



AALBORG ROKLUBS



M E D L E M S B L A D

MARTS / APRIL 2021



NR. 2. 80. årgang



AALBORG ROKLUBS

M E D L E M S B L A D



Nr 1.

APRIL 1942

1. Aarg.

Medlemsblad.

Et staaende Emne under „Eventuelt“ paa Aalborg Roklubs Generalforsamling. Igen- nem de sidste 10 Aar har været Aalborg Roklubs Medlemsblad. Emnet er blevet drøftet Gang paa Gang. Resultat, om end med Modstandelse, Forslaget er blevet godkendt til Generalforsamling.

saglige Artikler om Kaproning, Langturs- roning etc. Vi modtager gerne Bidrag, saa Bladet kan blive saa alsidigt og læseværdigt som muligt. Ogsaa for vort Medlemsblad skal Motivet være: At gavne og fornøje. Nu gaa vi igen paa Hæld, Foraar i Anm. Vi har ogsaa Rosæ i 1942. Vi vil ogsaa i Standeren. Vi vil ogsaa blive en god Sæson.

Robladet fejrer 80 års fødselsdag!

Tillykke til de nordiske mestre!



BESTYRELSEN:

Mail@aalborgroklub.dk



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



NÆSTFORMAND:
Forretningsudvalg
ULRIK SAXAGER
Tlf. 9818 9063
Næstformand
@AalborgRoklub.dk



KASSERER:
Forretningsudvalg
MIKKEL PAETAU
Tlf. 2870 8089
Kasserer
@AalborgRoklub.dk



BESTYRELSESMEDLEM:
Medlemsadministration:
DAND CHRISTENSEN
3152 0025
DanDodensig
@AalborgRoklub.dk



BESTYRELSESMEDLEM:
Klubhuset:
MICHAEL HERMANSEN
Tlf. 2241 7000
MichaelHermansen
@AalborgRoklub.dk



BESTYRELSESMEDLEM:
Roning:
TROELS D. DANIELSEN
Tlf. 6167 9870
Troels
@AalborgRoklub



BESTYRELSESMEDLEM:
Kommunikation:
JESPER QUIST JENSEN
Tlf. 3152 0025
JesperQuist
@AalborgRoklub.dk



GAR Formand
FRANK R. SØRENSEN
Tlf. 2924 9077
GAR
@AalborgRoklub.dk

MEDLEMSBLAD:

Roblad@aalborgroklub.dk

Ansvarshavende:
KARSTEN HOLT
- se formand

STEEN VILLADSEN
2071 5088
kmsvilladsen
@hotmail.com

Sociale Medier:
JESPER QUIST

**AALBORG
ROKLUB:**

SØSPORTSVEJ 8
9000 AALBORG
TLF.: 9812 6719
www.aalborgroklub.dk
mail@aalborgroklub.dk
Giro: 9 46 11 59

PR:
**MARIE MØLLER
NIELSEN**

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 gengives.

FRANK R. SØRENSEN
2924 9077
frankso@stofanet.dk

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

FORSIDE:
Den nye redaktion
diskuterer robladets
fremtid

FOTO:
Steen Villadsen

NÆSTE ROBLAD UDKOMMER I MAJ MÅNED - DEADLINE 15. APRIL



Formanden har ordet

Af Karsten Holt



Aner vi et lille lys for enden af tunnelen? JA det gør vi... for der er meget snart standerhejsning for rokluubbens rosæson nummer 135. Sæsonstarten bliver ganske vist ikke festligholdt (!) som vi plejer – men standeren sendes til tops af bestyrelsen, og sæsonen er dermed officielt i gang. Det sker lørdag, den 27. marts 2021 kl. 10.21.

Jamen! vil mange helt sikkert sige. Og det er ganske korrekt – der afholdes ikke rengøringsdag inden standerhejsningen – det må vi desværre ikke. Vi har jo imidlertid ikke brugt klubhuset i vinter-sæsonen, så der er ikke groet mos på vandhanerne. Den rengøring, der er nødvendig, må vi klare hver især. Tag et nap med dette eller hint, når I mødes til en rotur. Så er jeg sikker på, at vi klarer skærene frem til den dejlige dag, hvor vi kan slå portene helt op – med fuld musik under aktiviteterne.

Apropos fuld musik – ja så burde Jernbaneorkestret eller rokluubbens fortrinlige Jazz-orkester blæse for fuld musik den 1. april. Det er netop på dette tidspunkt for 80 år siden, at rokluubbens medlemsblad så dagens lys for første gang. Det er en fuldstændig fantastisk bedrift og vidner stærkt om den DNA, der omgiver medlemmerne af Aalborg Roklub.

Find roblad nummer 1 – 2021 frem igen og læs den dejlige artikel af Peter Laubek – *At gavne og fornøje i 80 år*. Læs tillige senere i dette nummer en kronologisk gennemgang af alle bladsmørerne gennem tiderne.

Fik jeg i øvrigt nævnt – at vi har en komplet samling af alle tidernes roblade – indbundet. Vi vil på et passende tidspunkt senere på året festlig holde robladets 80 års fødselsdag. Fejres – det skal vort dejlige roblad!!!

Generalforsamlingen afventer vi stadig muligheden for at afholde. Er der for lange udsigter til

at den kan afholdes i klubben, så kan vi rykke til andre lokaliteter. Generalforsamlingen vil – med den traditionelle dagsorden – bl.a. omhandle indkomne forslag, valg af nyt bestyrelsesmedlem og vedtægtsændringer. Afhængig af tidshorisonten så kan bestyrelsen blive nødsaget til at iværksætte en kontingentopkrævning, da der af gode grunde er grænser for hvor længe vores økonomi kan klare manglende kontingentindtægter. Dette roblad indeholder indkaldelsen til en ny dato for generalforsamlingen, som vi håber, kan gennemføres. Datoen er tirsdag, den 25. maj 2021 kl. 19.00.

Danmark kaster forhåbentlig snart de sidste restriktioner af sig med deraf følgende muligheder for at skruer op på fuld blus for roaktiviteterne. Den 1. og 2. maj åbner vi dørene for nye medlemmer med afholdelse af den første roskole i 2021. Jeg er sikker på, at roskoleholdet gladelig tager imod en hjælpende hånd i denne weekend. Så... kom ud af busken og meld dig under fanerne. Det er også en dejlig chance for at tage godt imod de nye medlemmer.

Aalborg Regattaen vender også stærkt tilbage i år (forhåbentlig). Aalborg Events er arrangør af regattaen, der varer en hel uge – og lokaliseret med Honnørkajen som omdrejningspunkt. Aalborg Roklub og UNI-afdelingen kommer i aktion lørdag, den 16. juni i tidsrummet 14-16. Her forventer vi en større otterdyst mellem landets universiteter. SÅ... sæt X i kalenderen. Det bliver stort og festligt.

I skrivende stund arbejder bestyrelsen bl.a. på at etablere de mange udvalg, som blev beskrevet i sidste roblad. Med "etablere" menes at finde medlemmer, der vil tage en tårn med forskellige opgaver. Vi skal have involveret flere af medlemmerne i de daglige opgaver – og i særdeleshed i de større arrangementer – eksempelvis standerhejsning, standerstrykning, kanindåb, fødselsdag osv.

Har du selv et ønske eller et forslag – så kontakt et bestyrelsesmedlem.

Husk nu at holde øje med klubbens hjemmeside og mails – og mød op, når klubben kalder.
Ro motion ER go' motion – hele året.

