



HÅNDBOG FOR KANINER



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Velkommen	4
Ordbog til ASR	7
Frivilligheden	9
Aftaler	9
Traditionelle arrangementer	10
Roning i ASR	14
Fællesroning på havnen	14
”Tons” i inrigger på havnen	14
Outriggertræning på Brabrand sø	14
Fællesture og weekendture	14
Bådvedligeholdelse	15
Lær de andre medlemmer at kende!	15
Instruktion	17
Lidt om materiellet	19
Styrbord og bagbord	20
Kommandoer	21
Kommandoens opbygning	21
Svømme- og vesteprøve	24
Roret og hvad så?	24
Udstyr til roning	25
Roning i hverdagen/dagsture:	25
Langtursroning	25
Huskeliste for kaniner	26
Udsagn fra tidligere kaniner	27



Velkommen

Formålet med denne håndbog er at give et indblik i Aarhus Studenter Roklub/ASR som idrætsforening, men også som det fantastiske fællesskab vi er!

Roning er en fantastisk sportsgren, og hvad enten du drømmer om en plads i Guldfireren, finde et nyt fællesskab eller bare gerne vil holde formen ved lige, så er der plads til dig.

Håndbogen indeholder 2 afsnit:

Det første afsnit handler om foreningen, fællesskabet og kulturen i ASR og kan hjælpe det nye medlem med at finde vej ind i både vores aktiviteter, det sociale liv i klubben samt instruktion af nye medlemmer. Allerefter har vi dog udarbejdet en ordbog, som forhåbentlig vil gøre læsningen nemmere og frygt ej, ordene skal nok falde på plads i dit daglige ordforråd inden for kort tid.

I håndbogens andet afsnit sættes fokus på uddannelsen af den nye roer/kaninen. Under instruktionen vil du lære mange nye ord, især inden for kommandoer og materiel. Vi har samlet beskrivelser af dette, så du har mulighed for at øve dem, når du ikke er på vandet eller tjekke efter, når du har været på vandet. Derudover præsenterer vi også det forløb, som du som ny roer påbegynder med instruktionen og hvad der er mulighed for efter man har opnået sin roret.

Vi vil hermed gerne byde dig velkommen i Aarhus Studenter Roklub. Forhåbentlig vil du hurtigt føle dig godt tilpas og kunne bidrage til livet, fællesskabet og ånden i vores traditionsrige klub. ASR er en forening, der bygger på frivillighed, medansvar og initiativ, og du vil sikkert opleve, at jo hurtigere du tager del i klubben på den ene eller den anden måde, jo hurtigere vil du også føle dig som et naturligt medlem af fællesskabet.

*//på bestyrelsens vegne
Håndbogsudvalget
Foråret 2023*



Klubben



Ordbog til ASR

Som i ethvert andet fællesskab er der en intern lingo og fagtermer, som anvendes i flæng.

- **2'er:** Inrigger med 2 årer.
- **4'er:** Inrigger med 4 årer.
- **8 GP:** Otter Grand Prix arrangeret af DFfR. Det er en landsdækkende konkurrence henover vinteren, hvor et hold på 8 roere med ét ergometer dyster mod andre hold i forskellige discipliner, jf. s. 14.
- **Annekset:** Den hal som ligger bag den store bådhal og har port ud mod vejen.
- **ASR-nyt:** Klubbens nyhedsbrev, som udsendes to gange per måneden. Man er automatisk tilmeldt og al vigtigt information kommer her.
- **Bagbord:** Venstre side af båden, når du vender mod bådens naturlige sejlretning: *Huskeregelen baghånd i tennis*. Markeres med rød: *Huskeregelen baglys er røde*, jf. *Styrbord og bagbord* s. 20.
- **Bestyrelsesrummet:** Rummet som ligger i forlængelse af *IT-rummet*, hvor computeren, som man kan skrive både ind og ud af roprotokollen står og ved siden af herrernes omklædning. Formanden havde tidligere eget omklædningsrum her.
- **Coastalbåd:** En slags gigbåd. Båden har nogenlunde samme bredde som en gigbåd, men med et lukket skrog, der umuliggør bordfyldning og desuden er båden selvtømmende ved roning. Det betyder, at den kan bruges til roning i meget store bølger og hårdt vejr.
- **Dagligt rofarvand:** Fra Skødshoved Landingsplads i nord og Norsminde havn i syd.
- **Den lille bådhal:** Hallen som ligger i samme bygning som klubstuen.
- **Den store bådhal:** Hallen som ligger selvstændigt og har 2 porte.
- **DFfR:** Dansk Forening for Rosport er det officielle forbund for dansk roning.
- **Ergometertræning:** Året rundt er der mulighed for at bruge ergometre/romaskiner både nede i klubben og ved Brabrand Rostadion. I vinterhalvåret er der skemalagt fælles ergometertræning, jf. *Outriggertræning på Brabrand Rostadion* s. 14.
- **Fredagssvømning:** Mulighed for svømning på Aarhus svømmestadion fra uge 43 og ind i maj fra kl. 20. Ofte er der mulighed for en øl/vand på en bæverding bagefter, jf. s. 12.
- **Frigivelse:** Når man som kanin har opnået sin roret.
- **Fælleslangtur:** Ture arrangeret af bestyrelsen ofte med overnatning og opslået i klubstuen, f.eks. sommerlangtur, sensommerlangtur og løvfaldstur, jf. s. 14.
- **Fællesroning:** I rosæsonen er der hver tirsdag kl. 17, torsdag kl. 18 og søndag kl. 12 roning for alle fremmødte. Der er ingen tilmelding, man møder bare op, jf. s. 14.
- **Fællesspisning:** Den sidste tirsdag i hver måned (med undtagelse af december) arrangerer VFF spisning nede i klubstuen kl. 19. Man melder sig enten som kok eller spisende via Rokort og afregner individuelt for sin del af maden.
- **Gigbåd:** En mellemting mellem en inrigger og en sculler. Den er smallere end inriggeren, men bredere end sculleren. Svirvlen sidder på et lille stativ/rig. Roerne sidder placeret lige efter hinanden.
- **Inrigger:** Inriggeren er den bredeste bådtype og er særdeles velegnet til roning på åbent vand, da den er meget stabil og sødygtig. Båden er altid bemannet med en styrmand, som skifter plads med roerne i løbet af turen. Svirvlen sidder direkte på rælingen, og roerne sidder forskudt i forhold til hinanden.
- **Instruktør:** Et frivilligt medlem af ASR, som har taget et instruktørkursus og instruerer nye medlemmer/kaniner samt hjælpe med at forbedre roteknik.
- **K1:** K1-styrmand. Må være styrmand i en båd fra ASR og til Hestehaven.

