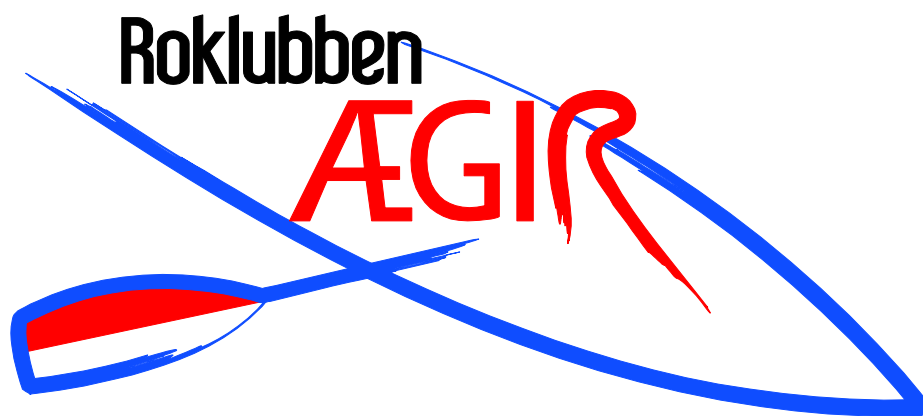


KLUBB ABC

Værd at vide fra A til Å



Januar 2021

Addresseændring

Adresseændringer skal ske skriftligt til klubbens sekretær. Det er altså ikke nok, at man meddeler adresseændring til postvæsenet.

Adresseændringer skal pr. e-mail til: sekretaer@roklubben-aegir.dk –

Adresseændring kan også foretages ved at logge ind i medlemssystemet.

A-farvand

Det daglige rofarvands nærområde benævnes A-farvand og dets ydergrænser er "fjerde kost" sydvest for Egholm og "Syvsten" nordvest for Egholm, samt østligste kulkran ved Aalborg Portland mod øst. Se klubbens reglement og søkortet på 1. sal for uddybende beskrivelse.

Aktiv

At være aktivt medlem af Ægir giver ret til at benytte alle klubbens faciliteter og deltage i aktiviteter.

Aktivitets kalender

Kalender findes på hjemmesiden.

Bestyrelse

Bestyrelsen vælges på den ordinære generalforsamling og leder det daglige arbejde i klubben. Medlemmer af bestyrelsen fremgår på klubbens hjemmeside, på opslagstavlen på 1. sal.

Bestyrelsesmøde

Cirka hver anden måned afholdes bestyrelsesmøde. På møderne drøftes arbejdet i klubben og der fordeles arbejdsopgaver. Emner, som medlemmerne ønsker, at bestyrelsen skal tage stilling til, indsendes på e-mail til ét af bestyrelsesmedlemmerne.

B-farvand

Roklubbens ydre daglige farvand benævnes B-farvand og dets ydergrænser omtales som "B-punkter". Disse er Gjølv havn og Hytten "Paradiset" ved Ryå mod vest, samt "Hesteskoen" mod øst. Se klubbens reglement og søkortet på 1. sal for uddybende beskrivelse. Roning i dette farvand kræver, at bådens styrmand har B-styrmandsret (se under "styrmandsret").

Bådhallen

Bådhallen udgør størstedelen af underetagen. Her er bådene og det udstyr, der er nødvendigt for de daglige roture.

Bådsmandsret

Ungdomsroere tildeles bådsmandsret i stedet for A-styrmandsret. Bådsmandsretten skal erhverves hvert år, så længe man er ungdomsroer.

Daglig roning

Til daglig roning mødes alle der ønsker at komme ud og ro, og der sættes hold ud fra, hvem der er mødt op. Du skriver blot dit navn på tavlen i bådhallen. Det betyder, at man ikke behøver at have et rohold på forhånd. Ud over den daglige roning, er du velkommen til at tage en tur på vandet, forudsat at du er frigivet som roer og I har en styrmand med.