AKTIVITETSKALENDER 2021



MARTS:

- | | |
|-----|--|
| 27. | Generalforsamling, rengøringsdag samt standerhejsning (aflyst) |
|-----|--|

APRIL:

- | | |
|-------|--|
| 1.-5. | Påsketræningslejr i Hostebro for Uniroerne |
|-------|--|

MAJ:

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 8.-9. | Roskole |
| 10. | Roskole frigivelsestur kl. 17 |
| 11. | GAR's generalforsamling kl. 18.30 |
| 12. | Roskole frigivelsestur kl. 17 |
| 17. | Roskole frigivelsestur kl. 17 |
| 19 | Roskole frigivelsestur kl. 17 |
| 24 | Roskole frigivelsestur kl. 17 |
| 25. | Generalforsamling kl. 19 |
| 26. | Roskole frigivelsestur kl. 17 |
| 31. | Roskole frigivelsestur kl. 17 |

NB!

Standerhejsning aflyst !

Standeren vil blive hejst af bestyrelsen lørdag, den 27. marts hvilket som bekendt er ensbetydende med, at rosæsonen officielt er skudt i gang.

Rengøringsdag aflyst !

Rengøringsdagen er droppet for i år

Ny dato for GAR generalforsamling er klar



Information om Corona i Aalborg Roklub

(opdateret 27-02-2021)

Seneste udmelding fra sundhedsmyndighederne og Aalborg Kommune betyder, at vi nu atter må justere brugen af vore faciliteter !!!

Følg med på hjemmesiden aalborgroklub.dk



Hermed indkaldes til

ORDINÆR GENERALFORSAMLING

i Aalborg Roklub

TIRSDAG DEN 25. MAJ 2021 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, iflg. §5.:

På valg er følgende:

Kasserer

Næstformand

Bestyrelsesmedlem

Valg af suppleant (for 1 år)

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

Regnskab for 2020 og budget 2021 vil være fremlagt i klubben til gennemsyn senest en uge før generalforsamlingen.

Forslag, der ønskes behandlet under pkt. 4. Deadline for, der ønskes behandlet, vil fremgå af indkaldelsen til generalforsamlingen 1. maj 2021.

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

Aalborg Roklub er som sædvanlig vært ved et stykke brød og en kop kaffe under generalforsamlingen.

Med venlig hilsen

På vegne af bestyrelsen for Aalborg Roklub

KARSTEN HOLT

Formand



E-Kaproning Sammen - hver for sig

Tekst: Janne Sørensen Böhlers
Foto: Janne Sørensen Böhlers

Ergometerstævnerne er i fuld gang men grundet Corona-epidemien, samt restriktionerne den har medbragt, har man i år fundet på en virtuel erstatning for de fysiske stævner - nemlig mesterskabsturneringen. Mesterskabsturneringen erstatter Sjællands, Jysk og Fynsk Mesterskaber og afholdes på utraditionel vis online. Over 300 roere, fordelt ud i hele landet, kobler deres ergometer til platformen 'Homerace', som sørger for teknologien til, at alle kommer gennem deres løb.

Under løbet, kan man følge med i hvilken placering man har, samt hvor langt der er til modstanderne. Dette holder motivationen højt under løbet, da man kan presse sig selv og hinanden lidt ekstra, for at holde sin placering eller måske endda passere en modstander.

Uniroerne strækker sig over et bredt felt, og deltager i mange forskellige kategorier, heriblandt U23, senior, masters +30 og letvægt. Distancerne strækker sig fra 1000m til 2000m.

Lørdag d. 28. november 2020 gik det vildt for sig i AR da Sjællandske Mesterskaber blev af-

På billedet ses Janne (på behørig afstand) sammen med Stine Tillebæk Søndergaard, som er ved at varme op til konkurrence.

holdt, som 1. runde af mesterskabsturneringen. Her deltog uniroerne i 8 forskellige kategorier og endte ud med ikke mindre end **5 guld- og 5 bronzemedaljer!**

Grundet nedlukningen i december, blev der vendt op og ned på hverdagen, hvilket naturligvis medførte en ændring i træningsvaner. Nogle har haft mulighed for ergometertræning hjemme, hvor andre skulle finde på alternativ træning. Dette påvirker både motivationen og træningsglæden, når man ikke længere må mødes fysisk og træne sammen med sine holdkammerater.

Lørdag den 9. januar 2021 gik det løs i gen da 2. runde af turneringen blev afholdt - nemlig Jyske Mesterskaber. Denne gang var det under skærpede præmier grundet forsamlingsforbud og lukkede roklubber. Nogen kunne deltage hjemmefra, hvor imod de der ikke selv havde et ergometer kunne deltage udendørs ved AR. På denne måde kunne alle restriktioner overholdes. Til trods for et par afmeldinger deltog roerne i denne runde i 6 forskellige kategorier og endte ud med **2 guld-, 2 sølv- og 2 bronzemed-**

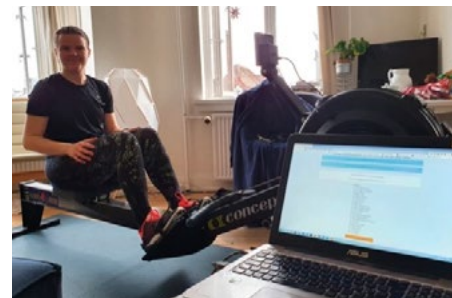


aljer. Da det hele blev sendt live, kunne vi virtuelt følge hinandens løb hjemmefra, heppe på hinanden og lykønske med veloverståede løb samt de fine placeringer.

D. 6. marts står de Fynske Mesterskaber for døren. Her skal tredje og sidste del af turneringen afgøres, så vi kan finde de endelige vindere af mesterskabsturneringen. Derudover er der to ro-ergometre på spil, som udtrækkes tilfældigt blandt deltagerne.

Mens vi venter spændt, på den sidste afdeling af mesterskabsturneringen, har uniroerne deltaget ved ergometer DM d. 30. januar 2021, som for første gang også er blevet afholdt virtuelt.

Dagsordenen for DM plejer at strække sig over hele dagen, hvor roerne kører tidligt fra AR mod Gladsaxe, hvor hele dagen tilbringes med konkurrencer inden turen går hjemad igen. I år var det noget af en underlig følelse, da de fleste var spredt rundt i forskellige hjem mens kun få kunne mødes udenfor AR - og så var det hele overstået på blot 4 timer.



Camilla og hendes setup ved Sjællandske Mesterskaber. Foto: Troels Dalgård Danielsen

Dagen startede for uniroerne kl. 11:15 da den første start gik og sluttede 15:15 da sidste løb var overstået. Der skulle gennemføres 3 forskellige løbs typer: 1000 m, 2000 m og 200 m sprint. Uniroerne var stærkt repræsenteret i universitetsløbene, her vandt de kategorien både for damer og herrer. Alt i alt for dagen blev det til ikke mindre end **2 guld-, 4 sølv- og 2 bronzemedaljer.**



De første medaljer fra mesterskabsturneringen har fundet vej til AR, så nu venter vi bare på at vi igen må mødes, så de rette ejermænd og -kvinder kan modtage deres rettmæssige medaljer.

