HÅNDBOG FOR KANINER

5. udg. marts 2010

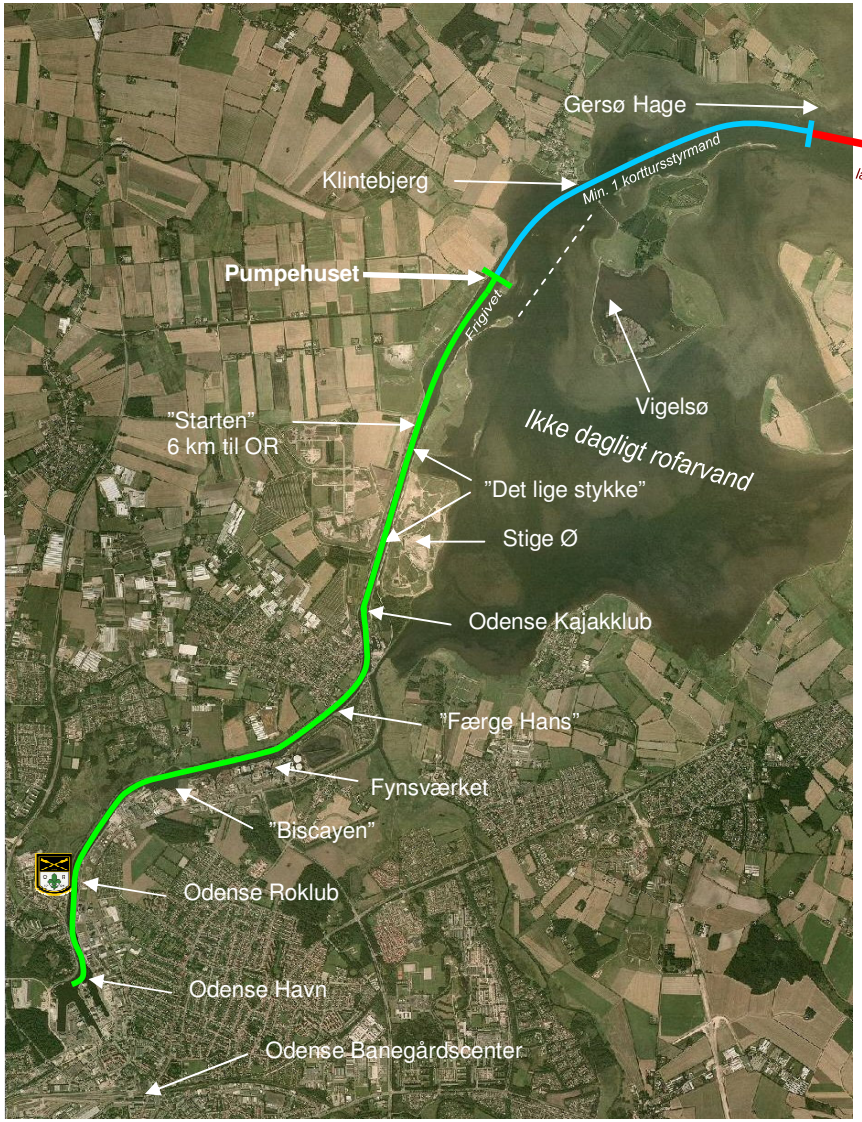


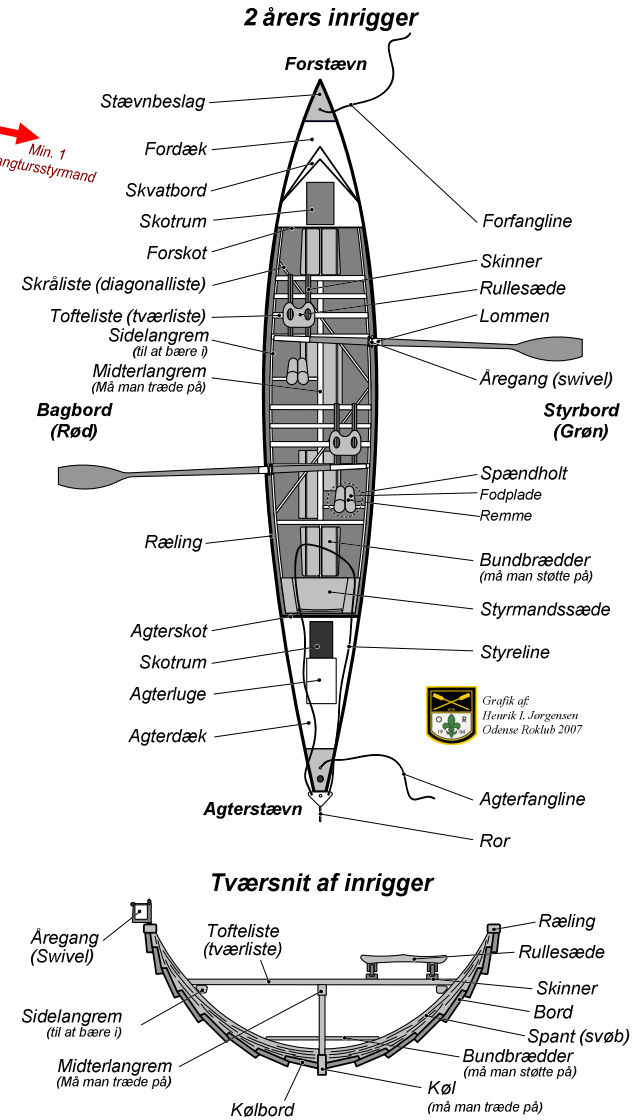
Kanin [*ka´ni´n*] subst. -en, -er, -erne

1. en lille hare som har forholdsvis korte ører, og som gnaver gange i jorden; holdes som kæledyr og husdyr, mange racer, bl.a. *hvid landkanin, angorakanin og vædderkanin*; latinsk navn *Oryctylagus cuniculus.*
2. en begynder inden for f.eks. rosport el. golf.