- **K2:** K2-styrmand. Må være styrmand i en båd i K1-området samt syd om havnen til Norsminde.
- **K3:** K3-styrmand. Må være styrmand i en båd i hele Århus bugt med grænse ved Skødshoved Landingsplads.
- **Kanin:** Nyt medlem i klubben i indeværende sæson.
- **Klubstuen:** Hvor vi samles til aktiviteter i klubben og hjertet i ASR. VFF har drikkevarerne til salg i køleskabet.
- **Langtur:** En tur uden for klubbens daglige rofarvand, jf. *Traditionelle arrangementer* s. 10 for de forskellige ture.
- **Langtursstyrmand/L-ret:** Med L-ret må man ro, hvor man har lyst, dog under hensyntagen til DFfRs og ASRs langtursreglement.
- **Officiel rosæson:** Fra standerhejsning ved skift til sommertid til standerstrygning ved skift til vintertid.
- **Outrigger:** En smal og hurtig båd, hvor svirvlen sidder på et lille stativ/riggen et stykke fra selve rælingen. Roerne sidder lige bag hinanden, og det er ikke muligt at skifte plads under en rotur. Outriggeren fås med plads til 1, 2, 4 og 8 roere. Båden kan være med eller uden styrmand. I otteren er der dog altid en styrmand.
- **Outriggertræning på Brabrand sø/rostadion:** Mulighed for træning 3 gange om ugen, jf. s. 12 samt *Outriggertræning på Brabrand Rostadion* s. 14.
- **Rokort:** Den digitale roprotokol, hvor bådene skrives "ind" når man tager afsted og "ud" når man kommer hjem. Protokollen giver overblik over bådene samt giver mulighed for at lave statistik på roere og både, samt holde øje med at alle er kommet hjem i god behold. Derudover bliver mange aftaler lavet over rokort og arrangementer slået op.
- **Roret:** Når en kanin har opnået alle kompetencer på sit kompetencekort og er frigivet af en instruktør. Med roret kan man tage på tur uden en instruktør i båden, men der skal altid være en styrmand i båden.
- **Sculler:** En outriggere, hvor roerne har en åre i hver hånd. Scullerne opdeles i singlescullere til én person, dobbeltsculler til to roere og dobbeltfirer med plads til fire.
- **Styrbord:** Højre side af båden, når du vender mod bådens naturlige sejlrretning: *Huskeregler forhånd i tennis*. Markeres med grøn: *Huskeregler styrbord, højre, altid grøn*, jf. *Styrbord og bagbord* s. 20.
- **Styrmand:** Styrmanden har ansvaret for mandskab og båd og kan derfor forlange, at mandskabet ubetinget følger hans/hendes anvisninger.
- **Søfartsregler:** De bestemmelser, der efter overenskomst mellem alle søfartsnationer er fastsat ved lov til forebyggelse af sammenstød mellem fartøjer på vand. Reglerne gælder for alle fartøjer – lige fra paddleboards, robåde og færges. Læres under instruktion samt i forbindelse med opnåelse af styrmandsret.
- **Torsdagstons:** Også kaldet Motion+ eller Tons. Fokus er i højere grad at få pulsen op. Tons ligger torsdag eftermiddag, tilmelding og præcist tidspunkt via rokort, jf. *Tons i inrigger på havnen* s. 14.
- **Vadesko:** Sko som anvendes til landgang ved åben kyst og sikre at man ikke træder f.eks. muslinger op i fødderne. Kan købes ved lejlighed, ej nødvendig til instruktion.
- **VFF:** Velfærdsforeningen i ASR. Har sin egen bestyrelse og generalforsamling. Står for at arrangere fester, drikkevarer i køleskabet, samt generel velfærd i klubben.
- **Vinterroning:** Fra standerstrygning og til standerhejsning er klubben i vintersæsonen. Hvis man ønsker at komme på vandet i denne periode skal man have en vinter- eller L-styrmand med i båden.

Frivilligheden

ASR er en forening drevet af frivillige medlemmer, og vi ser stor værdi i at vores forening er sådan. Det giver mulighed for at komme med gode ideer og være med til at planlægge forskellige arrangementer og tiltag. Frivillighed giver ejerskab, mulighed for nemt at sætte sit præg på klubben og mulighed for hurtigt at lære nye mennesker at kende. Det er faktisk win-win for alle.

Alle klubbens aktiviteter; instruktion af nye medlemmer, madlavning, bestyrelse- og udvalgsarbejde samt vedligeholdelse af materiellet planlægges og udføres af medlemmer, som gerne vil bidrage til sammenholdet, udstyret, mulighederne og kulturen i klubben. Det kan ikke sige det ofte nok: Når man melder sig ind i ASR, så melder man sig ind i et fællesskab, hvor vi gerne vil hinanden, og hvor vi forventer, at man som nyt medlem også har lyst til dette.

Det er på ingen måde en forventning, at man som nyt medlem straks melder sig ind i bestyrelsen og begynder arbejdet der. De fleste starter i det små og bidrage, når dette bliver efterspurgt, nogle eksempler kunne være:

- Hjælpe med opvasken efter en fællesspisning
- Melde til, når folk efterspørger hjælp på Rokort
- Tage vasketøj med hjem
- Tilbyd din hjælp til materieludvalget, hvis der skal laves reparationer på en båd
- Hjælper et VFF-medlem med at fylde køleskabet
- Tømme pantspanden fra køkkenet ude i kassen i den store bådhal
- Tømme opvaskemaskinen
- Kører en klud over køkkenbordet
- Tager ansvar for let oprydning
- Melde til som kok til fællesspisning (man står aldrig med opgaven alene) eller kom tidligt til fællesspisningen for at hjælpe med at dække bord eller bare holde kokkene med selskab

Det er både godt for klubben, godt for fællesskabet og godt for dig som nyt medlem, da du hurtigere bliver et kendt ansigt nede i klubstuen, hvis du byder ind.