Dagligt rofarvand

Beskrivelse og afgrænsning af det daglige rofarvand fremgår af søkort, der findes på 1. sal. Det daglige rofarvand er opdelt i et nærområde, hvor der kræves A-styrmandsret, samt et udvidet område, hvor der må roes med B-styrmandsret. En mere uddybende beskrivelse findes i klubbens reglement.

DFfR

DFfR (Dansk Forening for Rosport) er hovedorganisation for landets ca. 130 roklubber. DFfR er medlem af DIF (Dansk Idrætsforbund). DFfR er opdelt i flere kredse. Jyllands nordlige og Jyllands sydlige, Sjælland, Lolland-Falster og København. DFfR ledes af en hovedbestyrelse bestående af 7 medlemmer og et forretningsudvalg på fire personer. DFfR har et lønnet sekretariat, der er at findes i Rosportens Hus ved Bagsværd Sø. Se også DFfR's hjemmeside: www.roning.dk

Ergometer

Også kendt som romaskiner. Klubben råder over roergometre, der kan benyttes til at vedligeholde formen, træne teknik eller træne til kaproning.

Facebook

Roklubben Ægir har flere grupper på Facebook. Mange af klubbens mere spontane aktiviteter bliver annonceret via disse Facebook grupper. Søg efter: Roklubben Ægir og Ægir morgenroning (6:15).

Fester

I løbet af året holdes en række fester, bl.a. standerhejsningsfest, fødselsdagsfest, kanindåbs fest, standerstrygningsfest samt julefrokost. Følg med i klubbens facebook gruppe.

<https://www.facebook.com/groups/7932504239>

Fødselsdag

Roklubben Ægir blev stiftet den 8. juni 1942.

Dages markeret hvert år med en sammenkomst om eftermiddagen og en fest om aftenen.

Generalforsamling

Generalforsamlingen er klubbens øverste myndighed. Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år i marts. På generalforsamlingen godkendes formandens beretning, klubbens bestyrelsesmedlemmer vælges og der stemmes om eventuelle vedtægtsændringer.

Guldåre

Guldåren uddeles til medlemmer, der for femte gang har roet sig til en sølvåre (se "sølvåre").

Hytten "Paradiset"

Hytten "Paradiset" ligger ved Ryå, ca. 8 km fra Åbybro.

Hytten har 18 sovepladser samt toilet/bad og køkken. Hytten kan benyttes året rundt, f.eks. som mål for en rotur om sommeren eller en cykeltur i det tidlige forår eller sene efterår. Der betales et beskedent beløb pr. person pr. overnatning.

Hytten blev i 2013 flyttet til Birkelse og overdraget til Initiativgruppen.

Booking foretages ved at sende mail til husetvedaaen@gmail.com

Hjemmeside : <http://www.birkelse-oplevelsescenter.dk/>

Instruktion

For at komme til at ro skal man deltage i klubbens roskole.

Roskolen er en weekend og efterfølgende ca. 2-4 instruktionsaftener.

Klubben afholder normalt to roskoler: Den første i april/maj og den anden i juni.

Instruktører

Ægir har ca. 20 aktive instruktører, som står for instruktion på roskolerne (bassin-instruktion og frigivelsesture), kanindåben, outriggerinstruktion, eksterne arrangementer og A-styrmandskursus m.m.

Ægir udvælger hvert år ca. 5-7 medlemmer, som kommer på DFfR kursus for at blive instruktører. Forudsætningen for at blive instruktør er, at du har været meget aktiv på vandet, og ikke mindst har lyst til efterfølgende at være instruktør i mindst to sæsoner. En instruktør besidder en god position tålmodighed samt lyst og evne til at lære fra sig.

Kanin

En kanin er en kommende roer, der er i gang med sin første sæson. En kanin bliver først rigtig roer efter dåben.

Kanindåb

Dåben finder normalt sted en lørdag i august. Kong Neptun og Hans Majestæts følge stiger i land og døber de modige kaniner, der herefter træder ind i de rigtige roeres verden. Om aftenen afholdes kanindåbsfest, der arrangeres af de ny-døbte roere.