Vi ser frem mod lysere tider, hvor vi igen må mødes og træne sammen - og ikke mindst gå på vandet igen! Indtil da mødes uniroerne virtuelt flere gange ugentligt, hvor de træner **sammen - hver for sig.**

Sejrsliste

Sjællandske mesterskaber d. 28.11-2020

1. Karen Hougaard Frost (W U23 LW 2K)
 1. Line Thomsen (W LW 2K)
 1. Esben Ravn (M 2K)
1. Kim Tanja Hejselbak Nørgaard (W 30+ 1K)
 1. Troels Dalgård Danielsen (M 30+ 1K)
3. Stine Tillebæk Søndergaard (W 2K)
 3. Mikkel Kallesøe (M U23 2K)
3. Thorbjørn Bue Petersen (M 2K)
 3. Jannik Mose Skov (M LW 2K)
3. Simon Nygaard-Thomsen (M 30+ 1K)

Jyske mesterskaber d. 09.01-2021

1. Line Thomsen (W LW 2K)
 1. Troels Dalgård Danielsen (M 30+ 1K)
2. Stine Tillebæk Søndergaard (W 2K)
 2. Esben Ravn (M 2K)
3. Jannik Mose Skov (M LW 2K)
3. Simon Nygaard-Thomsen (M 30+ 1K)

Danske mesterskaber d. 30.01-2021

1. Esben Ravn (Uni M 2K)
 1. Karen Hougaard Frost (Uni W 2K)
2. Simon Staal Nielsen (M 30+ 1K)
 2. Mikkel Paetau (Uni M 2K)
2. Janne Sørensen Böhlers (Uni W 2K)
 2. Thorbjørn Bue Petersen (M 200m)
3. Troels Dalgård Danielsen (M 30+ 1K)
 3. Mikkel Kallesøe (Uni M 2K)



Debatindlæg om de danske roklubbers fremtid



**Af Mogens Pedersen, Kolding Roklub
2. marts 2021**

Til DFfR hovedbestyrelsen/udvalg og andre der kan have interesse i emnet: DFfR i dag og hvordan vil vi se ud i fremtiden????

Hvem er jeg? Jeg er en roer på 75 år. Jeg kom i roklubben som 12. årig. Blev sat i en 2 åres inrigger. Blev frigivet og fandt en anden sport. Kom som 17. årig tilbage i roklubben, hvor jeg kom på en 4 med styrmand. Har roet kaproning i Ålborg, været træner og bestyrelsesmedlem i Odense fra 1972 til 1980, og har været træner og bestyrelsesmedlem i Kolding til 1992. Efter Tasmanien blev jeg formand og var det i 18 år. I alt har jeg nok været træner i 20 år, formand i 18 år og medlem af bestyrelser i over 40 år. Derudover har jeg roet Masters, hvor jeg har vundet 20 gange. Derudover 3 gange guld World Master Games.

Jeg kender DFfR rimelig godt og det er derfor jeg skriver dette brev. Da jeg startede i Kolding i 1963, var der mange kaproere i de forskellige byer op gennem Jylland til Fyn og Sjælland. Der var som regel indledende heat i alle klasserne. Efterhånden

som årene er gået, er mange klubber faldet fra. I dag er der faktisk kun i Jylland og på Fyn, Ålborg/Hadsund/Holstebro/Odense, der har kaproere. I klubberne var der stor tilgang af roer i alderen fra 20 og op.

Efterhånden som årene er gået, er de blevet gråhåret, og når standen hejsses, er gennemsnitsalderen over 60 år, hvilket ikke er godt for vor sport. Vi kan jo også se på DFfR's medlemsstatistik. Her har vi været 15 000 medlemmer i rigtig mange år. Alle vore medaljer skulle have resulteret i mange nye medlemmer, hvilket ikke er sket. Vi har ikke udnyttet vore muligheder for pressedækning godt nok. Selv i forbindelse med udvidelsen af Bagsværd anlægget har pressen ikke været med godt nok indover. Et slagsmål med DN (Dansk Naturfredningsforening). Det burde have givet massiv omtale landet over.

Som kaproer har jeg stillet spørgsmål om hvordan det går, uden at nogen kunne give mig et godt svar - hvilket ikke er godt nok. Det er en af de ting, som hovedbestyrelsen BØR arbejde meget mere på. Der må i blandt os være en journalist, der kan bruges?? Vi skal have en fast person, der bombarderer TV og radio med stof, så befolkningen får ind i hovedet, at der findes en sport der hedder roning. Jeg har diskuteret medlemstallet og tilstrømningen til DFfR's klubber med Morten Espensen og andre, der er tilknyttet Bagsværd. De finder IKKE, der er et problem. Taler man så med Kvikker, KRer og andre, ser de det samme, som jeg ser. Grå guld. (Det er ikke skidt, men giver ingen fremtid).

Samtidig kniber det gevaldigt med at få nye medlemmer klubberne under 50/60 år. Jeg har set på det i mange år, uden at kunne ændre resultatet. Jeg har tænkt, at vi må have folk væk fra inriggeren og over i noget hurtigt materiale, såsom 4 åres GIG. Jeg indkøbte 2 stk. Resultatet var, at



dem ville de gamle inriggerroere ikke ro i. Bådene fik lov til at ligge hen og blev kun brugt af os gamle kaproere, når vandet var dårligt. Jeg startede en pensionist afdeling op i 1992. De ville heller ikke ro i disse både. Dog har afdelingen fået tilgang af nye 60-årige. De bruger dem lystigt. Så jeg har fat i noget, som vi må se på.

Lad os dele fremtiden op i to dele:

1. *Almindelige medlemmer, der kommer til klubben for at få motion, lidt snak og hygge.*
2. *Kommende kaproere.*

I dag er det sådan i de fleste klubber, at man sætter dem ned i en 2 åres inrigger. (Her taber vi allerede 50%) Så skal de frigives (-20%) Så får de ondt i ryggen, får vabler og en båd med ringe fart. Så finder ud af det med fast makker ikke rigtigt holder. Så smutter så-dan ca. 25 %. Rest 5 %. Det er vel sådan de fleste klubber oplever det med nye roere. Klubberne får vel en 10- 15 ind, men de fleste smutter og man spørger ikke hvorfor??? Hvorfor så Mogens??

Jo da jeg kom i klubben, blev jeg anbragt i en båd med andre, der kunne ro. Ingen skole eller andet. Kun: "Du må ikke træde ned i bunden af båden." 10 min efter roede jeg. Det er sådan jeg tror de fleste vil have det. Så skal de ikke ro med en åre. Det er bandlys fra nu af. Først 10 min instruktion i ro ergometret. Så ned i en GIK 4X. Så kan de ro efter 15 min. De vil finde, at det er sjovt at ro. De får motion og fart. Da klubberne har fået godt fat i Coastal 1X og 2X er der store muligheder. Coastal 4x er noget moj. Den skal forbedres meget inden den duer til daglig roning.

Nu har vi åbnet op for, at man pludselig kan ro med sin mand/kone/søn/datter/elskerinde. Ja verden ligger åben. Skal man på langtur, så tag inriggeren, men fra nu af skal den flages ud i klubberne (stort ramaskrig), men det er fremtiden vi taler om. Der har den ikke mere sin berigtigelse. Kun til langture.



Sådan må det være, hvis vi vil med på vognen og byde fremtiden velkommen. 15.000 medlemmer er uden ambitioner. Der skal være 25.000 om 10 år. Så der er noget at tage fat på. Til sidst har jeg 2 meget vigtige ting: 1. der skal synges meget mere i klubberne. 2. ALLE klubber må se at få sig et fitness/motionsrum. Det giver en verden til forskel. Der kan alle træne og på alle tider af døgnet.

