

HÅNDBOG FOR KANINER



Indholdsfortegnelse

Velkommen	3
Om Aarhus Studenter Roklub	4
Om roning	4
Om det at være roer.....	5
<i>Derfor:</i>	5
1. Afsæt tid at ro!	5
2. Du skal selv være aktiv!.....	6
4. Kalender med de vigtigste datoer.....	7
5. Frivillighed i ASR	8
6. Lær de andre medlemmer at kende!.....	8
Hvordan bliver du medlem?	8
Instruktion	9
Veste- og svømmeprøve.....	9
Påklædning.....	11
Fællesroning	11
Fællesture.....	12
Styrmandsuddannelse	13
Kommandoer	14
Lidt om materiellet	17
En to-åres inrigger set fra oven:.....	17
En inrigger i tværsnit.....	17
Årenerne.....	18
Bådvedligeholdelse.....	18

Velkommen

Roning er en fantastisk sportsgren, og hvis du ikke er bange for vand, er det også noget for dig. Hvad enten du drømmer om en plads i Guldfireren eller bare gerne vil holde formen ved lige, er der plads til dig. Roning er både højintensive træningspas, hyggelige stunder med kaffe og kage i båden på langtur og tarvelige hjemture i regnvejrr med modvind og vabler. Fremfor alt er livet som roer i ASR dog kendetegnet ved god og sund motion i en social og meget aktiv klub.

Vi vil hermed gerne byde dig velkommen i Aarhus Studenter Roklub (ASR). Forhåbentlig vil du hurtigt føle dig godt tilpas her og bidrage til livet og ånden i vores traditionsrige klub.

Denne håndbog er tænkt som en hjælp til dig som nyt medlem til at finde ind i klubben – både vores aktiviteter og det sociale liv. Under instruktionen vil du lære mange nye ord, især inden for kommandoer og materiel. Derfor indeholder håndbogen også to afsnit om netop disse, så du har mulighed for at øve dem.

/på bestyrelsens vegne
Christian Møller & Jacob Blom Andersen
Rekrutterings- og Instruktionsansvarlige



ka'nin –en. –er (gennem plattysk fra latin *cuniculus*)
– 1) gnaveren *Oryctolagus cuniculus*.

Om Aarhus Studenter Roklub

Aarhus Studenter Roklub blev stiftet i 1942 og er en af fem roklubber i Århus. De seneste sæsoner har vi haft ca. 220 medlemmer, heraf knap en tredjedel studerende – så til trods for navnet er langt størstedelen altså ikke studerende! Vi er en meget aktiv klub. Der er både på vandet næsten hver dag i sæsonen og der bliver roet over 1000 ture på en sæson og i alt mere en omgang rundt om jorden dvs over 42.000 km. Disse er fordelt på det daglige rofarvand, omkring 10.000 kilometers langture, samt en mindre aktivitet på Brabrand Rostadion og få hundrede kilometer vinterroning.

Den officielle sæson går fra standerhejsning til standerstrygning (datoer findes i kalenderen på hjemmesiden, men der er også både på vandet om vinteren. At ro på vandet om vinteren kræver, at man har en erfaren roer med (en med Langtursret eller K2, der har tilladelse), og at man er særlig opmærksom på vejrforholdene. Men om vinteren tilbydes der derfor andre aktiviteter, så der er ingen grund til at gå i hi. Der er ergometerroning og svømning, og der er desuden tradition for mange spontane sociale arrangementer såsom biografklub og hyggeaftener. Desuden går vintermånederne med klargøring af bådene til næste sæson. Dette kræver en del slibning og lakering. Det er en del af betingelserne for medlemskabet at deltage i vinterklargøringen, som normalt strækker sig over en weekend.

Aarhus Studenter Roklub er samtidig en idrætsklub funderet på en enkel foreningsstruktur med bestyrelse, udvalg og andre poster. Al arbejdskraft er frivillig, og vi lægger stor vægt på, at vi skal have det godt sammen i klubben – det er drivkraften for det frivillige arbejde. Derfor lægger vi også vægt på, at alle medlemmer giver deres bidrag til foreningsarbejdet på én eller anden måde. For kun derved kan vi opretholde de gode traditioner i klubben – og lade "ASR-ånden" leve!

Om roning

Roning er:

- God motion
- Gode venner
- Masser af frisk luft og sol
- Skønne naturoplevelser
- Et "pusterum" væk fra hverdagen
- Hyggelige fællesture
- Aktive ferieture
- Kaproning
- Fester
- Spændende håndværk med vedligeholdelse af bådene

Men roning kan også være:

- Vabler
- Ondt i røven
- Møgbeskidt og vådt rotøj
- Silende regn og flere timers roning hjem
- Kulde

Om det at være roer

Vi gør vort bedste for at få jer alle til at føle jer velkomne. Alligevel er der en del kaniner, der kun ror en enkelt sæson. Det er der flere grunde til.

En vægtig grund er, at nogle nye medlemmer ikke sætter sig ordentligt ind i, hvad det vil sige at være roer. Sloganet "Roning - en livsstil!" er ikke en tom kliché. Roning er i høj grad en livsstil - måske især for ASR-roere.

Derfor:

1. Afsæt tid at ro!

Roning er ikke nødvendigvis en sport, man dyrker på bestemte tidspunkter om ugen. Du kan ro, når du har lyst og vejret er til det. I princippet hver dag, hele døgnet rundt.