Kaproere

I Ægir dyrkes konkurrenceroning primært af ungdomsroerne, men der er også muligheder for seniorerne. Kaproere skal følge et træningsprogram, der indeholder træning både i ergometer og på vandet.

Målet med træningen er at deltage i nationale og internationale regattaer

Karriereveje

Som ny roer i Ægir har du flere muligheder. Du kan melde dig til et udvalg i klubben (Motions- og turudvalget, Materialeudvalget, Festudvalget, etc.)

Hvert forår afholdes der A-styrmandskursus, som giver dig flere friheder til også selv at arrangere ture eller fungere som styrmand til daglig roning.

Er du A-styrmand og har du roet to gange til Gjøl, Hytten og Hesteskoen kan du søge om B-styrmandsret. Ansøgningen sendes til Bestyrelsen.

Er du interesseret i outriggerroning, kan du deltage i klubbens instruktioner og opnå scullerret, når dine færdigheder er til det. Tilmeld dig f.eks. Ægir scullerinstruktion gruppen på Facebook, hvor du finder opslag om outrigger workshops m.m.

Når du har været aktiv i en hel sæson eller to, kan du overveje at blive instruktør eller langtursstyrmand. Tal med formanden for henholdsvis Instruktionsudvalget og Motions- og turudvalget, som kan fortælle dig om kriterierne for at komme på kursus.

Kilometerstatistik

Før du skal ud at ro, registreres turen på computeren i bådhallen. Når turen er afsluttet, registreres det roede antal kilometer. Det samlede antal kilometer, som du har roet i løbet af den igangværende sæson, fremgår til enhver tid af rostatistikken.

Klubmesterskab

Klubmesterskabet afholdes normalt på standerstrygningsdagen. Der trækkes lod mellem deltagerne om bådhold og båd. Der ros ti kilometer og resultatet beregnes efter reglementet for langdistancekaproning, hvilket vil sige, at der udregnes handicappoint i henhold til køn og alder.

Kontingent

Kontingentet betales månedsvis via automatisk træk fra betalingskort.

Ved indmeldelse betales indmeldelsesgebyr, samt kontingent til næste ordinære opkrævning.

Kontingent betales via hjemmesiden www.roklubben-aegir.dk – gå ind under "Brugermenu" og vælg "kontingent" – Først opretter man sig som medlem, og får tilsendt et password pr. mail som man skal bruge når man efterfølgende skal betale kontingent. Følg vejledningen på hjemmesiden og kontakt kassereren hvis der er spørgsmål.

Kæntringsøvelse

Inden deltagelse på en langtur kan man vælge at udføre kæntringsøvelse. Øvelsen er ikke obligatorisk, men god at prøve for egen sikkerheds skyld. For at ro om vinteren skal man have gennemført kæntringsøvelse.

Køkken

Køkkenet på 1. sal er åbent for alle medlemmer.

Der er induktions kogeplade, 2 ovne, elkedel samt alt almindeligt udstyr til madlavning.

Man sørger selv for opvask og oprydning.

Affaldssæk skal tømmes hver gang, og affald afleveres i container ved gavlen.

Langture

Langture er roture, der foregår uden for det daglige rofarvand. Der roes typisk 30-40 km dagligt. Overnatning sker i telt eller fremmede roklubber.

Langture kan arrangeres både som weekendture eller ture over en uges varighed. Før en sådan tur påbegyndes, skal der afleveres en langtursansøgning til Motions- og turudvalget. Der skal være en langtursstyrmand for hver båd, og alle deltagere skal kunne fremvise et svømmebevis (se svømmebevis).

På langture skal DFfRs langtursreglement altid følges.

Langtursstyrmandsret

Ønsker man at blive langtursstyrmand, skal man deltage i et weekendkursus som afholdes af DFfR.

For at komme på kursus, kræver klubben, at man har opnået B-styrmandsret og desuden har været på flere langture. Det er op til bestyrelsen at bevilge kurset, hvilket bl.a. sker ud fra en vurdering af, om klubben har behov for flere langtursstyrmænd.

