEN!

Som reklamebureau hjælper vi din virksomhed med at flytte sig, så I bliver set, forstået og husket. Vi brænder for at skabe resultater, der udvikler din forretning og skaber vækst.

Se hvordan på novagraf.dk

Novagraf A/S · Lyngvej 3 · 9000 Aalborg · Tlf.: +45 96 35 77 77

NOVAGRAF
we move business

novagraf



Havnens Dag i Aalborg 1. juni

Tekst og foto: Troels Ølholm

På årets første sommerdag åbner Aalborg Roklub dørene, når der afholdes Havnens Dag i byen. Arrangementet er årligt tilbagevendende og landsdækkende, dog holder Aalborg det en uge senere end resten af landet i år, idet Aalborg Karneval ellers ville ligge samme dag – og det ville jo være synd, hvis der ikke kom nogle mennesker til den fest! Udover Aalborg Roklub holder også Aalborg Sejlklub, Nordjysk Windsurferklub, Vandskiklubben, Sejlklubben Limfjorden og FDF Aalborg Sø-kreds åbent, så der er rig mulighed for at stifte bekendtskab med nogle af de andre aktører, der også benytter sig af Limfjordens vande. Der bliver mulighed for at komme på ture med sejlåde fra sejlaskolen hos Sejlklubben Limfjorden, se værkstedet hos Søspeglerne og komme ombord på en af deres både

og meget andet.

AR holder åbent i klubhuset og giver rundvisninger i de hellige haller, ligesom der vil være mulighed for at prøve kræfter med roergometer og robassin. Og mon ikke der er entusiastiske medlemmer, der står klar til at kapre nye interesserede til vores roskole eller uni-roining? Vi arbejder desuden i skrivende stund på at få kaproerne fra Odense Roklub herop, så uni-roerne kan få revanche for sidste års nederlag i regattaen og samtidigt – endnu en gang – vise AR's flagskib frem på fjorden.

Vi håber at der kommer mange interesserede på havnen d. 1. juni og at vejrguderne tilsmiler os. Og skulle der i den nærmeste fremtid komme en og prikke dig på skuldrene og høre, om du ikke kunne tænke dig at hjælpe med på dagen, håber vi på din hjælp!

På www.vildmedvand.dk kan der læses mere om de forskellige aktiviteter, både i Aalborg og resten af landet.





Maj	Hvad	Hvem:	Klokkeslet:
D. 4/5 - 5/5	Odense Langdistance	Universitets- roning	ca. 06.00 - 20.00
	Roskole 2019	Aktivitetsud- valget	09.00 - 17.00
D. 10/5	GAR Forårsfest Svømning, Sofiendal skole	GAR	18.30
D. 11/5	Madpakketur til Hesteskoen	Alle	08.00 - 16.00
D. 11/5 - 13/5	Bagsværd Regatta	Universitets- roning	ca. 16.00 - 20.00
D. 25/5 & 28/5	Korttursstyrmands- kursus	Alle Alle	09-16 19-19
Juni			
D. 1/6	Havnens Dag	Alle	Vides ikke
D. 4/6	Jazzaften	Alle	19.30
D. 15/6	Isens dag - Rotur til Aabybro Mejeri	Alle	08.00 - 16.00
	Deadline Robladet	Alle	23.59
D. 23/6	Sankt Hans i AR	Alle	Vides ikke
D. 30/6	Aalborg Regatta	Alle	Vides ikke



Juli	Hvad	Hvem:	Klokkeslet:
D. 3-6/7	Tall-Ships Races	Alle	Vides ikke
D. 1-5/7	Sorø Træningslejr	Universitets- roning	Vides ikke
D. 5-7/7	Sorø Regatta	AR Kaproning	Vides ikke
August			
D. 5-9/8	Holstebro Træningslejr	Universitets- roning	Vides ikke
10-11/8	Holstebro Regatta	AR kaproning	Vides ikke
D. 31/8	Dåb af ny Coastal båd + AR's fødselsdag		



Er Aalborg Roklub (en herre-roklub) under afvikling?

Tekst: Bjarne Pedersen

Under Generalforsamlingen d. 26. februar 2019 (nr. 133) oplevede jeg følgende:

1. Bestyrelsen med støtte fra forsamlingen ønskede ikke et forhøjet kontingent. Selv om der er behov for flere midler til at betale bl.a. varmeregning. Disse manglende midler blev bl.a. taget fra **Kaproernes budget** (som kassere- ren orienterede os om).