Roning er en tidskrævende sport. I hvert fald mere end at gå i fitnesscenteret eller følge et hold til Crossfit. Her listes et par eksempler på hyppige roscenarier for at give en idé om tidsforbruget. Men der er rigtig mange flere muligheder i roningen end disse 😊

Morgenroning (1½ timer): *Du er hoppet på en morgen-rotur, der var slået op på EBS'en (se senere). Aftalen er kl. 6.30. Du cyklede til roklubben omklædt og kommer lige kl. 6.30. En af de andre kom i bil fra Lystrup fem minutter før og satte kaffe over inden omklædning. Den sidste kommer fem minutter over, da der var kø ved bageren. I mellemtiden har I to første gjort båden klar og hældt kaffe på kanden, og I får båden i vandet kl. 6.40 og ror i knap en halv time op ad kysten til et sted nord for Bellevue, hvor I kaster anker og finder kaffe og rundstykker frem. I spiser og hygger i et kvarters tid og nyder morgensolen, der står lavt over vandet, inden I trækker ankeret op og ror tilbage. Ca. kvart i otte når I tilbage og tager båden op og får den tørret af og sat på plads, så I er klar til at klæde om eller køre videre kl. 8.*

Fællesroning (2½-3 timer): *Du er dukket op en tirsdag eftermiddag efter arbejde til fællesroning. I flokken af fremmødte er der fire andre, der gerne vil en tur op at vende ved dommertårnet på Egå havn. og det passer dig fint. I finder en firer frem og får den gjort klar. I ror de 7 km op til dommertårnet og tager en kort pause med lidt slik deroppe, inden I vender båden og ror tilbage. I får båden op, vasket og sat på plads, mens I snakker videre om de ting, I snakkede om i båden. Et par stykker sidder og får en øl, og du slutter dig til dem...*

Træning, "tons" (1½ time): *Du har lavet en aftale med to andre roere om en omgang fokuseret træning med åndenød og sved på panden. I mødes lidt hen på aftenen, hvor vinden typisk lægger sig lidt, så I kan få gode forhold til træningen. I er fokuserede og får hurtigt båden i vandet og kører et kort opvarmningsprogram og derefter et tempoprogram i knap en time. Selvom I er lidt trætte, får I hurtigt vasket båden og tørret den af og sat på plads.*

Madpakketur (hele dagen): *Det er skønt sommervejr, og du bliver spurgt, om du vil med på madpakketur til Norsminde. Det er dagen efter, hvor du alligevel ikke skal noget, så du takker ja. I mødes kl. 9 og får lavet kaffe og gjort båden klar. I ror udenom havnen og tager en pause med et rundstykke ved "kaffebøjen". I holder et par småpauser undervejs og når frem til Norsminde ved 13-tiden. I holder en god lang pause og får måske en lille lur i solen, inden I ror nordpå igen ved halv tre-tiden. Ved halv fem-tiden er I nået op til Varna-palæet og beslutter en afstikker ind i Marselishavnen for at få en is. Ved sekstiden er I tilbage i klubben, hvor nogen er i gang med at tænde op i grillen. I sender en stafet hen i Netto, mens de andre får vasket båden. I griller med og så gik den dag... 😊*

2. Du skal selv være aktiv!

Igennem de senere år har vi prøvet at gøre ASR mere *kaninvenlig*. Men med så mange nye folk har vi ikke overskud til at tage os specielt meget af den enkelte, så derfor kan vi lige så godt slå det fast med det samme:

Det nytter ikke, at du sidder derhjemme og venter på at blive ringet op. Du er nødt til selv at tage initiativ, men det er heldigvis let 😊

Fællesroning på havnen

Mindst to gange om ugen er der fællesroning, hvor man blot møder op og aftaler bådsætning og destination og ror afsted. De seneste år har det været tirsdag kl. 17 og søndag kl. 12, men det er jo ikke hugget i sten, at det skal være sådan, og der kan i princippet jo godt laves fællesroning flere dage om ugen, hvis der er tilslutning til det.

Træning i inrigger på havnen

De seneste år har der været arrangeret mere dedikeret fællestræning i inrigger på havnen hver torsdag. Det har været med tilmelding og haft til formål at få bedre teknik og sved på panden gennem en effektiv rotur. Der kommer beskeder i ASR-nyt og på FB om tilmelding til disse roture.

Outriggertræning på Brabrand

Hvis man gerne vil træne outrigger, så foregår det primært på Brabrand og har de senere år været mandag, onsdag og lørdag med tilmelding via en doodle. Se mere på kap.asr.dk

EBS – Elektronisk BådSætning

En af de mest populære måder at komme på vandet lige, når det passer én bedst.

Via <https://www.asr.dk/ebs> findes denne simple, men effektive vej til at komme på vandet. Man kan hoppe med på andres opslåede ture eller selv slå ture op, som passer med hvad man har i sin kalender og hvilke ønsker man har til destination mv.

Aftaler

Mange af de ture, man kommer på, aftales, når man mødes med andre roere og for mange bliver ro-venner hurtigt til venner, man også ser i andre sammenhænge. Vær dog ikke bange for at spørge roere, du ikke kender, om de vil med på vandet. Mangen en god rotur er aftalt over en øl til en fest, eller mens man stod og tørrede båden af efter en rotur.