(Politikens Nudansk ordbog. 17. udgave)

ODENSE ROKLUB





Husk til en rotur på kanalen:

- Sko med rund hæl
- Tøj, som ikke er for løst + evt. en træningsjakke
- Solbriller
- Vandflaske
- Evt. regntøj
- Skriv turen ud på km-computeren

I inrigger...

- Bundpropper, bundbrædder, ror, bådshage, øsekar, fangliner, flag og stander, evt. fendere mv.

Efter turen:

- Båden vaskes, tørres og sættes på plads i bådhallen
- Årer vaskes/tørres og hænges på plads
- Vandslanger og klude hænges på plads/til tørre
- Porte lukkes – også ved årerne
- Evt. skader repareres eller skrives i skadejournalen v. km-computeren.

Sommer og vinter

- Deltag aktivt i klublivet, de sociale aktiviteter og det frivillige arbejde
- Hold øje med kalenderen og opslag i klubben.

Odense Roklub

- Stiftet 29. marts 1904
- Ca. 300 medlemmer 11-86 år
- Ca. 70 både
- Ca. 170 ro-sæder
- 16 VM- og OL medaljer

Odense Roklub
Kanalvej 160
5000 Odense C
Tlf. 66 12 28 01

Følg dagligt med på

www.odense-roklub.dk

www.roning.dk

Indholdsfortegnelse

FORORD **4**

INSTRUKTIONSKURSUS **5**

FRIGIVET - OG HVAD SÅ? 5

MATERIELLET – BÅDE OG ÅRER **6**

INRIGGER 6
OUTRIGGER 7
GIGBÅDE 7
BÅDENS INDRETNING 8
ÅRER 9
UDSTYR 10
VEDLIGEHOLDELSE 10

ROPÅKLÆDNING **10**

KOMMANDOER **11**

KOMMANDO I INRIGGER: 11
KOMMANDOER I OUTRIGGER OG GIGBÅD 13

ROTAGETS OPBYGNING **15**

FÆRDSELSREGLER PÅ ODENSE KANAL **16**

ODENSE KANAL OG KLUBBENS ROFARVAND. 17

ROSPORTENS UDFORDRINGER OG MULIGHEDER **18**

MOTIONSKAPRONING 18
KAPRONING 18
UNGDOMSRONING 19
ROVAGT, MADPAKKETURE OG LANGTURE 19
SOMMERSÆSON 19
VINTERSÆSON 20

FORENINGSLIVET I ODENSE ROKLUB **20**

KLUBHUSET 20
FRIVILLIGT ARBEJDE 21
BESTYRELSE OG GENERALFORSAMLING 21
ORV OG TIRSDAGSHOLDET 21
KLUBBLADET OR OG HJEMMESIDEN (LOGIN) 22
INDMELDELSE, KONTINGENT, UDMELDELSE OG ADRESSEÆNDRING 22

ODENSE ROKLUBS ROREGLEMENT **23**

ODENSE ROKLUBS VEDTÆGTER **24**

Håndbog for kaniner

Odense Roklub

Af: Hanne Rosenberg Christiansen, Tina Henriksen, Catherina Gro Hansen, Henrik I. Jørgensen m.fl.
Opdateret marts 2010 v. Henrik I. Jørgensen

FORORD

Velkommen i Odense Roklub!

Som ny i klubben vil der altid være en masse, du skal lære og finde ud af...
Hvornår skal jeg møde?
Hvilke regler er der?
Hvilke både ror man i?
Ror man også om vinteren?
- Og meget, meget mere...

For at besvare nogle af disse spørgsmål, har vi i Odense Roklub skrevet denne "Håndbog for Kaniner", så du kan sidde hjemme og finde en del af svarene. Du er altid velkommen til at spørge, hvis du er i tvivl om noget.

Med håbet om at du vil mærke suset og gliddet - og ikke mindst - kammeratskabet, byder vi dig hermed velkommen i Odense Roklub.

Instruktionsteamet og Bestyrelsen

Odense Roklub
Medlem af Dansk Forening for Rosport
Danmarks Idrætsforbund
Stiftet 29.marts 1904

Kanalvej 160
5000 Odense C
tlf. 66 12 28 01
www.odense-roklub.dk

INSTRUKTIONSKURSUS

På vores instruktionskursus vil vi først og fremmest gerne lære dig at ro. Sammen med andre, der heller ikke har roet før, skal du lære selve rotaget, kommandoer, løfteteknik, regler og sikkerhed og lidt om bådens indretning.
Instruktørerne er frivillige, erfarne roere, der har gennemgået uddannelse til at instruere nye roere. Instruktionen består af i alt ca. ti lektioner, fordelt på en weekend og fire-seks efterfølgende dage/aftener.

Så længe du er under instruktion, og indtil du er blevet indviet i de "voksne" roeres rækker, kaldes du i rojargonen for en "kanin". Efter at du har været hele instruktionsforløbet igennem, og afleveret bevis på, at du kan svømme 300 meter, vil du blive frigivet.
Frigivet betyder, at du må ro uden instruktør, dog kun til Pumpestationen, jf. afsnittet om Odense Kanal og klubbens rofarvand. Du ophører først endeligt med at være kanin, når Kong Neptun har godkendt dig ved den traditionelle kanindåb. Det er en stor festdag, hvor der er dåb om eftermiddagen og fest om aftenen.



Kaniner årgang 2005

Frigivet - og hvad så?

Efter du er frigivet er der forskellige muligheder for at komme ud at ro.