2. Der er ikke sat penge af til "Udvikling" i Aalborg Roklub.

3. Formandens beretning indeholdt ikke visioner eller kommende projekter for Aalborg Roklub.

4. Under formandens beretning blev der givet udtryk for at det ikke er muligt at få oprettet en Ungdomsafdeling.

5. Dirigenten med støtte fra forsamlingen ønskede en ekstraordinær generalforsamling for at få kvinder som medlemmer i Aalborg Roklub!

6. Mange brokkerier over Universitetsroerne (deres træningstøj lugter – manglende opvask i køkkenet – har beslaglagt bassinet – for høj musik under træning – fylder for meget i værkstedet – bruger for mange penge – mm).

Disse oplevelser udløser spørgsmålet "Er Aalborg Roklub under afvikling"?

Jeg har derfor lyst til at stille spørgsmålet: "Hvem skal videreføre Aalborg Roklub efter os gamle"?

(jeg er 75 år og statistikken siger at vi mænd bliver 78 år)? Jeg har max tre år tilbage hvis alt går vel.

Mere end 50 % af Aalborg Roklubs medlemmer er over 60 år.

Universitetsroerne forsvinder når deres studie er afsluttet (pt er der kun én (red: to, Dan Dödensig, og Jonas Svane) Universitetsroere der har bosat sig i Aalborgområdet).

Jeg tillader mig at svare på spørgsmålet: "Ja, Aalborg Roklub er under afvikling". Det er et spørgsmål om tid - ikke om det sker - for det sker, hvis ikke der er visionære personer i medlemskredsen der vågner op! Dette er et råb om hjælp. Det hjælper ikke at sidde i omklædningsrummet og "kloge" den.

Handling slår alt!

Hvad ve' manden om det?!

Bjarne Pedersen blev medlem af Aalborg Roklub i Efteråret 1961 sammen med en række andre ungdomskaproere, herunder forhenværende bladredaktør Peter Laubek, og nuværende GAR-formand Frank R. Sørensen.

Han er desuden tidligere, og nuværende Træner for Universitetsroning i Aalborg Roklub siden 2013, på opfordring af Aalborg Roklubs daværende bestyrelse under ledelse af Karsten Holt.

Han har også tidligere været træner for kaproere i Aalborg Roklub i perioden 1979 – 1985, hvor klubben stadig havde aktive ungdomsroere.

Er rigtige mænd i roklubben en saga blot?

Tekst: Simon Staal Nielsen

Foto: Kim Tanja H Nørgaard

I seneste nummer af roklubbens medlemsblad blev en særligt interessant afsløring bragt. Under sektionen *Har i hørt?* kom det frem, at ikke bare Universitetspigerne, men også Universitetsdrengene havde haft en pole dance seance, måske bedre kendt som "stangdans", eller som Bjarne Pedersen udtrykker det: pool-dance!

Det ligger i sagens natur temmelig lang fra den tunge herrekaproning, som vi blandt herrerne i Universitetsroning jo gerne ser, at vi fortsat associeres med. Da det er alment accepteret, at det gamle ordsprog "Man skal høre sandheden fra børn og fulde folk" uden videre kan forlænges til "Man skal høre sandheden fra børn, fulde folk samt spalten 'Har i hørt?'" måtte undertegnede naturligvis bringe en opklarende reportage for at rede trådene ud og tage eventuelle misvisende rygter i opløbet.

Da særligt herrerne i Universitetsroningsregi lider af stive lemmer, og da en roers motoriske kunnen altid har gavn af forbedring (stive lemmer eller ej), har vi gennem vintertræningen haft hvad vi kalder "onsdags-smadder", hvor lemmer blev strakt og motorikken udfordret. Ansvarshavende



Pole er vel en damesport? Her viser Mette Louise M. Karer lige hvordan det skal gøres

for udstræksdelen, selveste robladets chefredaktør, har ud over sine aktiviteter i Universitetsroning et virke som instruktør hos iPole i Aalborg, en kæde (kun for Quinder) hvor man udøver pole fitness. Det lå derfor lige til højrebenet for hende at arrangere en alternativ træning i polestudiet, hvor hun undtagelsesvist også kunne invitere herrerne med - og Cheftræneren bakkede op! Fire tricks var planlagt, de første to af relativ fredelig karakter, hvor der skulle svinges rundt på polen i armene. Der-