4. Kalender med de vigtigste datoer

På hjemmesiden asr.dk finder du blandt andet ASR's kalender. Det er en google calendar, og den kan "importeres" på de fleste devices (klik enten på linket i kalenderen eller benyt CalendarId/owner: aarhusstudenterroklub@gmail.com)

Nogle af de arrangementer, som man bør have særlig fokus på som kanin er:

Kaninsvømning	Disse dage er der med sikkerhed instruktører til stede i svømmehallen, som kan give svømme- og vesteprøve, hvor man skal svømme 300m uden pause og vise, at man efter anvisning kan tage en vest på i vandet
Cocktailfest	I maj er der Cocktailfest, som er første chance for nye roere for at opleve en fest i ASR. Tag pænt tøj på og ha' en fed fest
Kaningrill	Her planlægges kaninfesten af årets kaniner med assistance fra VFF (velfærdsforeningen som administrerer fest-kassen mv). Der er tradition for, at der vælges et tema for festen, og det fastsættes til dette arrangement, hvor der som navnet antyder grilles, men det er altså kaninerne, der spiser – så ingen kaniner på grillen tak! 😊
Sankt Hans tur	Som regel arrangeres en rotur til en passende strand,, hvor der grilles i bådhold og synges med på bålviser, hvorefter man ror hjem gennem røgen over bugten med udsigt til bål på strandene
Kaninfest	Årets hovedfest, som arrangeres af kaninerne (med lidt hjælp) for alle medlemmer som tak for instruktionen og god modtagelse i klubben. Der er som regel et underholdende tema... 😊
Sommerlangtur	Fælleslangtur som typisk varer en uge og kan gå til et sted i Danmark eller udlandet
Kaninlangtur	Introduktions-langtur for kaniner, som varer en enkelt weekend, men rummer de elementer af en langtur, som er gode at kende til, inden man tager på en "rigtig" langtur. Det er dog ikke et krav at have været på en kaninlangtur for at tage med på andre langture, mere sådan en lidt bekvem og vejledt indføring i langturslivet
Sensommerlangtur	En kortere fælleslangtur typisk i Danmark et sted
Løvfaldstur	En traditionsrig efterårstur på Silkeborgsøerne mv, hvor der overnattes på Møgelø. Det er altid en meget smuk tur, da løvet står i mange farver på denne tid
Julefrokost	Ingen forening uden julefrokost – vi tror, det var sjovt, men kan ikke heeeelt huske det...

5. Frivillighed i ASR

Som du nok kan se, er alle vores aktiviteter, lige fra instruktion af dig, over madlavning og kagebagning, til bestyrelsesarbejde 100 % frivillige. Det betyder, at vi ikke har nogen lønnede trænere eller rengøringspersonale ansat. Alle disse ting er drevet af frivillighed og ildsjæle.

Hvis du har lyst til at være frivillig i ASR, kan du her læse om nogle af de muligheder, du har for at hjælpe:

- Meld dig ind i et af vores mange udvalg, både i klubben og vores velfærdsforening (se ASR.dk).
- Meld dig til madlavning til kaproningen på Brabrand eller vores klubaftener.
- Tag din K1, så du kan komme med ud at ro med næste års nye. Det er også første skridt til at blive instruktør.
- Husklargøring
- Prik materialeforvalteren på skulderen og sig, at du gerne vil hjælpe med næste båd, der skal laves. Det er god træning til, hvis du selv skal lave noget på en båd senere!

Frivillighed er også en god måde hurtigt at blive et kendt ansigt i klubben.

6. Lær de andre medlemmer at kende!

Det er en god ide at lære mange af de etablerede medlemmer at kende. Det er dem, der kan tage dig med på spændende ture, de kan lære dig en masse, og de er nøglen til mødet med klubbens øvrige medlemmer - og så er det sjovere, jo flere man kender!

Der er mange måder at lære de andre godt at kende på. Du kan være med til at arrangere en fest, deltage i arbejdsweekenden og udvalgsarbejde, eller give en hånd med de andre aktiviteter.

At møde op til mange fællesture er naturligvis også en god mulighed. Hyggesnak over en øl eller kop kaffe efter en god tur er en god indgangsvinkel til nye roaftaler.

Og så skal du hurtigst muligt sørge for at blive uddannet til K1-styrmand. Det kræver nogle kilometers erfaring, men er hele grundlaget for et aktivt og selvstændigt roliv i ASR. Med en K1-ret kan du nemlig selv tage af sted på ture som styrmand. Det giver erfaring, ansvar og selvstændighed og er springbrættet til et langt og fantastisk roliv. Så sørg for at komme afsted med en instruktør, og så er det bare med at tilegne sig de krævede kompetencer, og før du ved af det, er det dig, som er "in charge".

Du kan holde dig orienteret om, hvad der sker i klubben:

- På opslagstavlerne i klubstuen
- På hjemmesiden: asr.dk (password: h2o)
- Via klubbens elektroniske nyhedsservice: ASR-nyt – tilmelding på asr@asr.dk

Hvordan bliver du medlem?

Du bliver medlem af ASR ved at melde dig ind og betale kontingent. Kontingentet opkræves årligt i foråret, og satsen kan findes på hjemmesiden under asr.dk/kontingent, hvor også mulighederne for, hvordan man betaler, er angivet.