Aftaler

Mange af de ture, man kommer på, aftales, når man mødes nede i klubben. For mange medlemmer bliver ro-kammerater 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 eller meld dig på ture opslået på Rokort af medlemmer, som du endnu ikke kender. Mange gode roture er aftalt over en øl til en fest, til fællesspisning eller mens man stod og tørrede båden af efter en rotur.

Overhold dine aftaler

Hvis du har lavet en ro-aftale, enten via Rokort eller direkte med andre, så fanger bordet! Dine ro-kammerater regner med jeres aftale, og der er brug for et præcist antal personer for at fylde den planlagte båd til turen. Så det er virkelig dårlig stil at springe fra en aftale! De andre kommer til at stå og vente, hvis man ikke dukker op og de har ikke mulighed for at komme på vandet som planlagt. Ved at overholde dine aftaler bidrager til til kulturen i klubben, hvor vi tager ansvar for hinanden og holder vores aftaler.

Traditionelle arrangementer

I ASR er der flere arrangementer, som går igen år efter år:

Forår	
Standerhejsning	Lørdagen før overgangen til sommertid. Den officielle begyndelse på en ny sæson. Standeren hejses over klubhuset. Der bliver ofte sunget og holdt en tale eller to. <i>Forvent</i> at der er et arrangement ifm. standerhejsning og ofte er der flere både på vandet denne dag - så sæt gerne hele dagen af og overvej at tage rotøj på eller med.
Banke-rust-af	Mellem standerhejsning og maj. Mulighed for at komme på vandet efter en lang vintersæson uden årer i hænderne - for lige at komme igang igen og ofte med en instruktør i båden. <i>Forvent</i> at det er inkl. spisning eller vær med til at arrangere dette. Arrangeres af Fastholdelses-udvalget. Tilmelding på Rokort.
Fællesspisning/ klubaften	Den sidste tirsdag i måneden. Gennem hele året arrangeres fællesspisning kl. 19 nede i klubstuen, man kan melder sig som kok eller spisende. Undtagelsen er sidste tirsdag i december. I rosæsonen ligger spisningen i forlængelse af fællesroning. <i>Forvent</i> et hverdagsmåltid i godt selskab, hvor kokkene bestemmer menuen.
Påskelangtur	Ofte over 3 helligdage i påsken. Arrangeres dog ikke hvert år.
Kaninsvømning	En eller flere fredage i april/maj. Som ny roer/kanin skal man ro med redningsvest, indtil svømme-/vesteprøven er aflagt. Her viser man, at man kan svømme 300 m uden hvil og ifører sig en redningsvest, mens man træder vande. Ofte er der mulighed for en øl/vand efter svømning. <i>Husk</i> en hængelås til skabet i omklædningen.
Coctailfest	En lørdag i maj. Første chance for nye roere for at opleve en større fest i ASR. Arrangeres af VFF, som melder dato for tilmelding ud i løbet af foråret. Alle tilmeldte skal melde sig på en opgave enten inden festen, under festen eller efter festen. <i>Forvent</i> at alle tager deres flotteste skrud på og kridter danseskoene, menuen er ofte 3 retters og der er tjenere på. <i>Husk</i> småpenge til drikkepenge til tjenerne!

Kaningrill	En hverdagsaften, ofte i maj. Arrangement med spisning arrangeret af Velfærdsforeningen/VFF. Her planlægges kaninfesten, som er kaninernes tak for instruktion og velkomst i klubben. <i>Forvent</i> en del del planlægning, da der skal vælges et tema og fordeles opgaver ifm. festen, jf. <i>kaninfest</i> på næste side.
Kr. Himmelfarts-tur	Ofte et heldagsarrangement. Alle både er ofte på vandet og vi spiser fælles frokost ofte tilberedt på medbragte grill.
Pinselangtur	Fælleslangtur i pinsedagene. Arrangeres dog ikke hvert år.
Sommer	
Kaninfest	Ofte en lørdag i slutningen af juni. Årets største fest, som arrangeres af kaninerne for alle medlemmer som tak for instruktionen og god modtagelse i klubben <i>Forvent</i> og <i>det forventes</i> at alle kaniner bidrager til planlægning, gennemførsel samt oprydning efter festen.
Sankt Hans-tur	Fællestur om aftenen. <i>Forvent</i> at vi mødes til aftensmad på land eller i bådene og mødes på vandet og synger med på Midsommervisen, mens vi ser på bål.
Sommerlangtur	Lørdag til lørdag i uge 28 og 29. Begge uger er inkl. weekenden i forudgående uge. <i>Forvent</i> at tilmelding er bindende, da der derefter påbegyndes den større planlægning af turen. Opslag i ASR-nyt/Rokort hvornår der er tilmelding.
Kaninlangtur	Lørdag-søndag i en weekend i august. En tur planlagt for kaniner, hvor man kan få lov at prøve, hvad det vil sige at være på langtur med en dag i båden, madlavning og overnatning i telt. Turen går ofte til Hestehaven og der er instruktører med i alle bådene, så man behøver ikke være frigivet for at kunne deltage. <i>Forvent</i> at man ikke forventer, at kaninerne allerede ved, hvad det vil sige at være på langtur. Men dette er en mulighed for at prøve at komme med på en langtur, hjælpe med planlægning og udførsel og få indtryk af, hvad det indebærer og prøve sit udstyr af. Det er dog ikke et krav at have været med på kaninlangturen for at tage med på andre langture.
Sensommerlangtur	En weekend i slutningen af august/start september. Ofte en 2-3 dages langtur. <i>Forvent</i> enten sol, regn eller vind. Men som altid godt selskab.