TANDLÆGE

Anne Rikke Faarup Sørensen

VESTERBRO 63, 1.TH

9000 AALBORG

Tlf. 93 12 11 10

info@tandlaege-i-aalborg.dk - www.tandlaege-i-aalborg.dk





Simon Staal med et fast greb om stangen. Stang-akrobatik er ikke for små børn.

efter blev vi udfordrede med at sidde på polen. Det forgår ved, at man klemmer inderlårerne sammen omkring stangen og hænger i huden, og under tegnede kan berette om at det gør nas! Man kan ovebevise sig selv om, at det er fint den første gang, men anden, tredje og fjerde gang bliver det bare værre, trods forsikringer fra Kim om, at det bliver bedre med øvelse. Hvad der (som tung herre-roer) ikke bliver bedre med øvelsen er dog udfordringen med at få arrangeret sagerne

således, at smerten fra inderlårerne ikke overdøves af noget langt værre! Døm selv ud fra billederne hvordan det gik.

Den alternative træning bød på udfordringer på flere fronter, og selvom der var smil og god stemning kan undertegnede garantere, at det ikke bliver en fast del af træningen - den ene halvdel af universitetsroerne egner sig simpelt hen ikke til det, og det er bare lidt mere "han" at samle tunge ting op og at sætte dem ned igen samt at ofre lungerne på et smadre-pas på fjordens vande! Så for én gang for alle at konkludere på indlæggets titel: **NEJ, rigtige hanner i Aalborg roklub er IKKE en saga blot og en medlemsflugt til Pole-verdenen er ikke på tale!**



RUNDE FØDSELSDAGE

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

80 år:

Preben Broe - 31. maj.

75 år:

Niels E. Pedersen 21. maj
Jørgen Gunner Havemann

45 år:

Peter Christoffersen - 1. maj

40år:

Morten Tofte Koch - 2. juni

30 år:

Oguz Güner - 27. maj

25 år:

Esben Okholm Larsen - 18. juni

- VI SI'R TILLYKKE

Erik Busse 85 år

Busse er Team TiTo's nestor. Han er mangeårigt medlem af roklubben og still going strong. Han passer stadig sin roning



om sommeren og ergometertræning og svømning i vinterhalvåret. Busse har sine meninger, og vi får dem gerne at høre., når vi slider ved årene. Når den borgerlige regering fører sig frem, så ser han rødt. De radikale på holdet kan til nød gå an. Temperamentet, humoren og helbredet er stadig intakt. Busse er en ivrig vandringsmand og har fået mange fra holdet med på vandreture rundt om i Nordjylland – typisk den før-



ste onsdag i måneden, hvis vejret tillader det. Busse står også for vores traditionsrige 3 F – første fredag i februar arrangement, hvor vi spiser gule ærter og sprængt oksebryst samt øl og snaps.

Som en af Benjaminerne på teamet, er det en glæde at opleve Busses ramsaltede kommentarer til hvad der rører sig, og se, hvor frisk man kan være som 85-årig, når blot man holder sig i form – romotion er god motion. Det giver håb om mange gode ro-år endnu for os halvgamle.

Jens Christoffersen 80 år

Jens har været en sikker styrmand med roligt, gavmildt og ofte et lidt muntert overblik over situationen. Jens har valgt at gå i land



grundet helbredet, men han deltager stadig i TITO's vintertræning og festlige arrangementer så kammeratskabet holdes ved lige.



har i hørt



■ At der til den ekstraordinære generalforsamling angiveligt var tale om et "russisk valg"? I hvert fald var antallet af angivne stemmer højere end antallet af tilstedeværende.

■ At roklubbens opvaskemaskine - modsat universitetsroerne - efterhånden er mæt og træt af havregryn? Der ses hyppigt rester af indtørrede havregryn på det såkaldte rene service. Man kunne forestille sig, at denne Aalborgs travleste opvaskemaskine satte pris på skyllet service

■ At opholdsrummets indretning er forskellig alt efter hvornår på dagen man besøger roklubben? Tidligt om morgenen kan man se sofaopstillingen i to separate afdelinger vinkelret på balkonen, mens den efter cirka kl. 8 igen ses i den vante sociale opstilling langs balkonen.

■ At GAR fremover koordinerer deres sammenkomster med universitetsroernes kalender for at sikre at GARs sammenkomster kan afholdes på en dato hvor kompetent køkkenpersonale ikke er af sted til regatta?

■ At der op til næste års standerhejsning fremsendes links til Youtube til alle roklubbens medlemmer, hvorfra man kan lære sig melodien og teksten på de sange, der skal synges til standerhejsningen? Vi ser frem til en brølende forsamling i 2020.