Langtursudstyr

Det udstyr, der er nødvendigt for at ro på langtur, kan lånes i klubben.

Der er tale om telt, kogeapparat, gas, kogegrej.

Udstyret udleveres ved henvendelse til Motions- og turudvalget.

Der findes også en huskeliste over de ting, der typisk skal medbringes på en langtur. Listen kan du finde på hjemmesiden.

Redningsveste, fendere, klubstandere og splitflag findes i bassinrummet i stue etagen.

Leje af lokaler

Det er det ikke muligt at leje klubbens lokaler til private fester og lignende. Det skyldes at huset er ejet af Aalborg Kommune.

Love og reglementer

Klubbens vedtægter og reglementer kan findes på klubbens hjemmeside.

Madpakketur

I løbet af sæsonen arrangeres madpakketure. Turene starter typisk kl. 17.00, og er længere end den normale daglige rotur. Der gøres holdt undervejs for at grille, spise medbragte sandwich og kager el.lign.

Mandagsspisning

I vintersæsonen er der normalt fællesspisning i klubhuset hver anden mandag kl. 19

Deltagerne skiftes til at lave mad, og man deles om udgiften til indkøb. Tilmelding sker via opslag på Facebook.

Medlemsoversigt

I bådhallen kan du på computeren se navne på andre roere. Klubben anvender "Rokort" systemet til at registrere ture

Motionsløb

For de løbeinteresserede arrangeres der med udgangspunkt i klubhuset fælles løbetræning hver mandag i vintersæsonen. Distancerne afpasses efter den enkeltes lyst og formåen.

Motionsroning

Den daglige roning inden for dagligt rofarvand benævnes motionsroning/daglig roning. Der roes til ét af de tre A-punkter, og distancen er 10 eller 14 km.

Motionsrum (Søsportsvej 11)

Ægir har sit eget motionsrum for enden af Søsportsvej. Rummet indeholder ergometre (romaskiner) og andre træningsmaskiner. Klubbens medlemmer kan frit benytte sig af faciliteterne hele året rundt, når de ikke er booket til træning af f.eks. ungdomsroerne.

Om vinteren arrangeres der fællestræning med en instruktør et par gange om ugen. Tilmelding sker via opslag på Facebook.

I motionsrummet ligger der desuden forslag til træningsprogrammer, som man selv kan anvende.

Nøglebrik

Der er elektronisk lås til klubhus, motionslokale og værksted.

Nøglebrik kan købes for 100 kr

Send mail til hus@roklubben-aegir.dk hvis du ønsker at købe en nøglebrik

Omklædning

Omklædning finder sted i de to omklædningsrum.

Husk at tage alle dine ting med fra omklædningsrummet.

Der er små aflåselige skabe med nøgle til værdigenstande (på eget ansvar).

Opslagstavler

På gangen på 1. sal hænger tre opslagstavler.

Man er velkommen til at hænge opslag op som er relateret til klublivet.

Rabatter

Klubben har aftaler med en række butikker hvor medlemmer kan få rabat.

Eventyrssport : 20 %

Friluftsland : 15 %

Løbekompagniet : 15 %

Officielt klubtøj med tryk købes hos Sport24 i Bredgade hvor der er speciel aftale om klubdragter – der er ikke rabat på andre produkter.

Redningsveste

I forbindelse med roning på ture uden for A-styrmandens grænser, dvs. ture til Gjøl, Hesteskoen og Hytten skal redningsveste medbringes til alle deltagere.

Ved vinterroning skal der – uden undtagelser – roes med veste på.

Redningsvestene hænger i robassin-rummet.

Regatta

Gennem sæsonen afholdes rundt om i landet en række regattaer (rostævner) for både kaproere og motionister. For inriggere er det muligt at deltage i langdistance kaproning, og for outriggere er der flere regattaer i løbet af sæsonen.

Rengøring af både

Efter den daglige roning på fjorden spules bådene og tørres grundigt af.