Instruktion

Instruktionen gives af ulønnede¹, instruktøruddannede medlemmer, der ofrer tid og kræfter på at instruere dig. Tidspunkterne for instruktion kan findes på asr.dk/instruktion. Der vil givetvis være både instruktører og kaniner, som har jobs eller andet, som forhindrer dem i at deltage på disse tidspunkter. For disse vil der blive forsøgt at lave en ordning, som tildeler kaniner til instruktører. Det forventes dog at være nogle få undtagelser.

Som kanin får du udleveret en checkliste som din instruktion vil tage udgangspunkt i fra gang til gang. Dette er et lamineret ark for hver kanin, som opbevares i en kassette i klubben, og som kaninen medbringer i båden under instruktionen. På dette er angivet en række af de vigtigste elementer af instruktionen, hvor instruktørerne kan få overblik over kaninernes historik og under eller efter instruktionen let kan angive, hvad der er gennemgået på den pågældende instruktion. Det vil også være muligt at angive et fokusområde for kaninen til den næste instruktør.

Det er hensigten, at du kommer ud med forskellige instruktører. Efter 6. instruktionsgang er det desuden et krav, at du skal have modtaget instruktion fra mindst to forskellige instruktører. Du skal forvente **mindst 7** instruktionsgange, før du kan få roret. Desuden skal du aflægge en **veste- og svømmeprøve**. Herefter har du lov til at ro alt, hvad du vil, dog skal der være en uddannet styrmand i båden. Det er dog muligt at opnå styrmandsret inden for den første sæson. Se evt. i klubbens reglementer, hvad der kræves for at få ro- og styrmandsret.

Veste- og svømmeprøve

Ved en veste- og svømmeprøve skal du svømme 300m uden hvil samt vise, at du kan iføre dig en redningsvest, mens du træder vande. Der er mulighed for at denne prøve aflægges på Århus Svømmestadion. Se datoer i kalenderen på hjemmesiden. Efter svømning er der god tradition for at gå ud og få et par øl eller drinks og snakke med de øvrige deltagere. Hvis du ikke har mulighed for at møde op der, skal du aflægge prøven i havet! Dog kan det ofte lade sig gøre at bestikke en instruktør (med kage) til at komme med i svømmehallen, hvis du er forhindret. Svømme- og vesteprøven skal fornyes hvert andet år.

¹ Kage, slik og god karma er dog altid velkommen!



"Det er underligt, Erik. Er det ikke som om vi sejler i rundkreds?"

Påklædning

Påklædningen er naturligvis afhængig af vejret og turens varighed, men det er en god ide at have tøj til al slags vejr.

Som roer kan man ikke undgå at blive våd og snavset. Brug noget tøj, der gerne må blive beskidt.

Tøj: Almindeligt træningstøj, t-shirts, shorts, vindtæt jakke etc. Desuden er det absolut nødvendigt at have et regnsæt, da vejret kan skifte hurtigere, end man venter. Hav altid skifte- og regntøj med!

Sko: Brug bløde sko (fx tennissko). Løbesko duer ikke, da hælen ofte er for bred til de hælklapper, vi har fødderne i. Det kan også være praktisk med et par "vadesko". Disse bruges, hvis man gør landgang på en åben kyst. De skal sidde fast på foden, eksempelvis sportssandaler (ikke "klipklappere") eller neopren-futter.

Klubben sælger diverse robeklædning som robukser, klubtrøjer, trikot mm. Robukser har den fordel, at der ikke er generende syninger, buksebagen består af to lag stof og buksebenene er så lange, at sømmen ikke gnaver i låret.

Fællesroning

Som frigivet roer har du mulighed for at deltage i de ugentlige fællesroninger. Der er fællesroning tirsdag og søndag i sæsonen. Husk at komme 10 min. før!

Tirsdage kl. 17.00

Turene her går ofte til Egå, Studstrup, Skødshoved, Moesgård, eller hvor man nu har lyst til at tage hen. Det er ture, der tager fra 2 til 5 timer. Man vælger selvfølgelig selv, hvor langt man højst ønsker at ro.

Søndage kl. 12.00

Her er der mulighed for en lidt længere tur. Måske til Helgenæs, Vosnæs, Mols Hoved eller Norsminde. Eller måske med inkluderet aftensmad.

Sportsroning/Motion+ typisk om torsdagen

Vi har nogle år haft noget, vi kalder sportsroning eller Motion+. Her er der mere fokus på teknik og træning for alle, og tiden er kort, men effektiv. Der vil være fastlagte programmer og sved på panden.

SÅ:

Fællesroning er alle tiders mulighed for at lære andre roere at kende, både nye og gamle, og med dem lave nye aftaler, som måske ligger på andre tidspunkter end de allerede fastlagte ovennævnte. Det kan jo være, at der er andre tidspunkter, som passer dig bedre. For det meste af den roning, vi dyrker i ASR, foregår via roformidlingen og den elektroniske bådsætning (EBS) ved, at man selv arrangerer roaftaler – så grib røret og ring rundt eller prøv EBS'en på asr.dk.

Fællesture

I løbet af sæsonen bliver der arrangeret fællesture/weekendture til forskellige destinationer, eksempelvis Ebeltoft, Helgenæs, Odder roklub, Viglen rundt etc. I oktober måned har vi nok årets smukkeste tur: Løvfaldsturen på Silkeborg-søerne. Datoer for disse ture kan læses på hjemmesiden **asr.dk** og opslag i klubben, hvorpå også tilmeldingen foregår. Således at det er et must at komme forbi klubben for at kunne melde sig til.