Efterår	
Husklargøring	En weekenddag i starten af oktober. Man mødes om morgenen og husforvalteren fordeler dagens opgaver: Oprydning/rengøring af køkkenet, beskæring af træer, fjernelse af ukrudt, oprydning på loftet, o.lign. Frokost sponsoreres af klubben og der er ofte kage involveret. <i>Forvent</i> at afsætte nogle timer eller hele dagen, al hjælp værdsættes.
Løvfaldstur	Weekenden i uge 42. En traditionsrig efterårstur på Silkeborgsøerne, hvor der overnattes i en større hytte på Møgelø om lørdagen. Det er altid en meget smuk tur, da løvet står i mange farver på denne tid. Der er ofte afgang fra både Silkeborg, Skanderborg, Ry og evt. Tange - tjek årets opslag for muligheder den pågældende sæson. <i>Forvent</i> at der kan gå lidt "fest i den" om lørdagen og at alle både bidrager til arrangementet lørdag og derudover selv planlægger frokost, snacks og drikkevarer til bådturen.
Standerstrygning	Lørdagen før overgang til vintertid. Den officielle afslutning på sæsonen, standeren tages ned, der bliver ofte sunget og holdt en tale eller to. Der kan planlægges en sidste tur i sæsonen om formiddagen, hvis man lige skal have de sidste kilometer med til statistikken. <i>Forvent</i> et arrangement ifm. standerhejsningen - så sæt gerne hele dagen af.
Vinter	
Ergometer-træning og 8'er GP	Når rosæsonen slutter holder vi formen ved lige, opbygger den eller konkurrerer med andre klubber i forskellige ergometerdiscipliner ude på Brabrand Rostadion. Der er faste træninger mandag kl. 19, onsdag kl. 17:30 (ofte med fællesspisning efter) og lørdag kl. 11. <i>Forvent</i> god træning, men husk tilmelding. Der bliver ofte arrangeret fælleskørsel derud.
Fredagssvømning	Næsten hver fredag efter efterårsferien og indtil maj. Klubben har en aftale om gratis svømning for medlemmer i vinterhalvåret, som med fordel kan benyttes af alle. Fra kl. 20 på Svømmestadion på Frederiksbjerg er der mulighed for at svømme baner, hyggesnakke og aflægge svømme-/vestep prøve. Efter svømningen kan saunaen benyttes og derefter er der mulighed for at følges med de andre til en øl/vand på Peter Gift. <i>Husk</i> badetøj, håndklæde og hængelås til skab i omklædningen.

Generalforsamling	Hverdagsaften i november. Generalforsamlingen er grundstenen i foreningslivet, og dermed også i ASR. Mød op og gør din indflydelse gældende; aftenen starter med GF for VFF og derefter GF for støtteforeningen og ASR. <i>Forvent</i> at der arrangeres mad mellem de to generalforsamlinger eller hjælp med at gøre dette.
Juleklip	Sidste tirsdag i november. Hygge i klubstuen med gløgg og æbleskiver, mens der klippeklistreres og pyntes op til julefrokosten. <i>Forvent</i> ikke nødvendigvis aftensmad, men dette kan arrangeres.
Vinterklargøring	En weekend i vintersæsonen. En del af kontingentet i ASR er deltagelse i bådvedligeholdelse. I vinterhalvåret skal alle både gennemgås og gøres klar til en ny sæson. <i>Forvent</i> at afsætte en hverdagsaften til vask af båd, en hel lørdag til slibning og arbejde på båd/årer og nogle timer den efterfølgende søndag samt uge til f.eks. lakarbejde, jf. <i>Bådvedligeholdelse s. 15</i>
Julefrokost	Første lørdag i december. Ingen forening uden en traditionsrig julefrokost. VFF arrangerer maden, andre planlægger julekor, andre pynter op og så skal rammerne selvfølgelig også fyldes ud. <i>Forvent</i> alt det du plejer af en julefrokost!
Nytårsfest	Arrangeres ofte af medlemmer på årets sidste aften.
Skiferie	Der bliver sædvanligvis arrangeret både alpin- og langrendsskiferie af medlemmer i, som man kan melde sig på samt hjælpe med at arrangere og planlægge.
Husklargøring	En weekenddag i starten af marts. Man mødes om morgenen og husforvalteren fordeler dagens opgaver: Oprydning/rengøring af køkkenet, beskæring af træer, fjernelse af ukrudt, oprydning på loftet, o.lign. Frokost sponsoreres af klubben og der er ofte kage involveret. <i>Forvent</i> at afsætte nogle timer eller hele dagen, al hjælp værdsættes.

Dit arrangement?

Der er altid god opbakning, hvis man gerne vil arrangere et socialt arrangement eller en tur på vandet. Meld selv arrangementet ud på Rokort, Facebook eller kontakt VFF eller bestyrelsen; de vil altid gerne være behjælpelige.

Roning i ASR

Fællesroning på havnen

Tre gange om ugen er der fællesroning, hvor man blot møder op nede i klubben, sætter bådhold, aftaler destination og ror afsted.

Der er fællesroning:

Tirsdag kl. 17.00, torsdag kl. 18.00 og søndag kl. 12.00

Husk at komme til tiden; kommer du for sent, risikerer du, at bådholdene er sat og så kommer du ikke med på vandet!

Fællesroninger er en god mulighed for at komme på vandet samt lærer klubbens medlemmer at kende og andre medlemmer lærer dig at kende.

"Tons" i inrigger på havnen

De seneste år har der været arrangeret mere dedikeret pulstræning i inrigger på havnen og mulighed for både at træne teknik og få sved på panden.

Torsdag - tidspunkt og tilmelding via Rokort.

Outriggertræning på Brabrand sø

På Brabrand sø er der mulighed for at ro i outriggere, som er de hurtige, smalle bådtyper som er kendt fra OL. Her bliver der roet på bane med fokus på teknik, balance og samspil i båden.

Mandag kl. 17.30, onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 9.00

Tilmelding senest kl. 18 aftenen inden, hvis du har prøvet det før og ikke behøver større instruktion. Ønsker du at prøve outriggerroning kan du snakke med klubbens Brabrand ansvarlige eller læse mere på www.asr.dk/brabrand.

Fællesture og weekendture

I løbet af sæsonen arrangeres fællesture/weekendture til forskellige destinationer, både med udgangspunkt fra ASR og fra andre klubber. Datoer for disse ture kan læses i ASR-kalenderen på asr.dk, på opslag i klubben og i ASR-nyt.

Tilmelding foregår oftest via opslag i klubben på et nærmere fastsat tidspunkt. Her har de fremmødte første ret til at skrive sig på, og er der stadig plads, kan man herefter skrive sine ikke-fremmødte kammerater på. Således er det som udgangspunkt et must at komme forbi klubben for at kunne melde sig til.

Men husk at alle har mulighed for at komme med input og idéer til den næste fællestur. En mulighed er at melde sig ind i langtursudvalget og være med til at bestemme, hvor turene går til. Man er også altid velkommen til at kontakte dem på langturschef@asr.dk.