- Du kan møde op i rovagten
- Du kan selv lave en ro-aftale med nogle af klubbens andre medlemmer
- Hold øje med opslagstavle og hjemmeside, hvor der er opslag vedr. ture, f.eks. Kaninlangturen i juni/juli måned og Løvfaldsturen i oktober.

Husk det er vigtigt at holde sine aftaler. Båden har et bestemt antal pladser, som skal være besat for at man kan tage af sted og vi er derfor afhængige af hinanden.

Odense Roklub er også andet end roning. Der bliver arrangeret fester, kurser, arbejdsdage, biografture, ølsmagning og meget mere. For at blive en del af klubben er det også vigtigt at du tager del i disse arrangementer og giver en hånd med, når der er brug for det.

MATERIELLET – BÅDE OG ÅRER

Som ny indenfor rosporten vil du stifte bekendtskab med mange nye navne og udtryk. I det følgende afsnit præsenteres nogle af de udtryk, der har med bådene og deres indretning og udstyr at gøre.

En robåd består groft sagt af et skrog, to eller flere årer, et eller flere sæder og eventuelt et ror. Bådene kan være lavet af træ eller forskellige former for kompositmateriale. Årerne er lavet af træ, glas- eller kulfiber.

Der findes tre bådtyper og du finder alle typer i Odense Roklub. Som kanin stifter du først bekendtskab med inriggeren.

Inrigger

Inriggeren er en bred og relativt sødygtig båd, der kan klare sig godt selv i hårdt vejr. *Åregangen* sidder på bådens kant - deraf navnet inrigger. Inriggeren består af et let afstivet træskelet, der er beklædt med overlappende *bord* i en såkaldt klinkbygget opbygning, bådens opbygning er vist på side 8. *Bordene* kan ikke tåle at man træder direkte på dem. Man må kun træde på *midterlangremmen* og *kølsvinet*. *Bundbrædderne* er beregnet til at støtte på og ikke til at træde på.
Inriggeren anvendes til både motions og kaproning. Ror man på langtur er det altid i inrigger. Langtursinriggeren har otte *bord* og to *skotrum* til bagage. Kaproningsinriggeren har 7 bord og mindre bagagerum. I inriggeren har hver roer én åre og båden findes som 2-åres og 4-åres. Der er altid en styrmand.



To 4 årers inriggere klar til start (næsten) ved Odense Roklubs klubmesterskab

Outrigger

Outriggeren er en relativt smal båd. Som navnet antyder, er *åregangene* placeret på *rigge* udenfor båden. Bådens beklædning er i reglen helt glat, materialet er glasfiber, kulfiber eller tyndt finértræ. Outriggerens lette og slanke udformning gør den til en hurtig, men relativt levende båd.



***Åregang* på outrigger**



Odense Roklubs pige dobbelt 4'er

Teknisk set er outriggeren mere krævende at ro end inriggeren. Det er en smal båd og dermed sværere at holde balancen. Hvert eneste åretag har stor indflydelse på hvordan båden ligger i vandet. Outriggeren er mere skrøbelig end inriggeren og ros derfor kun i roligt vand. Kaproning på eliteniveau forbindes i reglen med outriggeren, men man kan, med en rimelig indsats som motionskaproer stille op til en lang række regattaer både i Danmark og i udlandet.

Der findes forskellige typer outriggere med 1 eller 2 årer pr. roer og med eller uden styrmand:

Outriggere med to årer til hver roer er:
1x (singlesculler)
2x (dobbeltsculler)
4x (dobbelt firer)

Outriggere med én åre til hver roer er:
2- (toer uden styrmand)
2+ (toer med styrmand)
4- (firer uden styrmand)
4+ (firer med styrmand)
8+ (otter med styrmand – otter har altid styrmand)