Det er specielt vigtigt at fjerne eventuelt vand, der står indvendigt langs kølen.

Står der vand, vil det på længere sigt betyde, at træet rådner.

Efter en langtur vaskes bådene i sæbe udvendigt og indvendigt, da der ofte kan komme en del sand og andet indenbords.

Rengøring af klubhus og motionsrum

Rengøring af klubbens lokaler udføres delvist af medlemmerne.

Rengøringsartiklerne findes på 1. sal i rummet i skunken.

Før sæsonen starter er der forårsrengøring hvor Klubhuset, motionsrummet og arealerne udenfor gøres klar til den nye sæson.

Reparationer og skader på både

På computeren til registrering af roture kan man anmelde skader på bådene når en tur afsluttes (Der noteres skader eller mangler på bådene). Er der tale om en mindre skade, kan den sikkert udbedres med det samme.

Nøglebrikken giver adgang til værkstedet hvor man kan finde værktøj m.m.

I den østlige ende af bådhallen er der et skab hvor man kan finde det mest almindelige værktøj og reservedele.

Reparationer af større skader skal foregå i værkstedet under kyndig vejledning.

Roarrangementer for eksterne klubber, firmaer, mv.

Ægir afholder indimellem arrangementer for skoler og firmaer, som er interesseret i at komme på vandet for første gang. Firmaer benytter dette som "kick-off" dage, "team building" eller som et alternativ til de traditionelle go-cart eller bowling ture. Er dit firma eller din skole interesseret, så kontakt en fra bestyrelsen og hør mere om mulighederne for et sjovt og alternativt arrangement. Prisen er beskeden og bidrager til at holde klub kontingentet nede. Desuden giver denne indtægt Ægir mulighed for at købe nyt materiel til bådene m.m.

Robassin

I forbindelse med bådhallen ligger robassinet. Det består af fire faste rosæder og en støbt kanal fyldt med vand.

Alle nye medlemmer instrueres første gang i dette bassin.

Rokort

Inden den daglige rotur skal båd og mandskab registreres på computeren, der står på pulten ved dameomklædningsrummet i bådhallen.

Turen kan også registreres via rokort app (findes både til IOS og Android)

Rorettigheder

Medlemmer, der er frigivet, har ret til at ro, uden at der deltager en instruktør. Der skal dog altid være en person med styrmandsret i båden.

Rotøj

De fleste finder hurtigt ud af, at roning ikke er det helt store moderæs.

Det er en fordel at have flere tynde lag tøj på, så man kan regulere varmen ved at tage tøj af eller på. Det er en fordel med et par sko der ikke er alt for brede i hælen (så de passer i spændholtet). Klubtøj kan købes hos Sport24.

Scullerret

Denne rettighed kan tildeles medlemmer, der har gennemgået instruktion, har vist nødvendig fortrolighed med roning i sculler og har A-styrmandsret.

Stander

Standeren er roklubbens kendingsmærke. Ægirs stander er rød med klubbens navn i hvidt.

Standerhejsning

Standerhejsningen finder på den lørdag hvor man overgår fra vinter til sommertid. Standerhejsningen er den officielle indledning på rosæsonen.

Standerstrygning

Standerstrygningen finder sted sidst i oktober når man overgår til vintertid og markerer sæsonens afslutning. Dette betyder dog ikke, at al roaktivitet stopper.

Uden for sæsonen skal der roes efter vinterroningsreglementet, og der skal søges dispensation fra bestyrelsen.

Styrmandskursus

Hvert år før sæsonstart afholdes A styrmandskursus. Kurset holdes i klubben og strækker sig over tre aftener og der afsluttes med en teoretisk og praktisk prøve.

Styrmandsret godkendes af bestyrelsen.

Styrmandsret

Efter at have deltaget i styrmandskursus kan man få tildelt A-styrmandsret. Denne gælder i det daglige rofarvand.

B-styrmandsret gælder for roning i et lidt større område. Gjøøl, Hesteskoen og hytten "Paradiset". B-styrmandsretten tildeles af Bestyrelsen.