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

Bådvedligeholdelse

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

I ASR har vi valgt at have et af landets laveste medlemskontingenter. Det kan lade sig gøre, fordi vi som en del af kontingentet kræver, at medlemmer deltager i vinterklargøringen. Som medlem skal man derfor afsætte en weekend samt nogle timer i ugen før og efter i løbet af vinteren, hvor man sammen med 8-12 andre medlemmer og under kyndig vejledning af en formand sliber, lakerer og evt. reparere en/flere af klubbens både eller står for at årerne står skarpt til den næste rosæson. Klubben giver et tilskud til forplejningen ifm. vinterklargøringen og det plejer at ende med en hyggelig weekend og måske let stivhed i leddene.

Systemet for at tilmelde sig en weekend er følgende:

Sidst på sæsonen kommer et opslag i ASR-nyt om tilmelding til vinterklargøringen. Hvert medlem tilmelder sig den ønskede weekend, hvorefter formanden for weekenden kontakter gruppen, når weekenden nærmer sig.

Får et medlem ikke skrevet sig på en weekend, tildeler materielforvalteren en tilfældig weekend. Husk det er en del af kontingentet at hjælpe med vinterklargøringen.

Lær de andre medlemmer at kende!

Ældre medlemmer i klubben, instruktører, styrmænd og langtursstyrmænd kan være nøglen til at komme godt i gang med både roning og klublivet. De kan tage dig med på spændende ture, gøre opmærksom på arrangementer og præsenterer dig for andre medlemmer.

Der er mange måder at komme godt igang med klublivet:

- Hjælp med at arrangere en fest
- Deltage i husklargøring eller et udvalgsarbejde
- Deltag i fællesroning
- Tilmeld dig fællesture - det kan være grænseoverskridende første gang, men det bliver nemmere!
- Bliv hængende efter en rotur og drik en øl/vand eller kop kaffe

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

- På opslagstavlerne i klubstuen
- På hjemmesiden: asr.dk (password: h2o)
- Via klubbens nyhedsbrev ASR-nyt – du bliver automatisk tilmeldt ved indmeldelse
- Via klubbens lukkede Facebookgruppe: "Aarhus Studenter Roklub - ASR"

Der er også mulighed for at uddanne sig til K1-styrmand, som kan være en del af grundlaget for et aktivt og selvstændigt virke i ASR. Det kræver nogle kilometers erfaring, tilegnelse af nogle kompetencer og bestemte ture, men det kan en instruktør præsentere. Med en K1-ret kan man selv tage af sted på ture og er ikke afhængig af en anden styrmand. Det giver både erfaring, ansvar og selvstændighed.

Uddannelse og “how to”



Instruktion

Instruktionen gives af frivillige instruktøruddannede medlemmer, der har lyst til at hjælpe dig til at få roret.

Der er instruktion hver tirsdag kl. 17.00, torsdag kl. 18.00 og søndag kl. 10.00.

Sørg for at komme til tiden, gerne lidt før. Der bliver sat både efter det fremmødte antal, og ingen har lyst til at starte forfra, fordi du kommer for sent.

Ud over den skemalagte instruktion vil der løbende blive slået instruktionsture op på Rokort, som du er velkommen til at melde dig på – enten som supplement til eller i stedet for den skemalagte instruktion.

Vær opmærksom på, at den planlagte instruktion stopper i juni.

Men men men!!! Hvis man endnu ikke har fået sin roret, når den planlagte instruktion stopper, kan det sagtens stadig lade sig gøre!

Man er dog selv ansvarlig for at tage kontakt til en eller flere instruktører, lave opslag på Rokort eller Facebook, så man kan blive frigivet.

Det bedste råd er at sørge for at prioritere instruktionen; forsøg at komme til instruktion 1-2 gange om ugen. På denne måde får man hurtigere styr på teknikken, husker bedre fra gang til gang og får roret i løbet af ca. en måned.

Et par ord om instruktionen:

- Det er hensigten, at man modtager instruktion af min. 2 forskellige instruktører.
- Man skal have min. 7 instruktionsgange før man kan opnå roret/frigivelse.
- Der skal aflægges en svømme- og vesteprøve.

Når man er frigivet med roret, kan man tage på roture uden en instruktør i båden. Der skal dog altid være en uddannet styrmand med i båden.

Det er muligt at opnå styrmandsret i løbet af den første sæson. Se klubbens regler eller stamkortet ift. hvad der kræves for at få ro- og styrmandsret.

Styrbord



Bagbord

Ror

Agterrum

Agterdæk

Agterluge

Styreline

Agterskot

Styrmandssæde

Spændholdt

Remme

Fodplader

Ræling

Åregang (swivel)

Midterlangrem
(må trædes på)

Tofteliste

Sidelangrem
(til at bære i)

Køreskinne

Rullesæde

Bundbrædder
(må trædes på)

Diagonalliste

Forskot

Forluge

Skvatbord

Fordæk

Fangeline

Stævnbeslag

Håndtag

Indre skaft

Lommen

Åre hals

Ydre skaft

Sidderum

Macon
eller
Big Blades

Forrum

Lidt om materiellet

Det er en god idé at lære lidt om materiellet samt lære de mest basale termer til beskrivelse af bådens og årernes indretning. Ovenfor er indsat en udførlig tegning med betegnelserne i en inrigger og meget går igen i andre bådtyper.

Som kanin skal man kun kende nogle af dem, og de vil naturligvis blive gennemgået af i forbindelse med instruktionen.