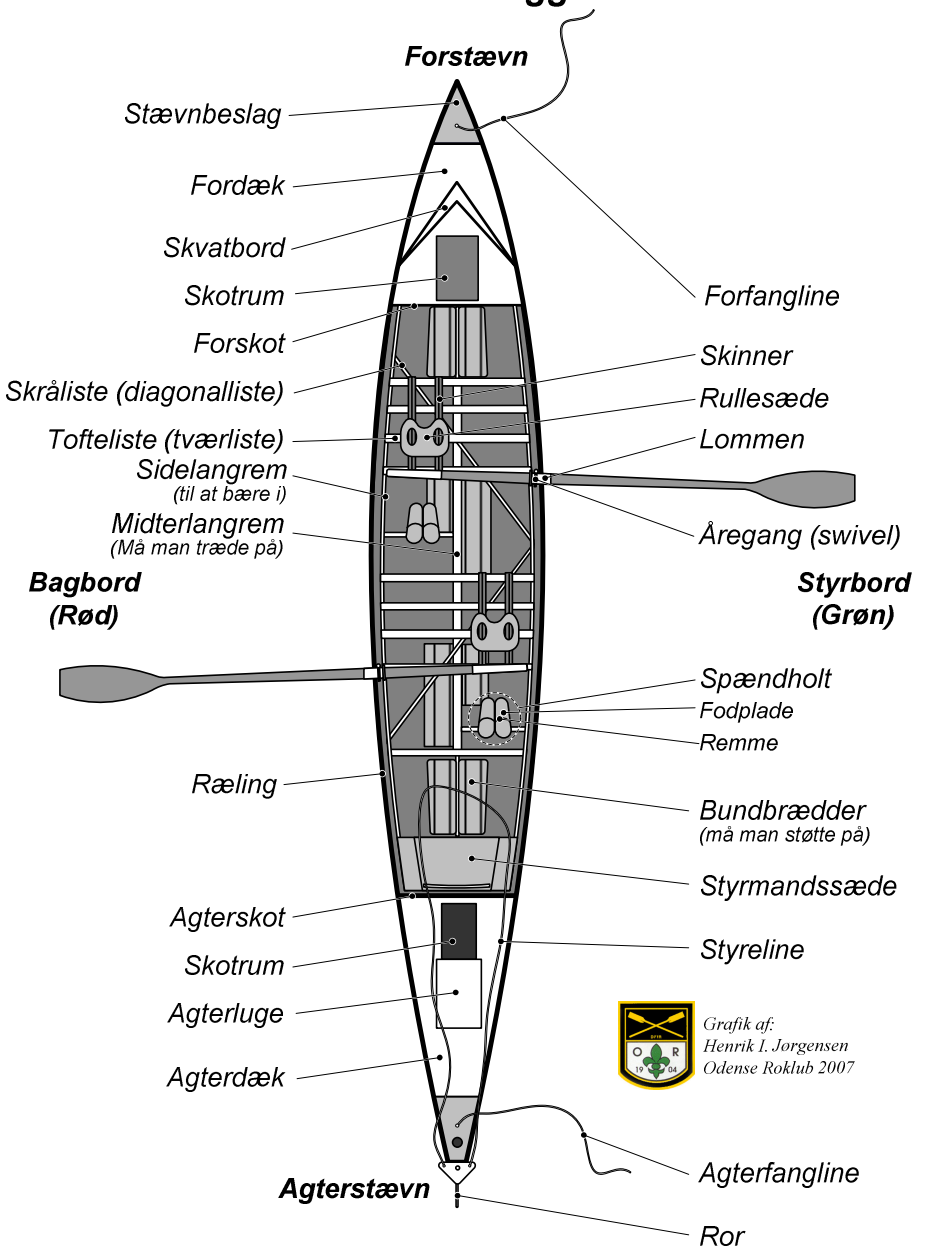
Gigbåde

Giggen er en blanding af en outrigger og en inrigger. Den er bredere end outriggeren, men smallere end inriggeren. Den har rigge og åregange siddende uden på båden.

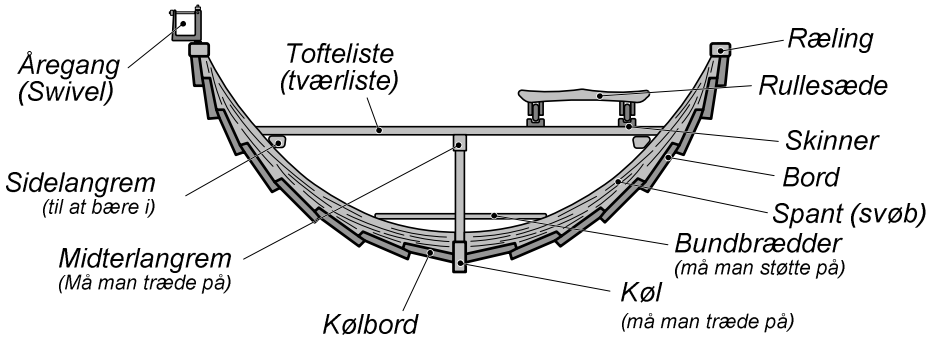
Klubben har følgende gigbåde:
2x+/3x- (dobbelt gig med/uden styrmand – to årer til hver person)
4+ (4-åres gig med styrmand – én åre til hver person)
4x+ (dobbelt firer med styrmand – to årer til hver person)