Men husk: Vi har kun det skæg, vi selv laver! Det kan lige så godt være dig, der kommer med idéen til den næste fællestur. Så hvad med at melde dig ind i aktivitetsudvalget og være med til at bestemme, hvor turene går til. Du kan også altid kontakte dem ved at skrive til aktivitetschef@asr.dk.

Derudover bliver der arrangeret en masse private ture. Her gælder det igen om, at du som nyt medlem griber fat i nogle af de gamle og arrangerer en tur med dem.

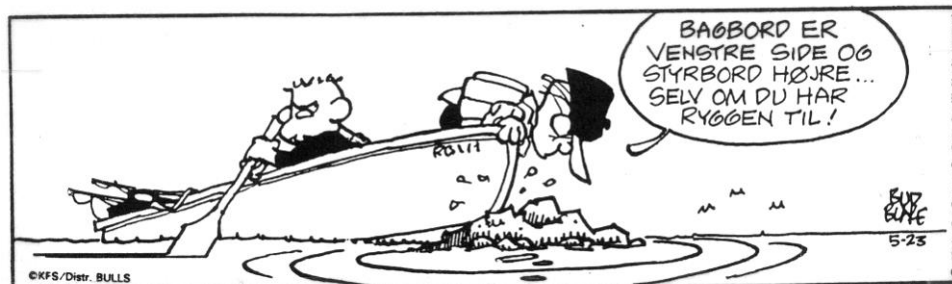


Styrmandsuddannelse

Kortturs-styrmand 1 (K1)	Hvis der er en K1-styrmand i båden, må du ro fra ASR til Rosenholm/Ugelbølle i nord
Kortturs-styrmand 2 (K2)	Med K2-ret må du ro i samme område som med K1-ret + syd om havnen til Norsminde, samt vinterstyrmandsret
Kortturs-styrmand 3 (K3)	Med K3-styrmandsret er der tale om en rettighed til at ro i hele Århus bugt indtil Skødshoved Landingsplads, samt vinterstyrmandsret
Scullerret (S-ret)	Med K1-ret kan du få S-ret og således ret til at ro outriggere op langs kysten. Outrigger-roning på Brabrand kræver ikke S-ret. Snak med din instruktør om muligheden for scullerinstruktion.
Langturs-styrmand (L-ret)	Med L-ret må du ro i samme område som med K2-ret + Vigen rundt samt til Mols Hoved på en "stående bevilling". Efter indhentet bevilling fra uddannelseschefen eller bestyrelsen må du desuden ro uden for dagligt rofarvand, hvilket vil sige overalt, f.eks. Sydfynske Øhav, Stockholms Skærgård, Oslo-Fjorden etc samt vinterstyrmandsret
Erhvervelse	<p>Instruktion til K1 ret kan gives af en hvilken som helst instruktør og kan påbegyndes, når du har opnået ro-ret samt roet 150 km, og kan tildeles efter, man har roet 300 km i indeværende sæson. Tidligere års kaniner kan nøjes med 75 km i anden sæson, hvis roet 300 km i alt.</p> <p>Instruktion til K2- og K3-ret kan gives af instruktører med L-ret og kan hhv. begyndes i anden og tredje ro-sæson.</p> <p>Teorien til L-ret gives på kursus ved Dansk Forening for Rosport.</p>
Sagt om K1-ret:	<i>"Det er simpelthen det fedeste! Nu er jeg ikke længere afhængig af at have en anden styrmand med. Jeg kan helt selv bestemme hvem, hvad, hvor og hvornår – og så er det lidt sejt at komme til fællesroning og pludselig være en af styrmandene i stedet for bare kanin!"</i>

Kommandoer

Her gennemgås de kommandoer, du skal kunne som roer samt deres betydning. Du lærer kommandoerne efterhånden, som du bliver instrueret, men det er en meget god ide at øve dem igennem nogle gange.



Kommandoens opbygning

En kommando-række er opdelt i tre dele:

- 1) Hvem kommandoen henvender sig til
- 2) Hvad kommandoen går ud på
- 3) Iværksættelse af kommandoen

For eksempel:

Bagbord ... til roning klar ... ro væk

Siges der intet under punkt 1, er det underforstået, at kommandoen gælder alle roerne. Alle kommandoer skal afgives klart, tydeligt og roligt.

Kommando	Manøvreens udførelse	Hensigten
Styrbord / Bagbord (S/B)	Styrbord er højre side i forhold til sejlretningen (grøn). Bagbord er venstre (rød).	De fleste kommandoer kan bestemmes for én af siderne
1, 2, 3 og 4	Roerne benævnes efter deres placering i båden talt fra stævnen.	De fleste kommandoer kan også afgives for én af roerne
1 og 2 (3 og 4) klar til at gå ombord -	Roerne anbringer forsigtigt den fod, der er nærmest båden på bundbrættet mellem spændholt og sæde og sætter en hånd på hver essing. Roeren holder stadig vægten på broen og venter på næste kommando	Roerne skal i båden to og to, for at beholde balancen.
- Ombord	Roeren flytter vægten fra broen og over i båden. Den anden fod placeres ved siden af den første, og roeren sætter sig på rullesædet samt placerer fødderne i spændholdtet.	
1 og 2 (3 og 4) klar til at gå fra bord -	Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrædderne, tager fat i begge essinger, rejser sig og sætter den fod, der er nærmest broen på broen. Roeren har stadig vægten i båden og venter på næste kommando.	Roerne skal op af båden samtidig
- Frabord	Roerne flytter vægten fra båden og over på broen og går fra borde.	