2. Kaproning. Som tidligere nævnt, har vi gjort det godt, med de få kaproere vi har i Danmark. Vi laver næsten altid en medalje ved OL/VM/EM og det har vi gjort i mange år. Vi har mange kompetente ledere og trænere, og det kan vi være rigtigt stolte af; men men er der nogen der ved det???? Da Sverri vandt EM i år og 2. ved VM sidste år, var der 10 sek. klip i TV. Det skal simpelthen ændres, på en eller anden måde. Da jeg var træner i Odense og vi havde været til kaproning, stillede jeg kl 630 på Fyens Stiftstidende. Vi var i bladet hver uge. Altid med billeder. Lavede vi noget stort, og det gjorde vi, var vi på forsiden. Så det kan lade sig gøre. Jeg fik INGEN penge for det dengang, men min ide er, vi må SGU betale os fra det, hvis der IKKE kan findes en frontkæmper iblandt os. Så er det på plads, lad os så se på rekrutteringen.

Vi har allerede igangsat det første sted, hvor vi skal hen. Rejner igangsatte skole ergo-meterroningen for få år tilbage. Der skal vi starte. Her er der mange deltagere og en lang række af talenter, der stikker snuden frem. Får vi dem så i klubben?? Desværre er der for få. Så her må vi starte.

Alle skoler i DK må med i denne turnering. Det skal være de enkelte klubbers ansvar at få skolerne overtalt til at deltage i turneringen. Derefter skal klubberne stille mandskab til stævnet. Rekrutteringen, ja her skal der i alle klubber være en talent spejder. Giv ham en lille pose penge, så kommer der muligvis et resultat. Men i alt fald er starten på de 25 000 medlemmer tilstede. Hvor jeg har set skolerne ro, har set gutter og gutterinder, der har



det gen i sig, der hedder konkurrencegenet. De skal hives i klubben, sættes på en båd og om 10 år vinde en VM-medalje. Nu har vi fat i grundstammen, men det slutter ikke her. I alle store lande har de skole ro-ning. Hvorfor så ikke her. De damer og herrer (NYTÆNKNING). Skoler og gymnasier???? De skal angribes gennem deres gymnastiklærer og selvfølgelig rektorer. Der går alt for mange unge mennesker rundt og ikke aner hvad de skal lave i deres fritid. Det ender så i bajere, alkohol og værre ting. Lad os få dem gjort opmærksom på vores sport.

Så kommer der en overset kæmpe mulighed, som Bjarne fra Aalborg fik fat i røven af. Universitetsroning. Mine damer og herrer, her ligger Danmarks ungdom. Jeg har med beundring set hvad Bjarne har fået fat i i Aalborg. Det giver en MASSE ung talent. Lok dem i klubberne i universitetsbyerne, hvor de skal ro otter mod de andre Universiteter. Det bedste hold sendes til det kæmpe store Universitets VM. Det er efter det Bjarne har gjort, så oplagt, at det skrider til himlen. Las os omgående komme i gang.

Min egen klub, købte for 3 år siden Roskildes gamle træ otter, efter at have hørt om Bjarne. Vi var nogle stykker, der blev inviteret til Aalborg for at høre et foredrag af Bjarne. Og det kan han sgu, efter alle de år hos jægerkorpsen. Det indgyder respekt hos de unge. Efter mødet i Aalborg rekrutterede vi 12 unge fra Universitetet i Kolding til en otter. Jeg fik lorten at skulle træne dem. Jeg havde ellers efter alle mine år i spidsen sagt - nu kun mig selv. Sådan blev det ikke. Af de 12 skulle jeg vælge 8 personer. Jeg satte dem i ergometer, hvor de skulle ro 1000 m. (Det skulle de ro mod Odense og Aalborg i Aalborg). Her fik jeg mig et sjok. De 6 af de 12 startede på 1.20 og sluttede på 1.28. jeg gik i sjok. Jeg har drømt om det siden min tid som træner i Odense. Nu sad de her i min klub. Jeg udtog personer, men de kunne kun ro om onsdagen! Det lykkedes mig på den korte tid at lære dem at ro og ro stærkt. De



blev nr. 2 i Aalborg. Forklaringen hvorfor de havde så travlt, var, at alle gik til en sportsgren der hedder Crossfit. Her rør de bl.a. i ergometret. Her skal vi sætte ind og lave aftaler med ledelsen. Her går der kommende OL-medaljetagere på 190 cm og hiver i alt mellem himmel og jord. Her er der kæmpe mulig-heder, hvis et sådant samarbejde kan udføres. Det kan heller ikke være rigtigt, at håndboldspillere nu er over 190 i snit!!! Hvor har vore talentspejdere været henne????????

I det hele taget skal talentsporingen i højsæde. Jeg beder jer alle lade være med at tæn-ke i GAMLE veje, men tænke nyt fremadrettet. Her kommer en pose penge altså ind i billedet. Hvordan finder vi dem?? Det kan gøres gennem firmaer, venner, bekendte, fonde. Der findes fonde til alt også til dette formål. Trop op hos den administrerende Direktør hos NOVO NORDISK. Gå direkte efter toppen, de andre duer ikke. Kun den direkte vej. Hvad betyder et nej. Jeg garanterer efter egen model og egen udførsel, ud af 15, er der en der siger ja. Prøv det. Send en flot ung kvinde med talegaverne i orden og godt udseende.

Det var så lidt af mine tanker om fremtiden i Dansk roning. Det, der er vigtigt, vi må bryde nogle grænser for at få succes, men det kan lade sig gøre, men modstanden er stor og der vil være store humpler på vejen, før de 25.000 er nået.

Med roer hilsen
Mogens Pedersen, Kolding Roklub



GENERALFORSAMLING i



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

TIRSDAG, DEN 11. MAJ 2021 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 tirsdag den 4. maj 2021.**

Inden generalforsamlingen serveres der:

Gule ærter med hele svineriet
Dessert
Kaffe med småkager

Pris inkl. 1 øl og 1 snaps kr. 250,-

Tilmelding senest torsdag den 4. maj 2021 til:
Frank R. Sørensen, tlf. 2924 9077 el. på mail: franksor@stofanet.dk
Alternativt på opslaget i roklubben, denne liste nedtages også tirsdag den 4. maj.

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

Bestyrelsen håber på det sædvanlige store fremmøde og vise, at medlemmerne står bag, når der igen skal træffes store beslutninger om GAR's og AR's fremtid

Med roer hilsen
GAR's BESTYRELSE





GARs hjørne v. Francis

Vinterroning og hjemmetræning i en

coronatiid. Tekst og foto: Frank R. Sørensen

Roklubben er lukket for alle aktiviteter, hvad gør man så for at holde kondien ved lige?



De hårde vinterrodrænge, 1. Hans Futtrup, 2. Erik Myrhøj, 3. Peter Laubek, 4. Finn Jensen og cox Hans Worm er klar til en rotur i bidende kulde på Limfjorden.

En kold torsdag eftermiddag, med minus 3 grader, en frisk østlig vind og lidt sol, i februar måned, var den skrivende medarbejder en tur i Aalborg Roklub for at lægge nogle træningsskalendere til klubbens chefræner. En dag, der var kold som bare en ting!