Bådens Indretning

2 årers inrigger

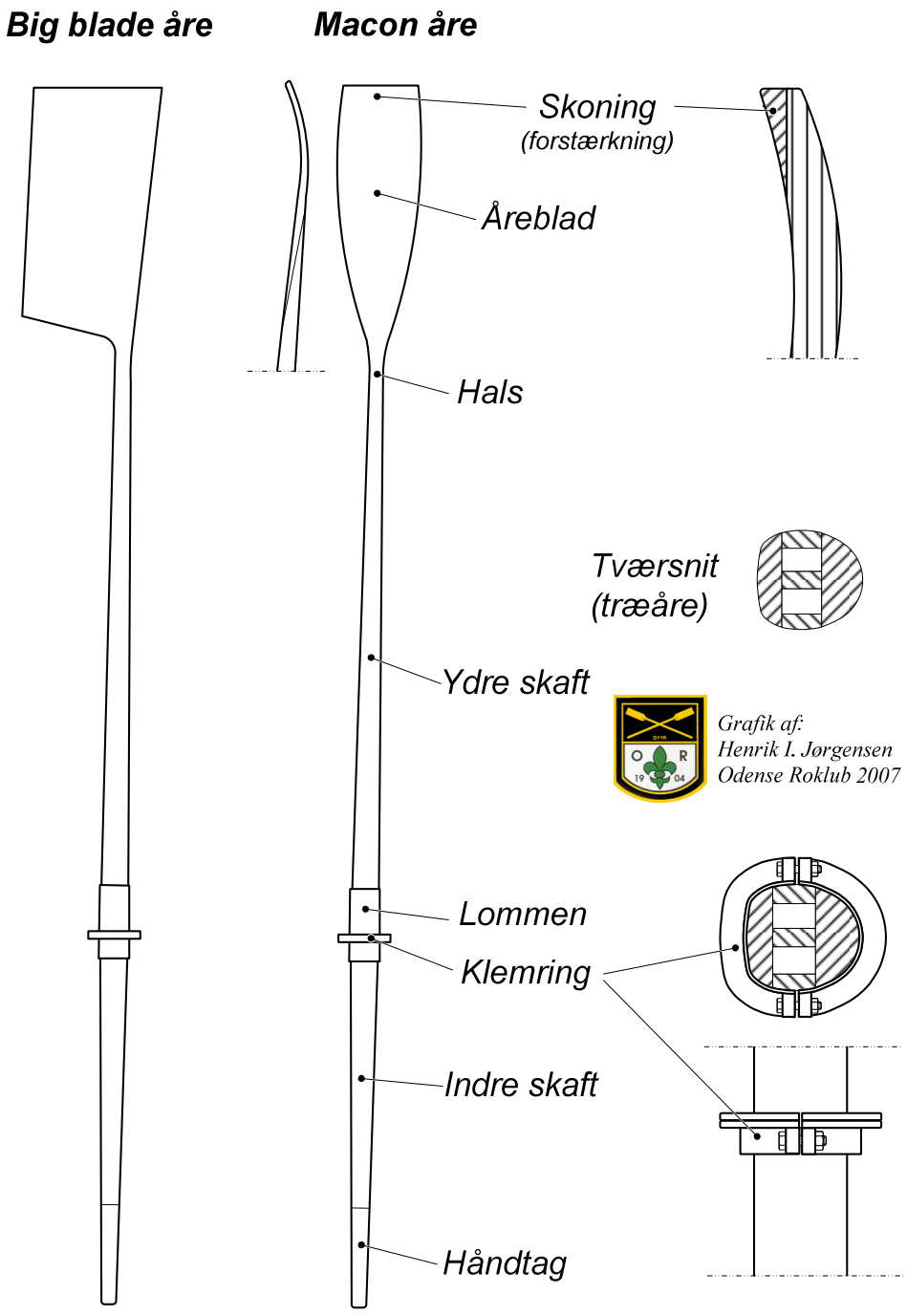


Tværsnit af inrigger



Årer

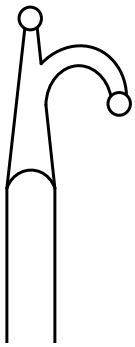
Årerne er fremstillet af enten træ, glas- eller kulfiber. Årenes *blade* er meget skrøbelige, hvorfor åren altid bæres med *bladet* forrest og buen nedad. Når årene ligger på jorden eller på broen, skal buen vende opad.
Til enhver båd hører et sæt årer. Det betyder, at du kun skal bruge disse årer til båden. Tag ikke årer fra en anden båd.



Udstyr

Til en almindelig rotur i inrigger hører følgende udstyr:

- Bådshage
- Fangliner der er lange nok
- Ror og styreline
- Bundbrædder
- Bundpropper
- Øsekar
- Flag og stander



Vedligeholdelse

Hver gang du har været på vandet i en båd, skal den efterfølgende vaskes og tørres.
Når rosæsonen slutter skal alle bådene vaskes og ses igennem for skader. Træbådene skal regelmæssigt slibes og lakeres, fiber-bådene skal have voks og alle bevægelige dele renses og smøres. Der er der i vinterens løb dage med bådklargøring, hvor bådene bliver ordnet, så de er klar til den kommende sæson.

ROPÅKLÆDNING

Påklædning er naturligvis afhængig af vejret og turens varighed og art. Derfor er det en god idé at have tøj med til al slags vejr. Som roer kan du ikke undgå at blive beskidt, så brug noget tøj, der tåler det. Brug gerne tætsiddende tøj. Er tøjet for løst kan åren hænge fast i det.

Med hensyn til fodtøj er det bedst at bruge sko med en smal hæl, f.eks. tennis-, gummi-, eller gårdsangersko, løbesko er mindre velegnede, da de har en forholdsvis bred hæl, hvilket er upraktisk i robåden. Nogle outriggere har indbyggede sko.

Odense Kanal er godt og beskyttet rofarvand og roere lader sig kun i sjældne tilfælde diktere af vejret, så medbring altid skiftetøj.





KOMMANDOER

Roerene er bådens eneste motorer. Roret er kun beregnet til mindre kursændringer når båden er i fart. Når man f.eks. skal lægge til eller undvige en forhindring, er man nødt til at bruge årerne. Derfor har man et system af kommandoer, som styrmanden anvender til at manøvrere båden.

Nogle gange kan tingene gå stærkt og styrmanden er afhængig af at roerne gør det rigtige med det samme når der gives en kommando. Derfor er det vigtigt, at hele mandskabet er fortrolige med de forskellige kommandoer, brug derfor lidt tid på at lære kommandoerne godt at kende.

De forskellige kommandoer bruges i flæng, men der er i nogle tilfælde forskel på hvordan kommandoen skal udføres, afhængig af om man ror i en inrigger eller en outrigger/gigbåd. Den væsentligste årsag til denne forskel er at man i outriggeren (og gigbåden) er afhængig af at årene hele tiden er i kontakt med vandet for at holde balancen – dette er ikke nødvendigt i en inrigger. I skemaerne er de kommandoer, som er forskellige, fremhævet med grå baggrund og kursiv skrift.

Kommando i inrigger:

Inrigger		
Kommando	**Betyder**	**Hensigt**
S/B (styrbord/bagbord)	Styrbord er højre side i forhold til sejlretning. Bagbord er venstre.	
På bådebroen		
Klar til at sparke fra	Den fod, der er nærmest båden, sættes på midterlangremmen, en hånd på hver kant af båden og den anden fod på kanten af broen	Være klar til at støde fra broen. Som styrmand bør man sikre sig omhyggeligt at alle er klar før næste kommando.
→ Spark fra	Med en fod i båden og en fod på kanten af broen skubbes båden væk fra broen. Herefter sætter roerne sig roligt på sæderne.	Støde fra broen. Sørg for at støde kraftigt fra så båden kommer et godt stykke væk fra broen.
1 og 2 om bord	Den fod, der er nærmest båden, sættes på midterlangremmen, med en hånd på hver kant af båden sættes den anden fod ved siden af den første. Roeren sætter sig roligt på sædet og anbringer fødderne i spændholdet.	Roerne skal i båden samtidig og derefter glide fra broen i stedet for at sparke fra.
3 og 4 om bord	Som for 1 og 2	
På vandet		
Balance	Roerne sidder i "Vel roet"- stilling. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig på styrmandssædet.	Der skabes ligevægt i båden
Til roning klar	*Roerne kører langsomt frem på sædet og årebladet stilles lodret over vandoverfladen.*	*Udgangsstilling*
Ro væk	*Årebladet stikkes i vandet samtidig med de andre roere, roning påbegyndes og fortsætter indtil en anden kommando afbryder roningen.*	*Udførselskommando*