Kommando	Manøvrens udførelse	Hensigten
Balance	Roerne sidder i <i>vel-roet</i> -stilling. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig på styrmandssædet.	Der skabes ligevægt i båden
Vel roet eller ”det er vel”	Udgangsstilling. Roeren sætter sig med strakte ben og strakte arme, ryggen let foroverbøjet. Åren er over vandet vinkelret ud fra båden med vandret åreblad.	Roning skal opophøre
Til roning klar -	Roerne kører frem på sædet med strakte arme. Åren er over vandet med lodret åreblad.	At være klar til roning
- Ro væk	Åren sættes i vandet og roning påbegyndes. Roning fortsætter til anden kommando gives.	
(S/B) Småt roning	Åren føres let gennem vandet, men styrefarten bibeholdes.	Langsom fart
Lige træk	Alle ror med alm. styrke.	
(S/B) Kvart åren	Åren forbliver i åregangen og trækkes ind til roeren har fat på hver side af klemringen.	Passe på ved forhindringer
Åren ud	Åren skubbes ud på plads uden at roning ophører	
(S/B) Åren ind	Alle (eller S/B) trækker åren ind. Om nødvendigt tager de åren ud af åregangen og sidder med den.	Ved tillægning af broer
(S/B) Se til åren	Alle (eller S/B) ser til deres eget åreblad. Roerne afgør selv derefter, hvor vidt åren skal trækkes lidt ind, eller evt. lægges langs.	Ved tillægning af broer eller ved forhindringer i vandet
Åren langs	Åren slippes og kroppen lænes så langt tilbage, at åren kan føres over hovedet.	Før skift. Eller hvis der kommer en forhindring i vandet der kræver at åren ligger langs med båden
(S/B) Til skodning klar -	Årens håndtag trækkes op til brystet. Den hule side vendes mod stævnen.	Båden skal bakke
- Skod væk	Årebladet sættes i vandet, armene strækkes og roeren kører frem på sædet. Der fortsættes med skodning til der gives kontraordre. Åren skives mellem åretagene.	
S/B fald ind	Den nævnte side falder ind i den roning (skodning) og rytme, der foretages af den anden side.	
Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar, ”Skod væk”, ”ro væk” ”skod væk” osv.	Der skodes og roes skiftevis. Bagbordsroerne indtager til skodning klar stillingen. Styrbordsroerne bliver siddende i <i>vel-roet</i> -stilling. Bagbord skodder og når <i>vel-roet</i> passerer, kører styrbord med frem og tager et rotag (når bagbord er helt færdig med sit skoddetag). Bemærk at styrbords fremkørsel skal være så behersket, at bagbord kan nå at udføre skoddetaget	Båden skal vendes på stedet. Båden vendes rundt om den side der skodes i.

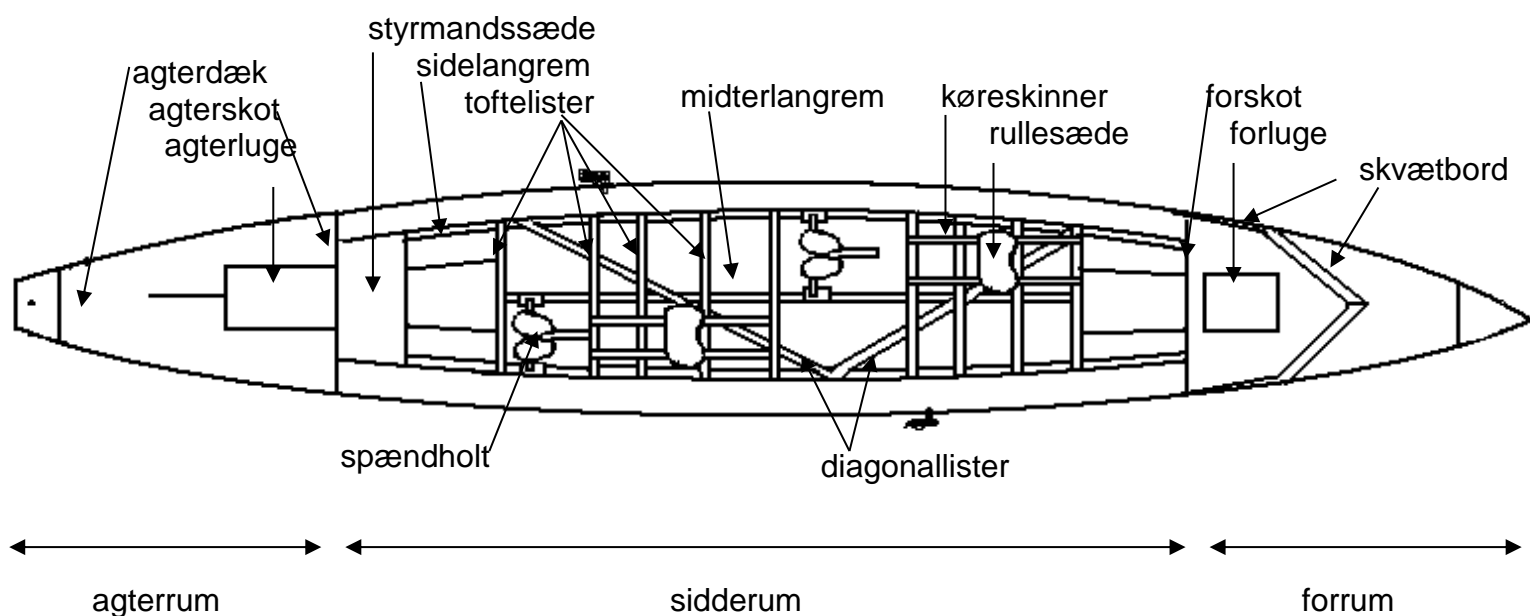
Kommando	Manøverens udførelse	Hensigten
Rejs åren	Åren skal fra <i>vel-roet</i> -stilling svinges op til lodret stilling. Håndtaget stilles på bundbrættet tæt ved midterlangremmen. Den hule side vender agterud.	Ved anløb af højt bolværk og ved hilsen med åren
Lad falde	Åren lægges forsigtigt i åregangen og roeren sidder derefter i <i>vel roet</i> stilling.	
Åren på vandet	Fra <i>vel-roet</i> -stilling lægges årebladet ned på vandoverfladen. Roeren holder stadig ved åren.	Hvilestilling og/eller skabe stabilitet i båden
Det er vel - sæt i	Armene og benene strækkes og kroppen lænes stærkt fremover for at kunne modstå trykket. Roeren sænker det skivede (vandrette) åreblad ca. 10 cm under vandoverfladen.	Standse båden
- Sæt hårdt i	Årebladets hule side vendes mod stævnen, og der skoddes evt. lidt NB! Bruges kun efter "Det er vel - sæt i"	Standse båden helt