Jeg var åbenbart ikke den eneste der havde et ærinde i vores elskede roklub. Et hold fra Team Torsdag havde sat hinanden stævne, iklædt godt varmt rotøj og strikkehuen godt ned over ørerne, det var åbenbart for kedeligt at sidde hjemme i den gode varme og glo på flimmeren. Det viste sig at det nu ikke var helt tilfældigt Team Torsdag holdet skulle mødes den dag. De fem raske gutter, i deres bedste alder, fortalte at de ror, så vidt reglementet for vinterroning kan overholdes, hver tirsdag og torsdag, både formiddag og eftermiddag, uanset vejret. Hans Futtrup, Erik Myrhøj, Peter Laubek, Finn Jensen og Hans Worm fik hurtigt en 4-åres inrigger gjort klar og kursen sat mod Østre Havn. Og til orientering, overlevede alle fem både kulden og roturen.

Hjemmetræning

For de der ikke ønsker at motionere på Limfjorden en kold vinterdag, er der mange muligheder for at holde formen ved lige der-



hjemme. Der kan laves øvelser på gulv, en gang med håndvægtene, en rask løbetur eller som bladets skrivende medarbejder, ror en tur i den private romaskine tre gange om ugen med efterfølgende vægttræning. Aktiviteter der holder formen ved lige og giver velvære. Men en ting er sikkert, vi venter med længsel efter at vi igen kan mødes i roklubben med rokammeraterne til fællestræning, morgenmedicinen og de "søde" små spark, som vi næsten ikke kan leve uden – så på, forhåbentligt, snarligt gensyn i AR.



Robladets skrivende medarbejder får sved på panden med ergometerroning tre gange om ugen!

Formand Karsten forgyldes med flot gammel æresnål

Tekst og foto: Frank R. Sørensen - Laubek senior

Når vi igen kan mødes til et specielt Aalborg Roklub arrangement, så læg godt mærke til det flotte roklub emblem i formandens revers. Formand Karsten kan nu fremover måle sig med GAR's formand, der bærer et flot speciallavet GAR emblem ved GAR's arrangementer og fester. GAR emblemet, med en sølvring omkring, er lavet af en af klubbens tidligere medlemmer, salige Jørgen Mosdorff, specielt til GAR formanden. Det vil sige, at det er Deres skrivende medarbejder, der de sidste fire år har haft den store ære at bære denne nål, der selvfølgelig skal gå i arv til den nye formand, når jeg engang forlader formandsposten. Sådan bliver det også med den nye Aalborg Roklub



formandsnål, den skal også fremover gå i arv og hvordan er denne flotte nål så kommet til veje? Peter Laubek fik, for et stykke tid siden, overdraget en kuvert med forskellige gamle effekter, blandt andet en 55 års Aalborg Roklub medalje, et par tin GAR askebægere fra 1960 og så den flotte forgyldte æresnål.



Den nye/gamle forgyldte æresnål fra 1958, der fremover skal bæres af formanden for Aalborg Roklub.

Det viser sig den er speciallavet hos guldsmid V. Mortensen i Bispensgade i 1958 til den tidligere formand i Aalborg Roklub, Chr. "Kringeling" Springborg og den æresnål, er der også kun lavet det ene eksemplar af. Ved stænderhejsningen i 1958, hvor Chr. Springborg får æresnålen overrakt af roklubbens formand, Ib Stetter, har Peter Laubeks far skudt et billede af, som vi kan vise ved denne artikel. På billedet ses også roklubbens rochef i 1960, Verner Nørsgaard og den unge herre, længst til højre med briller, skulle efter rygters bureau være Erik Skov. unge herre, længst til højre med briller, skulle efter rygters bureau være Erik Skov.



Aalborg Roklubs formand i 1958, stående på "Tysker-taburetten", Ib Stetter, overrækker Chr. "Kringeling" Springborg æresnålen for mange års godt formandskab i Aalborg Roklub.



GAR's generalforsamling bliver 11. maj 2021

Tekst og foto: Frank R. Sørensen



De gule ærter er skyllet ned med øller, dog skal nævnes at, Preben Broe, bestyrelsesmedlem, ikke har drukket alle øllerne på billedet.

Hvis ellers coronarestriktionerne tillader det. Vi i bestyrelsen vover pelsen, da de politiske svingninger viser positive tegn, måske ikke helt for en total oplukning af samfundet, så i hvert fald for en større og mere acceptabel oplukning vedrørende forsamlingsrestriktionerne. Vi skulle gerne have afholdt GAR generalforsamlingen før sommerferien. Se annoncen vedr. generalforsamlingen andet sted her i bladet. Fortsætter coronarestriktionerne derimod et stykke tid endnu, bliver vi selvfølgelig nødt til at aflyse nok engang, men det får I besked om, over mailen. Lad os håbe det lykkes denne gang. I fortjener Jeres gule ærter og formanden noget andet godt.

På snarlig GAR gensyn i Aalborg Roklub.

GAR
Bestyrelsen



Et par ord om...

Tekst og foto: Sten Zülöw



Efter tre år i AR bestyrelse har jeg trukket stikket og overladt posten til Troels. Det er et år før udløb af min valgperiode, men fra sommeren 2021 vil jeg være mere i Norge end i Danmark. Jeg har i perioden også haft et år i Rosportens Hovedbestyrelse og sammen med mange diskussioner med Bjarne, har jeg efterhånden fået en vis indsigt i roporten og specielt i rosportens problemer.

Efter offentliggørelsen af min fratræden er jeg blevet opfordret til at komme med min vision for AR fremtidsmuligheder og det kan jeg jo bedre gøre nu, hvor bestyrelsesansvaret er fortid. Jeg vil pege på tre områder/emner, som hver for sig vil gøre en forskel for klubben, men sammen kan/vil få stor betydning for en succesfuld fremtid. Det er kontroversielle forslag og nogle kameler skal sluges.

KAP-afdeling. Aldersfordelingen i AR er "gammel" tungt ligesom de fleste klubber inden for roporten. Hvis UNI afdelingen ikke eksisterede i AR, ville aldersgennemsnittet være en del højere. Ikke hermed sagt at det gamle er yt, men fremtiden ligger selvkært ved at få flere unge ind i klubben. Bjarne har på en tidligere generalforsamling fået tilsagn om at klubben skal etablere en ungdomsafdeling. Det mener jeg dog er for tidligt. Klubben skal være stærkere og der skal være mere fremdrift for en ungdomsafdeling kan komme på tale.. Vi skal i stedet satse mere på de unge, som kommer til Ålborg for at studere. I stedet for navnet UNI-afdeling bør det ændres til KAP-afdeling for herved at fatte alle uddannelser i Ålborg og ikke kun universitetet. Et nyt motionsrum vil også her være noget der kan tiltrække flere af såvel unge som de mere modne. Vi skal kunne "ro" hele året. At lægge vægt på en KAP afdeling

udelukker ikke den gamle elite for de vil fortsat være rygraden i klubben. Det samme gør sig gældende for aldersgruppen 30-60. En stærk KAP afdeling vil alt andet lige også medføre flere motionister når de "unge" år er fortid.

Aalborg Roklub. En klub for herrer og damer. Hvis vi skal have flere unge til klubben og kunne fastholde dem efter at deres uddannelse er afsluttet, er en ændring af klubbens status som herre roklub nødvendigt. Havde det ikke været fordi en ven hev mig ind i AR, så havde jeg helt sikkert valgt ÆGIR. Jeg havde dog hørt meget om det liv, der var i klubben og især i fællesskab med Dameroklubben. Her blev jeg dog skuffet og i mine 10 år i klubben har jeg kun oplevet et "selskab" der ikke sluttede før kl 18.00 (125 års jubilæum). Det er jo sørgeligt at de piger som er med på UNI holdet skal forlade klubben når de er færdige med deres studie. De vil være et kæmpe løft for klubben og det liv i klubben, som de vil bidrage til. Det er mit håb at Bjarne vil være med til at føre klubben ind i fremtiden. Han er grundlaget for UNI afdelingens succes.