Inrigger		
Kommando	**Betyder**	**Hensigt**
To op	Tempoet stiger med to åretag pr. minut. (s.p.m. – strokes per minute)	Båden bevæger sig hurtigere, træningen bliver hårdere
Ned	Tempoet falder til udgangspunktet, ca. 20-22 s.p.m.	Bådens fart reduceres, pulsen ned igen
Småt roning	Åren føres let gennem vandet uden styrke	Langsom fart, f.eks. ved nærmelse til bro, strand mv.
Det er vel (eller vel roet)	*Roning, eller den manøvre der er foretaget, ophører og roerne indtager "Vel roet" stilling: strakte arme, strakte ben, åren holdes fri af vandet med vandret åreblad.*	*Roning eller manøvre skal ophøre.*
Sæt i	Roeren sætter åren skråt i vandet med den hule side agterud	Bremse båden
Sæt hårdt i	*Årebladet sættes lodret i vandet med den hule side forud.*	*Standse båden omgående Kommandoen bør kun i nødstilfælde gives direkte fra roning. Normalt kommanderes "sæt i" – "sæt hårdt i".*
Åren på vandet	Årebladet lægges vandret på vandoverfladen	Hvilestilling
Til skodning klar	Årens håndtag trækkes op til brystet. Den hule side vendes fremad. Åren stikkes i vandet	Båden skal ro baglæns
Skod væk	Armene strækkes og roeren kører frem på sædet. (Man følges altid ad på sæderne)	
Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar	Bagbordsroerne indtager "Til skodning klar" stilling ; styrbordsroerne bliver siddende i "Vel roet" stilling	Båden skal vendes på stedet
→ Skod væk	Bagbord skodder, styrbord kører med frem og tager rotag (man følges altid ad på sæderne)	
S/B fald ind	Den nævnte side falder ind i roning eller skodning og i rytmen	
Styrbord trækker, bagbord slækker (el. omvendt)	Styrbord bruger lidt flere kræfter under åretaget, bagbord lidt færre, rytmen er den samme.	Man kan styre båden uden at bruge roret, eller som ekstra hjælp til roret.
Lige træk	Alle roere ror med almindelig fuld styrke	
Se til åren	Roeren ser til egen åre og er klar til ny kommando	Ved anløb til bro eller lign.

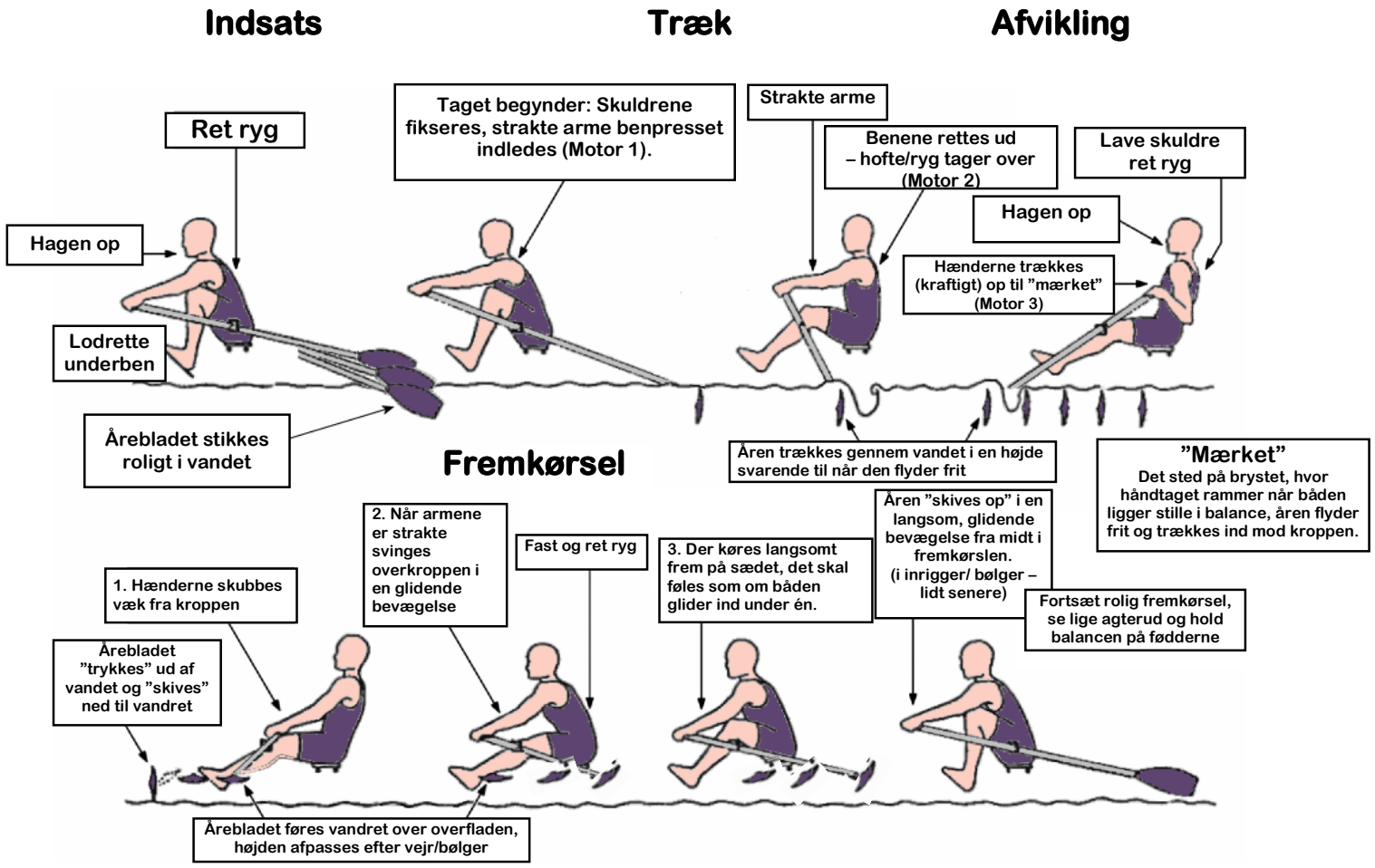
Inrigger		
Kommando	**Betyder**	**Hensigt**
Kvart åren	Åren forbliver i åregangen og trækkes ind, indtil roeren har fat på hver side af lommen. Roning i langsomt tempo	Passe på ved forhindring Reducerer bådens samlede bredde inkl. årerne.
Åren ind	Åren trækkes ind i båden	Ved anløb til bro.
Åren langs	Åren slippes med den udvendige hånd, og kroppen lænes så langt tilbage, at åren kan føres over hovedet.	Når der fanges "ugler", og ved pladsskift mv.
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 til højt bolværk og ved hilsen til f.eks. Kongeskibet
Lad falde	Åren svinges forsigtigt ned i åregangen, og roeren sidder herefter i "Vel roet" stilling	