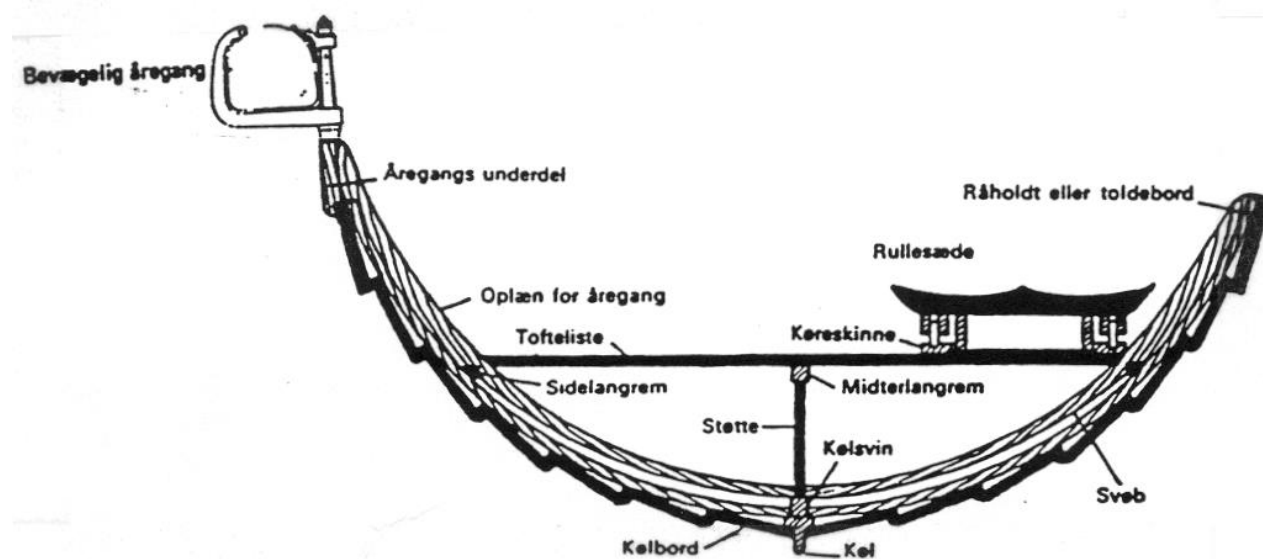
Lidt om materiellet

Ligesom det er en god idé at lære lidt om materiellet, er det også nyttigt at lære de mest basale udtryk om bådens og årernes indretning. De vil naturligvis også blive gennemgået af din instruktør.

En to-åres inrigger set fra oven:



En inrigger i tværsnit



Årerne

I ASR har vi to forskellige slags årer:

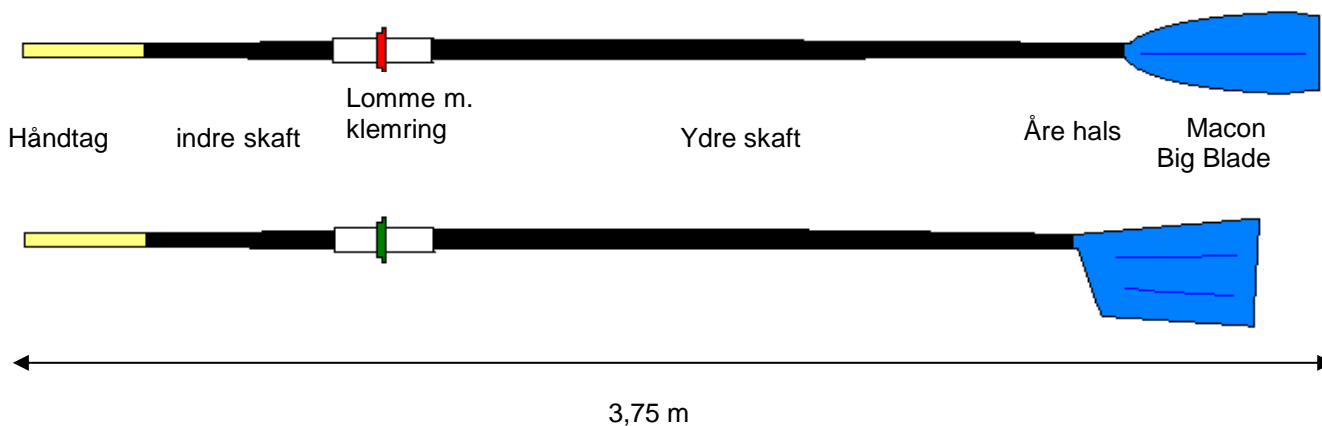
- Macon
- Big Blade

Macon-åren er den mest brugte åre. Den blev brugt første gang til de Europæiske mesterskaber i 1958 i den franske by Macon, heraf navnet.

Indenfor de sidste 15-20 år er der sket en stor udvikling af årer til kaproning. Big Blade har et firkantet og større åreblad end *Macon*, men et kortere åreskaft. Dette giver en bedre kraftoverførsel, men er også hårdere ved kroppen, især for den uøvede roer.

Selve åreskaftet kan være lavet af enten træ eller af kulfiber. Kulfiber er både lettere og stivere men desværre også mere sårbare overfor slag. Lommen, der hvor åren ligger i åregangen, er på fiberårerne lavet af plastik, mens de på træårerne, er lavet af læder eller et tilsvarende kunstmateriale. I ASR har vi kun fiberårer.

Farven på årebladet giver et fingerpraj om bådens tilhørsforhold. I ASR er alle åreblade blå.



Bådvedligeholdelse

Klubbens både er fremstillet af træsorter som ask, mahogni og cedertræ. En inrigger er et stykke meget flot og gedigent håndværk, som har sin pris, både hvad angår fremstillingen og vedligeholdelsen.

I ASR har vi valgt at klare os med et af landets laveste medlemskontingenter! Dette betyder dog, at alle som nyder godt af klubbens bådspark om sommeren, deltager i en anden side af rolivet om vinteren, nemlig vinterklargøring.

Dvs. at man afsætter en weekend i løbet af vinteren, hvor man sammen med 15-20 andre medlemmer og under kyndig vejledning er med til at slibe, lakere og evt. reparere nogle af klubbens både. Klubbens fremtidige lave kontingent og især bådenes kvalitet er stærkt afhængig af denne indsats!!

Klubben giver et tilskud til forplejning i weekenden, og det plejer i øvrigt at være en rigtig hyggelig weekend.

Systemet for at tilmelde sig en weekend er følgende:

Sidst på sæsonen begynder tilmeldingen via vores hjemmeside. Den første måned efter kan man skrive sig på den weekend, man ønsker at være med. Weekendformændene vil kontakte dig, når tiden nærmer sig for netop din weekend. Du har nu dit på det rene.

Skriver du dig ikke selv på inden for en måned efter ophængning af listen, tildeler materielformanden dig en tilfældig weekend, og du *skal selv* sørge for at bytte, hvis du ikke kan den givne dato. Derfor: Sørg for at skrive dig på! Planlæg det evt. sammen med nogle af dine bedste rokammerater.



Under kyndig vejledning ydes der en indsats for bådene.

www.asr.dk

Huskeliste for kaniner

- Forkæl dine instruktører på alle måder! De arbejder ulønnet for dig.
 - Hjemmesiden: www.asr.dk
 - Kodeord til hjemmesiden "h2o"
 - Veste-svømmeprøve – Se kalenderen på hjemmesiden for datoer
 - Instruktionschefernes mail: instruktionschef@asr.dk
-

Her er, hvad nogle af de tidligere års kaniner synes om det at ro: Roning er ...

*at vågne en morgen med tåge og blæst
og iskold regn over byen
at mødes som aftalt til kaffe og snak
så langt fra det sted, hvor vi kom
mens solen står op, blæser skyerne væk
tager vi ud på hinandens drømme*

Roning i ASR er det ene kodakmoment efter det andet. Roning i ASR er solbrændte piger med faste baller, søde fyre som gerne vil danse til festerne, solnedgange jeg aldrig glemmer, venner jeg ikke kan undvære.

Roning i ASR er vabler, ømme muskler, vådt tøj og afvaskning af både i iskoldt vand. Men også at spise hjemmebagt kage ude på bugten, marsvin der svømmer lige forbi båden, fede dage på vandet med solen der bager, og badeture hvor ingen andre kan komme til. Og så at møde en masse nye, spændende mennesker, opleve den særlige stemning i en robåd på langtur, og sidst men ikke mindst de fedeste fester!!

Hvad skal jeg skrive om roning... Måske at jeg sidder på mit kontor og kigger ud på sneen i kulden og længes efter at komme på langtur. Undgår at se ud over vandet for længe ad gangen for så bliver abstinenserne ubærlige!

Roning er den mest sociale sport, jeg kender - derfor dyrker jeg den... Lykken er en blikstille dag at være ombord i en robåd, der skærer sig igennem vandoverfladen, og der kun høres små plask fra årerne.

Roning er - frihedsfølelse, fællesskab, frisk luft, favre somre, og fantastiske naturoplevelser.