Årerne

I ASR har vi to slags årer:

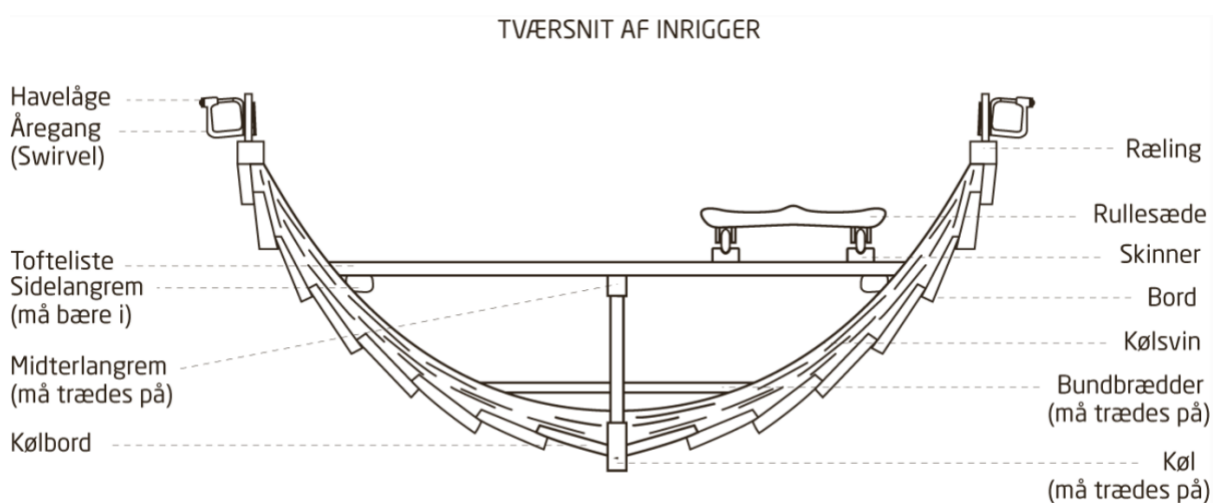
- Macon: Er den mest brugte
- Big Blade: Har et firkantet og større åreblad, men et kortere åreskaft, som giver en bedre kraftoverførsel, men som er også hårdere ved kroppen, især for den uerfarne roer.

Farven på årebladet giver et fingerpraj om bådens tilhørsforhold.

I ASR er alle åreblade blå.



En inrigger i tværsnit



Styrbord og bagbord

På vandet skelnes mellem **styrbord** og **bagbord** da højre og venstre kan skabe forvirring, når man befinder sig på en båd.

Det er vigtigt, at man som ny på vandet øver sig i betegnelserne og hurtigt bliver fortrolig med dem.

Styrbord er højre side i forhold til sejlretningen (grøn).

- Forhånd i tennis.
- Styrbord højre, altid grøn.

Bagbord er venstre side (rød).

- Baghånd i tennis.
- Baglygter/brandbiler er røde.

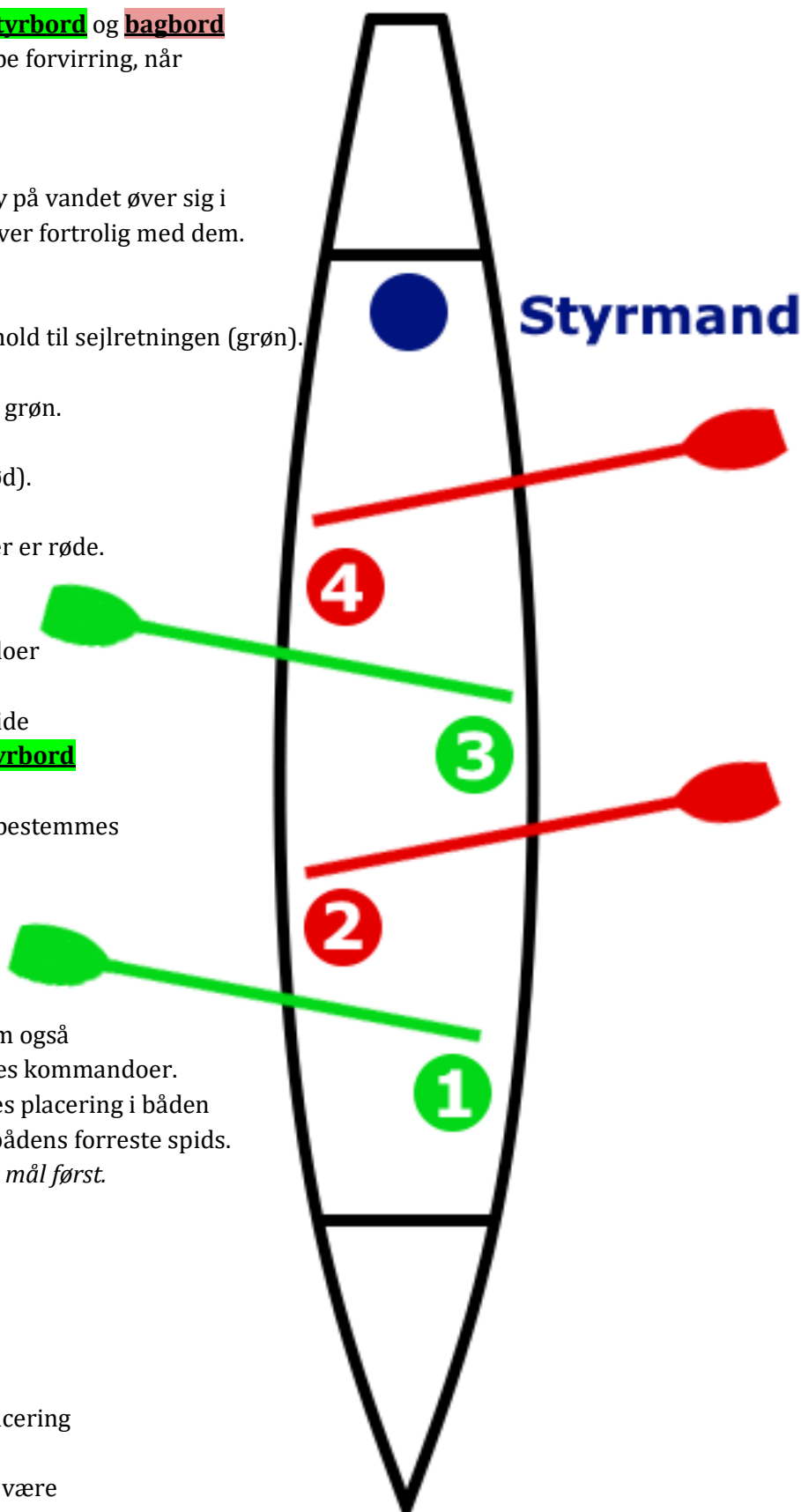
I forbindelse med kommandoer ombord kan styrmanden specificere til en bestemt side dvs. at f.eks. kun roerne i **styrbord** skal udføre kommandoen.

De fleste kommandoer kan bestemmes for kun én af siderne.