Kommandoer i outrigger og gigbåd

Outrigger og gigbåd		
Kommando	**Betyder**	**Hensigt**
S/B (styrbord/bagbord)	Styrbord er højre side i forhold til sejlretning. Bagbord er venstre.	
På bådebroen		
Riggen fri	Med en fod i båden og en fod på broen, sikres at riggen er fri af broen.	At riggen ikke beskadiges når der sparkes fra broen
Spark fra	Med en fod i båden og en fod på kanten af broen skubbes båden væk fra broen. Herefter sætter roerne sig roligt på sædet.	
På vandet		
Til roning klar	*Roeren sidder i indsatsen, åren er i vandet og årebladet dækket af vand, balance i båden*	*Klar til at ro*
Ro væk	Roning påbegyndes og fortsætter indtil en anden kommando afbryder den	Udførselskommando
To op	Tempoet stiger med to åretag i minuttet	Båden bevæger sig hurtigere, træningen bliver hårdere
Ned	Tempoet falder til udgangspunktet, ca. 20-22.	Bådens fart reduceres, pulsen ned igen

Outrigger		
Kommando	**Betyder**	**Hensigt**
Det er vel (eller vel roet)	*Roning ophører og roeren indtager "Vel roet" stilling: strakte arme, strakte ben, åren fladt på vandet og balance i båden.*	*Roning skal ophøre*
Småt roning	Åren føres let gennem vandet uden tryk	Langsom fart
Åren på vandet	Årebladet lægges ned på vandoverfladen, balance i båden	Hvilestilling
Sæt i	Roeren sætter åren skråt i vandet	Bremse båden
Brems båden (eller sæt hårdt i)	*Årebladet sættes lodret i vandet med den hule side agterud.*	*Standse båden omgående*
Til skodning klar	Roeren sætter sig i tilbagelænet stillingmed årebladet drejet, så den hule side vender fremad.	Båden skal ro baglæns
Skod væk	Armene strækkes og roeren kører frem på sædet. (Man følges altid ad på sæderne) Ved skoddetagets afslutning trykkes årebladet op af vandet, skives og føres over vandret til tilbagelænet stilling. Årebladet drejes lodret mod slutningen af bevægelsen.	
Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar	Bagbordsroerne indtager "Til skodning klar" stilling ; styrbordsroerne bliver siddende i "Vel roet" stilling	Båden skal vendes på stedet
→ Skod væk	Bagbord skodder, styrbord kører med frem og tager rotag (man følges altid ad på sæderne)	
Styrbord trækker, bagbord slækker (el. omvendt)	Styrbord bruger lidt flere kræfter under åretaget, bagbord lidt færre, rytmen er den samme.	Man kan styre båden uden at bruge roret, eller som ekstra hjælp til roret.
Lige træk	Alle roere ror med almindelig fuld styrke	