Bestyrelsen. Vi har nu fået 4 unge, energiske og vel motiverede bestyrelsesmedlemmer. De har nye Duracellbatterier, men de kan også løbe tør for strøm. Bestyrelsens arbejde skal være mere og andet end at arrangere "kaffe og pølser". Vi mangler dog den person, som kan lede bestyrelsen og hermed AR frem til succes. Formanden har haft positionen i rundt regnet 10 år (+/-) og har ydet et kæmpe og engageret arbejde for klubben. Men nu er det tid at der kommer en ny mand på posten. En person med de rette kvalifikationer, kompetencer, uddannelse, ledelse, management, overblik, og gennemslagskraft. Vi har allerede denne mand i klubben, men det vil kræve en del overtalelse. Navnet er Flemming Geert.

Konklusion. En vægtning af KAP afdelingen (nu UNI afdeling), ungdomsafdeling sættes i bero, motionsafdelingen som nu. Nyt motionscenter prioriteres. Der skal arbejdes mod at



AR bliver en roklub for herrer og damer. Formanden har styret AR gennem krisetider i 10 år (+/-). Der er nu behov for en ny mand med de rette kvalifikationer og denne person er Flemming Geert.

Udvikling er nødvendig for ikke at AR skal ende i en døds spiral. Der er i høj grad behov for handling og mindre tale.



Den ser ganske sporty ud - og er velegnet til kap-, motions- og "sportroningsroere".

Tekst: Karsten Holt

Surprise ! Som (endnu) et spændende tiltag har vi taget imod et tilbud fra QuattroRace om at låne en ny bådtype - kaldet LiteQuattro - en kombination mellem en GIG- og en outrigger. Båden (som vi har lånt) er en 4-årers dobbelt-rigget båd. Den lånte båd er komplet - med årer, rigge og vogn.

Bådtypen er LiteQuattro Open Water. Den fleksible, stabile og hurtige 4'er med styrmand fra Liteboat. En båd, der ikke er en coastal båd, ikke er en inrigger og ej heller en traditionel outrigger. MEN en båd, der kan gå til havs, udstyret med to indbyggede lænse-systemer. Båden er stabil, let og hurtig, samt stiv og stærk i sin konstruktion. Dimensioner: 11 m lang, 87 cm bred og vejer 90 kg.

Sammenlignet med en Coastal 4X er LiteQuattro 0.5 m længere, 44 cm smallere og ca. 50 kg lettere. I forhold til en inrigger er båden ligeledes smallere, lettere og hurtigere.

Båden er To både i en: Med det fleksible rig-sy-

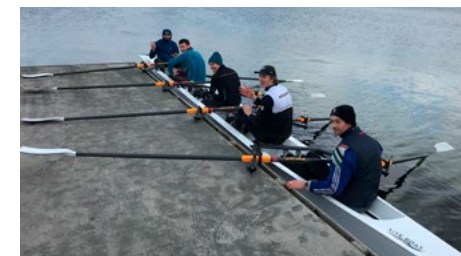
stem kan båden på under 5 minutter skiftes om fra en dobbeltfirer (sculling) til en firer (sweep). Man kan derudover ro den som en dobbeltfirer uden styrmand, idet der kan monteres en styrefod.

Ideen med firmaet Quattro Race Danmark er født med eget ønske om udvikling og nye udfordringer i roporten.

De fleste roklubber i Danmark ligger langs kysten, fjorde eller ved større søer, hvor der bestemt ikke alle dage er vejr til, at de smalle kaproningsbåde kan komme på vandet. De fleste klubbers motionsroning foregår i inriggere eller i havkajakker.

Vi vil gerne udvikle kap- og motionsroningen ved at skabe konkurrencer og arrangementer - og samtidig opbygge et fællesskab - med en bådtype, der kan udfordre både elite-, kap- og motionsroere.

Vi har valgt den moderne LiteQuattro båd.



En båd, der kan benyttes under næsten alle forhold, og en fleksibel båd, der kan anvendes med både dobbeltårer og enkeltårer. Man får på den måde to både i én og samme båd.

Læs mere om denne nye spændende bådtype på quattro-race.dk

Aalborg Roklub har på vegne af Aalborgs 3 roklubber lånt denne båd. Båden går på skift mellem klubberne fra sæsonstart og indtil videre. Så fat mod - prøv den nye bådtype. Den ligger i bådhallen - og venter bare på nogle motionshungrende roere.





Robladet fylder 80 år !!

Hermed en opdatering af de rosvende, der gennem de 80 år, har ydet en indsats i robladets regi.

- 1942 – 1944 : Thordahl ” Skrald ” Jensen, ansvarshavende.
 1944 – 1946 : Søren L. Lauritsen, ansvarshavende, Sven Geertsen, F. Østergaard Lar-sen, Peter Borup, Gunnar ” Scheuer ” Nielsen.
 1946 – 1947 : Peter Borup, ansvarshavende, Gunnar ” Scheuer ” Nielsen, Sven Geertsen.
 1947 – 1948 : Sven Geertsen, ansvarshavende, Peter Borup, Poul Lauritsen.
 1948 – 1949 : Poul Lauritsen, ansvarshavende, Clifford Jensen.
 1949 – 1951 : Sven Geertsen, ansvarshavende, Poul Lauritsen, Kaj Munk.
 1951 – 1962 : Kaj Munk, ansvarshavende, Poul Lauritsen, Frede Fabek (tegner), Christian Ørnsnæs.
 1962 – 1970 : Peter Laubek, ansvarshavende, Hans Worm, Erik ” Long Food ” Kjær, Jørgen Juhl, Per Larsen.
 1970 – 1972 : Ernst O. Kristensen, ansvarshavende, Hans Nygaard, Hans Kurt Gade.
 1972 – 1975 : Per Larsen, ansvarshavende, John Nørgaard, Hans Nygaard, Jens Chr. Jensen.
 1975 – 1982 : Karsten Holt, ansvarshavende, John Nørgaard, Jens Chr. Jensen, Klaus Fristrup, Leif H. Jacobsen, Henrik Jensen, Flemming Geert Jensen, Niels Dorin Jacobsen.
 1982 – 1984 : Karsten Holt, ansvarshavende, Esben Schou, Freddy Nielsen.
 1984 – 1985 : Freddy Nielsen, ansvarshavende.
 1985 – 1986 : Henrik Jensen, ansvarshavende, Karsten Holt
 1986 – 100 års jubilæumsskrift : Peter Laubek, ansvarshavende, Henrik Jensen, Per Larsen, Layout, Vagn Thidemann, ill. for og bagside.
 1986 – 1989 : John Nørgaard, ansvarshavende.
 1989 – 1990 : John Nørgaard, ansvarshavende, Jens – Peder Vium.
 1990 – 2003 : Jens – Peder Vium, ansvarshavende.
 2003 – 2005 : Allan Clausen, ansvarshavende.
 2005 – 2008 : Anders Josefsen, ansvarshavende, Peter Laubek.
 2008 – 2010 : Mikkel Gade, ansvarshavende, Karsten Holt, AR fmd., Peter Laubek.
 2010 – 2011 : Peter Laubek, ansvarshavende, Steen Villadsen, Layout, Karsten Holt, AR fmd., Mikkel Gade.
 2011 – 125 års jubilæumsskrift: Peter Laubek, ansvarshavende, Steen Villadsen, Layout, John T. Terp, Vagn Thidemann, ill. for og bagside.
 2011 – 2014 : Peter Laubek, ansvarshavende, Steen Villadsen, Layout, Karsten Holt, AR fmd.
 2015 – 2019 : Peter Laubek, ansvarshavende, Steen Villadsen, Layout, Karsten Holt, AR fmd. Frank ” Francis ” Sørensen.
 2019 – 2019 : Kim Tanja Hejselbak Nørgaard, chefredaktør, Troels Dalgård Danielsen, layout, Marie Møller Nielsen, Karsten Holt, AR fmd. Frank ” Francis ” Sørensen.
 2019 – 2020 : Peter Laubek, ansvarshavende, Steen Villadsen, Layout, Karsten Holt, AR fmd. Frank ” Francis ” Sørensen, Troels Dalgård Danielsen.
 2020 – 2021 : Peter Laubek, ansvarshavende, Steen Villadsen, Layout, Karsten Holt, AR fmd., Frank ” Francis ” Sørensen.
 2021 - : Karsten Holt, ansvarshavende, Camilla Frølund Damgaard Madsen, Layout, Frank ” Francis ” Sørensen.