Støtteforeningen Ægir – Ægirs venner

Foreningens formål er at være støtteforening for Roklubben Ægir.

Foreningen blev stiftet den 19. oktober 1950 og hed oprindeligt Veteranklubben.

Støtteforeningen står for en række arrangementer med det formål at samle økonomiske midler, der stilles til rådighed for Roklubben Ægir.

Desuden er formålet at samle medlemmer for kammeratligt samvær.

Som medlemmer optages roere (aktive og passive) eller personer med tilknytning til roklubben.

Svømmebevis

For at ro er det et krav at man kan svømme mindst 300 m.

Svømmebeviset skal være fra samme år, som man begynder at ro.

For at kunne deltage i en langtur skal man ligeledes kunne fremvise et svømmebevis på 300 m, som er fra samme år.

Svømning

I vinterhalvåret er der mulighed for at svømme en gang ugentligt. Mød op i Haraldslund lørdag kl 10 og få udleveret billet

Sølvåre

Ved sæsonens afslutning opgøres roede kilometer for de enkelte medlemmer. For at modtage en sølvåre skal en ungdomsroer ro 750 km og seniorer 1000 km i sæsonen.

Trailere

Klubben har 2 trailere. En der specielt er beregnet til outriggere og en der beregnet til inriggere.

Ved kørsel med trailer skal man sikre sig at man har det korrekte kørekort. Trailerne er forsikret via en fælles transportforsikring der dækker skader og vejhjælp under transport.

Når trailerne er parkeret er de dækket af klubbens egen forsikring, og de skal altid låses for at forsikringen dækker

Udmeldelse

Udmeldelse skal ske skriftligt til klubbens sekretær. Benyt e-mail: sekretaer@roklubben-aegir.dk

Udstationerede både

DFfR har langtursbåde med fuldt udstyr udstationeret i en række roklubber landet over. Man kan derfor arrangere ture uden at skulle transportere både på trailer.

Booking sker via www.roning.dk

Vedligeholdelse af både

Vedligeholdelse af både og udstyr udføres af medlemmerne.

Gennem vinteren foretager klubbens medlemmer den nødvendige reparation og vedligeholdelse af bådene i værkstedet.

Arbejdsdagene annonceres via facebook

Det er en del af Ægir ånden, at man gør en indsats for at bådene er i god stand til den kommende sæson.

Vinteraktiviteter

Gennem vintersæsonen kan medlemmerne arrangere klubaftener på eget initiativ, f.eks. teaterforestillinger, foredrag, koncerter, Biografklub Danmark etc. Arrangementer slås normalt op i klubbens Facebook gruppe.

Vinterroning

Roning, der finder sted mellem standerstrygning og standerhejsning, betegnes som vinterroning.

Roning skal foregå i henhold til Ægirs vinterroningsreglement.

For at ro om vinteren skal man :

- Have gennemført kæntringsøvelse
- Have svømmeprøve til 600 m
- Søge om tilladelse hos bestyrelsen – send mail til : bestyrelse@roklubben-aegir.dk

Værdigenstande

For at undgå tyverier bør der ikke efterlades værdigenstande i omklædningsrummene.

Der er bokse til værdigenstande i omklædningsrummene.

Www.roklubben-aegir.dk

På klubbens hjemmeside kan du finde informationer omkring roning inden du starter i Ægir, samt generel information om klubben.

Ægir

Navnet Ægir stammer fra nordisk mytologi og betyder hav.

Ægir er også en personifikation af det rolige for skibsfartens egnede hav.

Ægirs hjerteløse hustru Ran er havets døds gudinde, der fanger de druknede i sit net.

Ægir står i venligt forhold til aserne. En myte beretter således om Lokes optræden under asernes deltagelse i et af Ægirs gæstebud.

Åbningstid

Klubhuset, værkstedet og motionslokalet er generelt åbent for medlemmer der har en nøglebrik.

Der må ikke laves private arrangementer i klubhuset.