Udover **styrbord** og **bagbord** har hver plads i båden også et nummer, som også kan bruges, når der skal gives kommandoer. Roerne benævnes efter deres placering i båden startende fra stævnen dvs. bådens forreste spids. *Huskeregelen: 1'eren kommer i mål først.*

Vores grafiske afdeling har forsøgt at gengive både **styrbord** og **bagbord** samt nummereringen af roere samt styrmandens placering i en 4'er.

Tegningen kan forhåbentlig være behjælpelig.



Kommandoer

Her gennemgås de kommandoer en roer skal kende.

Man lærer kommandoerne i løbet af instruktionen, men her er et overblik, som man kan slå op i, hvis man bliver i tvivl om noget.

Når man begynder til roning, skal man lære et "nyt" sprog, da man skal være tydelig og præcis om kommandoerne, og hvem de er til. Det kan tage lidt tid at blive fortrolig med, men vi har alle engang været nye.

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

... angiver en kort pause mellem de forskellige dele i kommando-rækken.

Siges der intet under punkt 1, er det underforstået, at kommandoen gælder alle roerne.

Alle kommandoer skal afgives klart, tydeligt og roligt af styrmanden.

Kommando	Manøvrens udførelse	Hensigten
Styrbord / Bagbord (S/B)	Styrbord er højre side i forhold til sejltreningen (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 begyndende fra stævnen.	De fleste kommandoer kan afgives for én af roerne.
Kommandoer til at komme i og ud af båd		
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 holde 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 borde ...	Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrættet, tager fat i begge essinger, rejser sig og sætter foden nærmest broen på broen. Roeren har stadig vægten i båden og venter på næste kommando.	Roerne skal op af båden samtidig.
... fra borde	Roerne flytter vægten fra båden og over på broen og går fra borde.	
Kommandoer til roning		
Balance	Roerne sidder i <i>vel-roet</i> -stilling. Styrmanden skaber balance i båden ved at flytte sig på styrmandssædet.	Der skabes ligevægt i båden
Vel roet <i>eller</i> Det er vel	Udgangsstilling. Roeren sætter sig med strakte ben og strakte arme og ryggen let foroverbøjet. Åren er over vandet vinkelret ud fra båden med vandret åreblad.	Roning skal ophøre <i>eller</i> afslutning af anden kommando.
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. Roningens fortsætter til der gives en ny kommando.	
(S/B) Småt roning	Åren føres let gennem vandet, men styrefarten bibeholdes.	Langsom fart
Lige træk	Alle ror med alm. styrke.	
(S/B) Fald ind	Den nævnte side falder ind i den roning/skodning og rytme, der foretages i den anden side. Tagåren er igen gældende.	
(S/B) Til skodning klar ...	Årens håndtag trækkes op til brystet. Den hule side vendes mod stævnen. (Motsat hvad der gøres ved roning)	Båden skal bakke
... skod væk	Årebladet sættes i vandet, armene strækkes og roeren kører frem på sædet. Der fortsættes med skodning til der gives en ny kommando. Åren skives mellem åretagene.	

Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar ... skod væk ... ro væk ... osv. ...	Bagbordsroerne indtager til "skodning klar"-stillingen. Styrbordsroerne bliver siddende i "vel roet"-stillingen. Bagbord skodder og når "vel-roet"-stillingen passerer, kører styrbordsroerne med frem og tager et rotag, når bagbordsroerne er helt færdig med deres skodtag. Bemærk at styrbords fremkørsel skal være så behersket, at bagbord kan udføre skodtaget.	Båden skal vendes på stedet. Båden vendes rundt om den side der skodes i.
--	---	--

Kommandoer til årene

(S/B) Kvart åren	Roning fortsætter, mens åren trækkes ind indtil roeren har fat på hver side af klemringen.	Passe på ved forhindringer.
(S/B) Åren ud	Åren skubbes ud på plads uden at roningen ophører.	
(S/B) Se til åren	Roerne ser til deres eget åreblad. Roerne afgør derefter selv, hvorvidt 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 kroppen.	Før skift, eller ved forhindring i vandet som kræver åren på langs ad båden.
Rejs åren	Åren skal fra "vel-roet"-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 svirvlen som lukkes, og roeren sidder derefter i "vel-roet"-stilling.	

Kommandoer til at sænke farten eller stoppe båden

Åren på vandet	Fra "vel-roet"-stilling lægges årebladet på vandoverfladen. Roeren holder stadig ved åren.	Hvilestilling og/eller skabe stabilitet i båden.
Det er vel ... sæt i (evt. ...)	Arme og ben strækkes, kroppen lænes fremover for at modstå trykket fra vandet. Det skivede/vandrette åreblad sænkes ca. 10 cm ned under vandoverfladen.	Bremse båden.

... sæt hårdt i	Årebladets hule side vendes mod stævnen, og der skoddes evt. lidt. OBS! Bruges kun efter kommandoen "det er vel ...sæt i" og først når båden er langt nede i fart.	Standse båden.
--------------------	---	----------------

Svømme- og vesteprøve

Ved en svømme- og vesteprøve skal man vise, at man kan svømme 300 meter uden hvil samt iføre sig en redningsvest, mens man træder vande. Prøven skal aflægges som nyt medlem, og derefter hvert andet år. Dette er et krav, da vi således kan ro med veste i båden i rosæsonen og ikke behøver at have vestene på.

Der er mulighed for at prøven aflægges på Århus Svømmestadion i forbindelse med fredagssvømningen. Se datoer og tidspunkter i kalenderen i klubstuen eller på hjemmesiden. Ved de specielt arrangerede kaninsvømmeprøver mødes man ude foran svømmehallen og går samlet ind. Hvis man kommer alene skal man i billetlugen sige, at man er fra roklubben.

Husk at medbringe lås til garderobeskabet.

Efter svømning er der tradition for at gå ud og få en øl/vand og snakke med de øvrige deltagere.

Har man ikke har mulighed for at aflægge prøven i svømmehallen, er der mulighed for at aflægge den i havet efter aftale med en instruktør.

Roret og hvad så?

Vi oplever desværre, at flere ikke får brugt deres roret, når de er blevet frigivet. Måske skyldes det, at man som kanin er kommet fast til instruktionen, men hvad så derefter?

Hvad gør I andre, tænker man måske?

Vi vil anbefale, at man tager til fællesroningerne

Tirsdag kl. 17, torsdag kl. 18 og søndag kl. 12.