Hertil kommer fra klubbens udenrigstjeneste, vor mand i U.S.A. Henrik Vejlsstrup, der gennem en menneskealder har forsynet robladet med ronyt fra staterne.



Hjælp til Roskolen 2021..!



Halløj rokammerater i Aalborg Roklub

Så er det blevet tid til at begynde på planlægningen af Roskolen 2021.

Dette års roskole skal bruge hjælpende hænder, vi har brug for hjælp til både roskolen og efterfølgende frigivelsesture.

**Rokolen foregår d.
8.-9. maj 2021**

De efterfølgende frigivelsesture er mandage og onsdage kl. 17.00 resten af maj:

10. maj	kl. 17.00
12. maj	kl. 17.00
17. maj	kl. 17.00
19. maj	kl. 17.00
24. maj	kl. 17.00
26. maj	kl. 17.00
31. maj	kl. 17.00

Hvis du har tid og lyst til at give de nye kaniner en god start i Aalborg Roklub så meld gerne tilbage. Det er ikke et krav, at du hjælper til på alle datoer.

Den hjælp, der skal bruges er instruktører der vil hjælpe med at oplære kaniner, andre roere som vil være med i bådene samt folk på land, som vil give en hånd med forplejning og gode historier.

Alle medlemmer har mulighed for at hjælpe og al hjælp er værdsat.

Så hvis du gerne vil hjælpe til så meld tilbage til:

Christoffer Ilsø Vinther
roning@civinther.dk

Stor rosportslig hilsen

Christoffer Ilsø Vinther



Effekt af træning på hjerte-/kredsløbsfunktion og metaboliske faktorer hos rygmavsskadede kørestolsbrugere

Text: Rasmus Kopp Hansen, Cand.scient. Idræt, Ph.D.-studerende på Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet og Teknologier i Borgernær sundhed, University College Nordjylland (UCN).

Fysisk aktivitet mindsker risikoen for en lang række ikke-smitsomme sygdomme og en forbedret fysisk kapacitet er forbundet med reduceret dødelighed blandt den gående befolkning. Ikke desto mindre, så er det fysiske aktivitetsniveau og den fysiske kapacitet stærkt reduceret hos personer, der benytter sig af en kørestol, herunder personer med rygmavsskade, sammenlignet med den gående befolkning. Der er flere årsager til det lave fysiske aktivitetsniveau, hvoraf nogle relaterer sig til, at der er mange og store barrierer for fysisk aktivitet, herunder smerter, særligt i skulderregionen, samt en mangel på træningsmuligheder og tilgængeligt træningsudstyr.

Tidligere undersøgelser viser, at længerevarende fysisk træning kan øge generel sundhed,



Figur 1: Arbejdtest med stigende belastning til bestemmelse af iltoptagelseshastighed (Helena Rosenberg / Rehabmobility neurorhabilitering)

fysisk uafhængighed og livskvalitet for rygmavsskadede kørestolsbrugere, men desværre er der en generel mangel på træningsmuligheder og tilpasset træningsudstyr til denne gruppe af mennesker. Formålet med dette ph.d.-projekt, som afvikles i samarbejde med Aalborg Roklub, er at undersøge effekterne af et 12-ugers træ-



ningsforløb bestående af en ny træningsmodalitet, nemlig ergometer roning tilpasset til kørestolsbrugere. Specifikt så undersøger vi effekterne af den fysiske træning på forskellige risikofaktorer for hjerte- og kredsløbslidelser samt stofskiftesygdomme hos rygmavsskadede kørestolsbrugere. Derudover så undersøger vi også om træningen påvirker kørestolsbrugernes fysiske aktivitetsniveau i dagligdagen, deres fysiske kapacitet, livskvalitet og skuldersmerte.

Disse effektmålinger bliver foretaget henholdsvis halvvejs (6-uger) og umiddelbart efter afslutningen på træningsforløbet (12-uger), ved at deltagerne møder op på Aalborg Universitetshospital for blodprøvetagning samt på idrætslaboratoriet på Aalborg Universitet for fysiologisk testning (se Figur 1 for én af de mange test vi udfører på deltagerne). I et forsøg på at besvare disse spørgsmål, så har vi ved lodtrækning ligeligt fordelt 16 rygmavsskadede kørestolsbrugere til enten en træningsgruppe eller en kontrolgruppe. I modsætning til kontrolgruppen, der fortsætter sin normale livsstil, så udfører deltagerne i træningsgruppen kredsløbstræning på et Concept 2 ergometer, 3 gange ugentligt over 12 uger. Træningen, der tilpasses kørestolsbrugere via Adapt2row enhed (se Figur 2), superviseres af undertegnede samt en kandidatstuderende fra Holland og 3 fysioterapeutstuderende fra UCN.

Træningen var oprindeligt planlagt til at foregå i Aalborg Roklub, men grundet covid-19 restriktioner, så foregår træningen midlertidigt på universitet indtil, at klubben forhåbentligt åbner



Figur 2: En af deltagerne i træningsgruppen udfører kørestilstilpasset ergometertræning

op igen i løbet af foråret. I et tæt samarbejde med roklubbens formand og aktive medlemmer, så er klubben blevet gjort tilgængelig for kørestolsbrugere via indkøb af kørestolsramper. Endvidere har et samarbejde med Reiner Modest fra Modest Sport <https://www.modest-sport.dk/>, gjort det muligt at tilpasse romaskinerne til kørestolsbrugere via de Adapt2row enheder som Reiner har udlånt til projektet. Samlet set betyder disse tiltag, at kørestolsbrugere, på trods af deres bevægelseshandicap, vil kunne træne ergometer roning i klubben på mere eller mindre lige fod med resterende medlemmer. Udover Aalborg Roklub og Modest Sport, så er der andre samarbejdspartnere til projektet herunder Vest Dansk Center for Rygmavsskade (VCR), Wolturnus A/S, Aalborg Universitetshospital, iQniter og Med24.