■ At både toer- og firercoastal-båd nu er registreret i tursystemet og klar til kilometer? Toercoastal-båden er kreativt navngivet 2XCoastal, mens klubbens nyeste står angivet som VELUX.

■ At der natten mellem d. 17. og 18. april er blevet stjålet to stk. sculler-årer? Den ene med blåt åreblad og rødt malteserkors, den anden med hvidt åreblad og blå barde. De er blevet taget fra bådtrailer, som var pakket og klar til at køre Uni-roerne til påsketræningslejr i Holstebro. Fire sweep-årer blev desuden fundet i en

nærliggende hæk. Vi krydser alle fingre for at de to forsvundne bagbordsårer (nr. 11 og nr. 42) finder hjem igen snarest

■ At ikke alene kan man skifte plads undervejs på en rotur, at man også kan skifte årer, i fald at en roer skulle have taget fejl af bagbord og styrbord? Ved interesse kan teknikken genopfriskes på Aalborg Roklubs Facebookside, hvor der forefindes en elegant video af et sådant forløb.



■ At det i år er 100 år siden klubbens legendariske formand «Kringeling», lydende navnet Chr. Springborg, blev indmeldt i Aalborg Roklub. Kringelings kontrafej hænger i forhallen - ham med hornbrillerne!

■ At det er 80 år siden Berg bach, Norden Andersen, og Ahlgren Ussing i samarbejde med "Die Dänemarksfahrer" gennemførte ferietur på Rhinen fra Basel via Mannheim til Düsseldorf. Tænk på klubsangen: "Fra Nibe og til Mannheim, der har vi roere sendt"!

■ At Aalborg Roklub for 70 år siden i 1949 var provinsens største roklub med 363 aktive, 160 passive og 56 ungdomsroere.

■ At hele to kvinder er blandt top 10 på kilometerstatistikken i bådhallen. Da klubben imidlertid er en Herreroklub må konklusionen være, at det bare er utroligt feminine fyre #EnAfGutterne

Guld fra gemmerne:

Det står anført i Aalborg Roklubs medlemsblad fra juli 1999, at det kun er byerne Kolding, Fredericia og Aalborg hvori der findes roklubber udelukkende for mænd. I dag findes, ifølge Bjarne Pedersen, kun herre-roklubber i de to byer Kolding og Aalborg, hvorimod der faktisk findes hele 5-6 roklubber udelukkende for kvinder.



Det kan være svært for dig at vurdere hvilken frisure der passer til netop din hårtype og dit ansigt - derfor stiller vi vores ekspertise **GRATIS** til rådighed for dig.

KIG IND og få gode råd og en snak om dit hår - så kan vi i fællesskab finde en frisure dit hår kan "bære" - og som samtidig passer til dit temperament og dit ansigt!



FÅ GODE RÅD GRATIS

Vingårdsgade 17 · 9000 Aalborg
Tlf. 9812 8699 · www.lassen-eriksen.dk

LASSEN & ERIKSEN
Din frisør · Din stil · Dit udtryk



SKIFT TIL EN BANK DER BRÆNDER FOR DIG

Book et uforpligtende møde, hvor vi gennemgår dine muligheder på tel. 98 70 33 33 eller kig ind i en af vores afdelinger.

 **Nordjyske Bank**

**POST****B****PP**

DANMARK

**stromHANSEN****Nørresundby**

Sundsholmen 39

DK-9400 Nørresundby

Tlf. +45 9632 6000

Aarhus:

Oktobervej 41

DK-8210 Aarhus

Tlf. +45 8610 6655

Vejle:

Kæretmagervej 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 & TavlerHøjteknologisk avancerede løsninger*
Garanteret produktionsoptimering *
Eget tavleværksted**Trafikstyring**Innovativ trafikledelse * Smidig projektafvik-
ling * Kompromisløs funktionalitet**Alarmanlæg**Ansvarsbevidst opgaveløsning *
Flersidet tryghed * Diskret effektivitet**Entreprise**Operationel projektering * Hurtige og præci-
se arbejds gange * Grundige eftertests**EL-Tavler**Specialdesign af alle typer tavler * Serie-
produktion * Integreret med Automation*Strøm Hansen producerer højteknologisk avancerede el- og
systemløsninger indenfor: Automation, Solceller, El-Tavler, El-
Service, Airport, Trafikstyring, Entreprise og Alarmanlæg.*Tryksag
5041 0826