Det er en god måde at få roning ind på nogle faste tidspunkter i løbet af ugen, lære andre medlemmer i klubben at kende samtidig med at det er en uforpligtende måde at ro på. Det er også et rigtig godt sted at starte, hvis du har været på en lang sommerferie, hvor du ikke har været i klubben. Vi har alle prøvet, at det var lidt svært at komme afsted eller få lavet en ro-aftale, men her er fællesroninger geniale, da man bare skal møde op!

Vi ved også, at nogle frigivne kaniner kan være lidt nervøse for deres ro-niveau i forhold til nogle mere erfarne roere. Fortvivl ej! Roning kan på dette område betragtes som at lære at køre bil.

Det er først, når du har fået din roret, at du får alvor kan få en masse kilometer i kroppen og dermed blive endnu bedre til at ro. Og husk at tage imod den hjælp, som de mere erfarne roere kan give. Vi kan alle fortsat blive bedre roere!

Udstyr til roning

Til roning har du brug for en båd; inrigger eller outrigger, et bestemt antal roere og en passende påklædning. Hvad der er en passende påklædning, er der mange svar på, men generelt er lag-på-lag-princippet en god ide, da det giver gode muligheder for at regulere.

Skoene skal kunne gå ned i fodsparkene, og kræver derfor en hæl, der ofte er smallere end på et par normale løbesko.

Roning i hverdagen/dagsture:

- Tøj ift. vejret (t-shirt, tights/løse bukser, vindtæt jakke) - tjek altid vejrudsigten, inden du tager ud
- Drikkedunk
- Regntøj
- Snacks/frokost
- Lille drybag til telefon, nøgler, o.lign.

Langtursroning

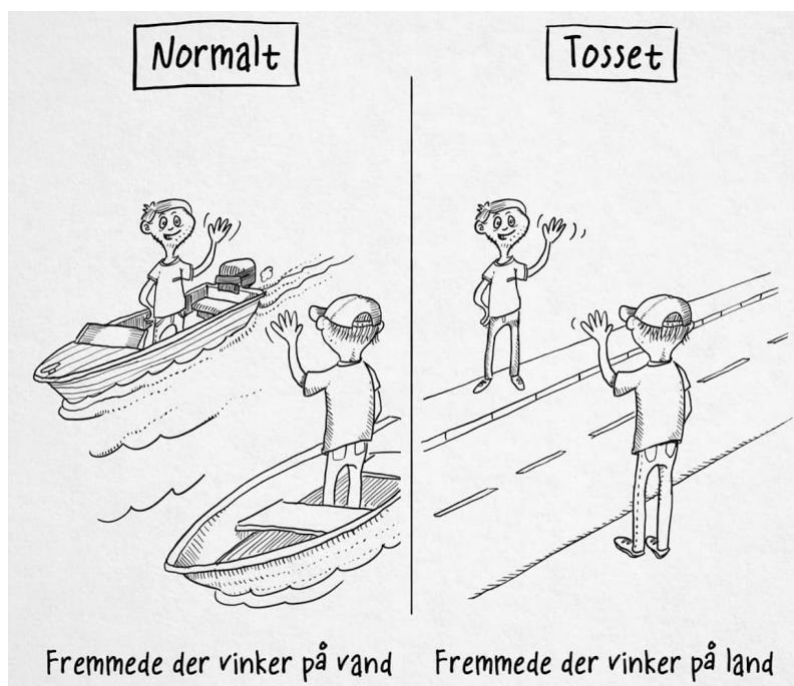
Der ligger et forslag til en udførlig pakkeliste på hjemmesiden, men et centralt udsnit af den er følgende:

- Drybags, maks. 20 L - pak hellere i flere små poser end en stor, da det så er nemmere at pakke båden
- Undertøj; til i båden og på land
- Tøj; til roning og til på land
- Sko; til roning, til på land samt vadesko
- Badetøj
- Solbriller/kasket
- Vandflaske(er) - gerne 2 hvis man er afsted i en 4'er
- Spisesæt, bestik, kaffekop - glas er besværligt, plastic nemmere
- Håndklæde og toiletgrej
- Sovepose, liggeunderlag eller lagen (hvis man sover indendørs), nattøj, ørepropper (folk snorker), pandelampe



Huskeliste for kaniner

- Vigtige datoer at reservere som kanin:
 - Datoen for kaningrill
 - Datoen for kaninfesten
 - Se datoerne i kalenderen i klubstuen eller på hjemmesiden
- Facebook:
 - Vores intern side: Aarhus Studenter Roklub - ASR
 - Vores officielle side: Aarhus Studenter Roklub
- Forkæl dine instruktører - kage, saft og boller er f.eks. godt at tage med på en tur
- Rokort.dk
 - Brugernavn: Din mailadresse. Password: Dit medlemsnummer
 - Ekstra instruktionsturer slås op herinde
 - Tilmelding til fællesspisning og andre arrangementer
- Hjemmesiden: www.asr.dk
 - Kodeord til fanen "MEDLEMMER" er: h2o
 - Kalenderen for arrangementer i klubben
 - Information om klubben og roning
- Svømme- og vesteprøve:
 - Se kalenderen i klubstuen eller på hjemmesiden for datoer
- Arrangementer:
 - Jf. side 7 i denne håndbog
 - Se kalenderen i klubstuen eller på hjemmesiden
- Kontakt til bestyrelsen: best@asr.dk
 - Øvrige kontaktoplysninger på bestyrelsens medlemmer kan ses på opslagstavlen i klubstuen og på hjemmesiden
- Kontakt til VFF: vffbest@asr.dk



Udsagn fra tidligere kaniner

ASR 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 eminent! Det er hyggeligt, svedigt, sjovt og smukt. Lidt på skift og nogle gange det hele på engang. Det er den fedeste måde at opleve Danmark på og den bedste måde at se Århus på. Igen og igen. Roning i ASR er også kærlighed, fantastiske fester, og venskaber. Roning i ASR giver oplevelser for livet!

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!!

Roning er den perfekte overspringshandling fra studierne: Frisk luft, sved på panden, skønne naturoplevelser og nærmest garanti for at snakke om noget, vi ALDRIG ville tale om i min studiegruppe!

*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.*

ASR - RO FOR KROP OG SJÆL

ASR er den ro-familie, jeg ikke vidste, jeg havde brug for, men som jeg slet ikke kan undvære.