Hvis man er interesseret i at læse mere om træningsintervention, så kan man finde mere info i denne protokolartikel, der er publiceret i BMJ Open <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33067301/>

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


ANTON LASSENS EFTF. A/S MALERFIRMA
 



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



Sommerhøjskole med fokus på coastalroning

Thorsminde Coastal Roklub gentager succesen med Sommerhøjskole i 2021.

Tekst og foto: DFØR

I uge 27 afholder Thorsminde Coastal Roklub for 3. gang i træk sommerhøjskole med fokus på coastalroning. Sommerhøjskolen starter lørdag den 3. juli og afslutter fredag den 9. juli. – Sommerhøjskolen er et tilbud, som Thorsminde Coastal Roklub er ansvarlig for, og gennemføres på baggrund af frivillig indsats fra medlemmer af Thorsminde Coastal Roklub.

Udover en aktiv ferie med coastalroning, både for øvede og uøvede 2 års roere (over 18år), tilbyder sommerhøjskolen hyggelige sommeraktiviteter, sommerfest, sociale arrangementer, grillaftener, og spændende foredrag/aktiviteter. I 2021 bliver der skruet op for bl.a. instruktion, træning, større kendskab til coastalbåde og coastalroningens mange forskellige facetter.

Højskolen kommer til at have base i Havet og

Fjordens Hus, som ligger lige ned til Nissum Fjord og kun et stenkast fra Vesterhavet.

Hvis du ikke har erfaring med coastalroning, men godt kunne tænke dig, at få det – så er her en perfekt mulighed for at få den rette opstart på roning i den spændende bådtype. Men der er også rig mulighed for, at få udviklet dine coastalevner, hvis du i forvejen er bekendt med bådtypen. På <https://roning.dk/aktiviteter/sommerhoejskole-med-fokus-paa-coastalroning/> kan du læse meget mere og se hvordan du tilmelder dig. Tilmeldingsblanketten er også at finde her.

Det koster 3495kr at deltage og deltagelse skal godkendes af hjemklubben med langturstilladelse. Det er et krav at deltagerne er frigivet som roere, og har roet i minimum 2 sæsoner (startet i 2019).

Tilmelding sker ved fremsendelse af tilmeldingsblanket til thorsminderoning@gmail.com

Tilmeldingsfrist 1. juni 2021



RUNDE FØDSELSDAGE

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

80 år:

Bo Essenbæk 4. maj

- VI SI'R TILLYKKE

Bo Essenbæk

80 år



Bo startede i AR for mange år siden (mere end 20), men måtte sande, at morgenroning var svært foreneligt med et liv som udfarende entreprenør. Så medlemskabet blev sat på hold i en periode, indtil det lykkedes at nedtrappe arbejdstiden lidt.

Første langtur var Læsø Rundt i 2008, hvor Bo deltog som kok og servicebil.

Senere kom ture til bl.a. Oslo Fjorden og Slien.

”Det kan da godt være, at vi er på rotur, men det skulle vel ikke forhindre os i at starte dagen med en solid brunch og senere få mindst 3 retter til middag”

Roning, det er noget han har haft overskud til, når han ikke lige var i gang med:



- at bygge om eller til hos børnene
- at vedligeholde gammelt sejlskip (LOA)
- at sejle med samme
- at laver mad til familie og venner
- at holde styr på Det danske Spejderkorps og Sct. Georgs Gildet

Løsdelen fra Ib Stetter har ofte overvintret på loftet på Mindevej, hvor de sammen med løsdelen fra ADRs Ferieroeren har været under Bos kærlige behandling - nok også med hjælp fra Helle. Og de er oftest blevet færdige til standrejsning

Bo er fast deltager på morgenholdet - hvis blot der ikke er for koldt eller for mørkt.

Bo er garant for en god debat i saunaen og til den efterfølgende morgenkaffe, hvor vi gerne må konkludere, at “nu har de igen glemt at spørge os”, og “de vil jo ikke høre”.

Hjertelig til lykke med den runde fødselsdag!

De yngre morgenroere



Strand PAVILLONEN

-vi sætter alle sejl til

**VESTRE BÅDEHAVN
AALBORG**



-har i hørt



■ at UNIroerne har dyrket det usandsynlige kolde bord?

■ at samme UNIroere havde fundet bordet i fjorden til fare for det sejlene folk

■ at samme roere tog affære og fjernede bordet - selv om det kostede en tur i den kolde fjord

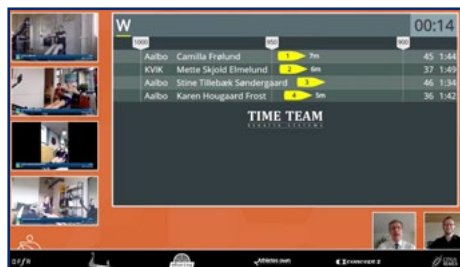
■ at UNIroerne forventer at leje bordet ud som koldt frokostbord



■ at Jens Thomsen har overgivet en række hædersbevisninger og klubgaver til klubben som beskrevet andetsteds i bladet. Tingene stam-

mer fra Jens's far Ove Thomsen, der tilbage i 50'erne var materialeforvalter i klubben. Ove var dengang sælger i værktøjsfirmaet Lange & Unmack, hvilket betød, at det værktøj, som blev stillet til rådighed i klubben var det bedste på markedet. Ove Thomsen var i mange år aktivt medlem af Admiralholdet. Mange af os husker Ove som en glimrende og underholdende taler. Ved overrækkelsen af 55 årsnålen fortalte Ove bl.a. en anekdote fra finnebadet. Her forsøgte rosvendene at overgå hinanden i hvilke eksotiske steder de havde holdt sommerferie. En blærede sig med, at have været i Baden Baden, da det blev Leo Quist's tur lød det fra ham, at han havde været i Løkken Løkken. Tak til Jens for arven efter farmand Ove Thomsen.

■ at UNIroerne netop har deltaget ved det første nordiske indendørs ronings e-konkurrence lørdag den 20. marts og vandt både 1., 2. og 3. pladser for både herrer og damer?



SPECIALTANDLÆGERNE VED BUDOLFI PLADS

Klinik for implantater og kæbekirurgi

- Kirurgi med empati
- Vi tilbyder også operationer i fuld narkose
- Akut tider og kort ventetid

Vi er specialister i kæbekirurgi med fokus på især implantater, rodspidsoperationer og fjernelse af vanskelige visdomstænder.

Vi råder over 3D skanner til udvidet diagnostik før operation eller ved udredning af smerter i kæben/kæbeled.

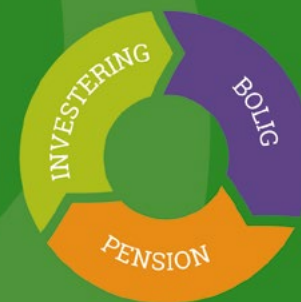
www.specialtandlaegernebudolfi.dk

Vesterbro 54, 2. sal . Aalborg / Telefon 73 70 76 96

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



TANDLÆGE
**Anne Rikke Faarup
Sørensen**

VESTERBRO 63, 1.TH
9000 AALBORG

Tlf. 98 12 11 10

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



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

DANMARK



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

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 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

3xe
eksperise | erfaring | entusiasme

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

SVANEMÆRKET

Tryksag
5041 0826

- HUSK - go' afstand er go' stil

Returadresse: Aalborg Roklub . Søsportsvej 8 . 9000 . Aalborg