ROTAGETS OPBYGNING



Kilde: Kings College Boat Club, UK

FÆRDSELSREGLER PÅ ODENSE KANAL

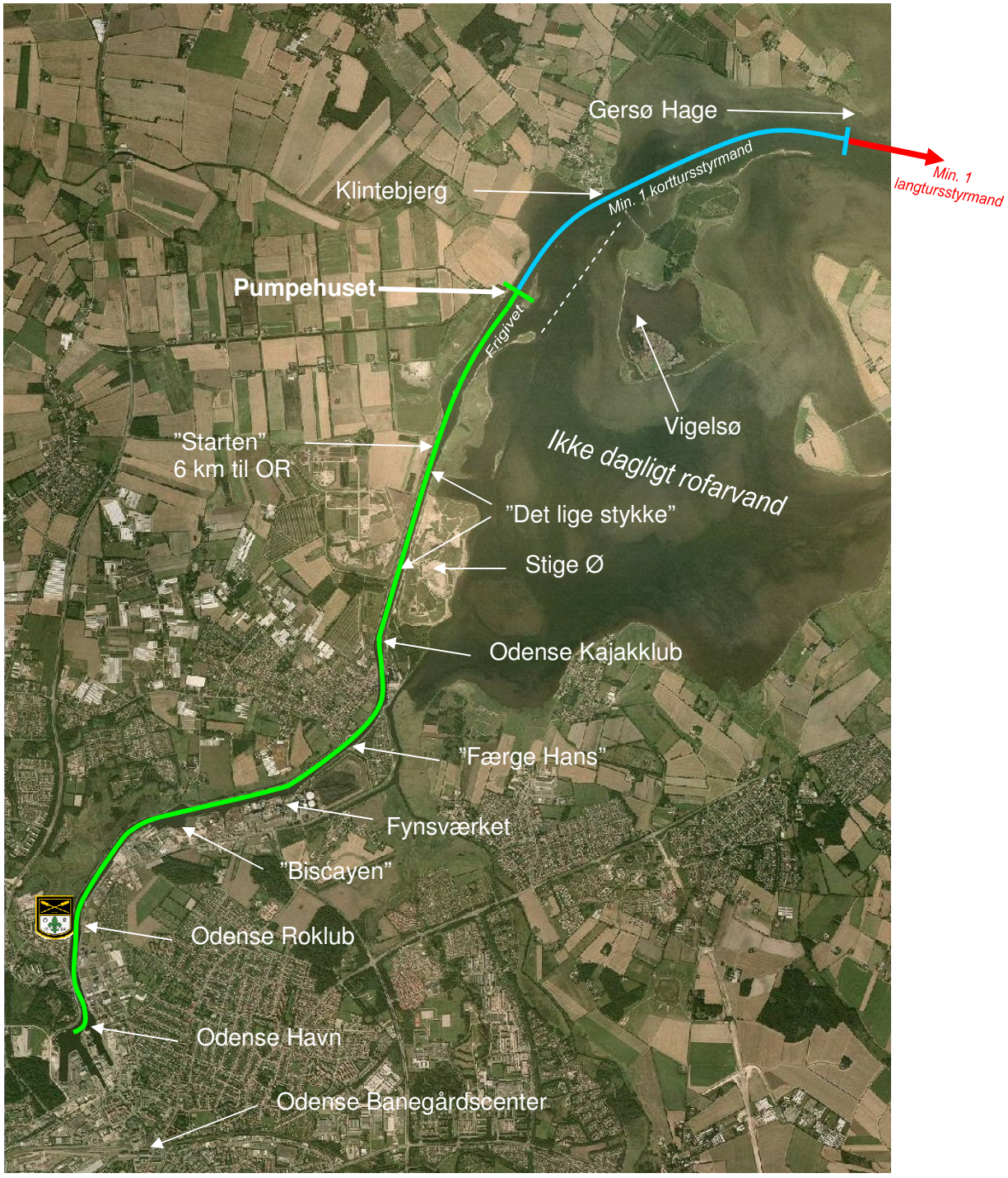
For at alle kan færdes sikkert på kanalen, er der nogle færdselsregler. Roere er, som alle andre sejlende underlagt De internationale Søvejsregler. Søvejsreglerne er et ret omfattende reglesæt, som du vil få yderligere kendskab til når du tager kort- og langtursstyrmandskursus. Som kanin skal du dog kende de mest grundlæggende regler for at kunne ro sikkert på Odense Kanal.

- Brug din sunde fornuft og vær forudseende - det er god tone at vise hensyn til hinanden på vandet.
- Grundfilosofien i Søvejsreglerne er at det skib eller den båd, som efter omstændighederne har de bedste betingelser for at gå af vejen også er forpligtet til det. F.eks. kan de store skibe kun sejle ca. midt i kanalen og kan ikke dreje for en robåd – derfor: Giv altid god plads til de store skibe.
- Ro altid i styrbord side af kanalen
- Ved overhaling - den båd som overhaler, skal altid gå af vejen for den der bliver overhalet.
- På skærende kurser - den båd, som har den anden på styrbord side skal altid gå af vejen for den anden (a'la højre vigepligt)
- Undgå at ligge i ydersiden af et sving når et stort skib passerer.
- Hvis et skib støder en gang i sit horn, betyder det " Jeg drejer til styrbord".
- Hvis et skib støder to gange i sit horn, betyder det "Jeg drejer til bagbord".
- Hvis der er et uddybningsfartøj i kanalen, passeres det på den side, hvor der hænger to sorte diamanter, efter mørkets frembrud passeres på den side, hvor to grønne lanterner er placeret.
- Gå foran med et godt eksempel mht. at udvise ansvarlighed og fornuft på kanalen – husk du er Odense Roklubs ansigt udadtil i situationen.

Det er ikke forbudt at ro om natten eller når det i øvrigt er mørkt. Søvejsreglerne foreskriver lanterneføring, også for robåde. Det er tilstrækkeligt at medbringe et hvidt lys, f.eks. en cykellygte (pandelygte er velegnet), der som minimum skal være tændt og synlig når der er andre skibe i nærheden. Husk – det er altid bedre at være på den sikre side ved at tage lys med, end at blive forsinket og mangle.

Odense Kanal og klubbens rofarvand.

Nedenfor ses et luftfoto over Odense Kanal. Roklubbens daglige rofarvand er Odense Kanal og sejlrenden fra Kanalens begyndelse til Gersø Hage.



Medlemsret/bådtype:	**Du/din båd må ro til:**
Kanin (instruktør påkrævet)	Pumpehuset
Frigivet: Inrigger + gig (+ outrigger)	Pumpehuset
Kortursstyrmand / inrigger + gig	Gersøhage
Langtursstyrmand - inrigger	Gersøhage + længere

Hvis turen går længere ud end til Pumpehuset, f.eks. til Klintebjerg, skal der således være en korttursstyrmand i båden. Når du ror ud af kanalen, ses Pumpehuset på bagbord side; det er et rødt murstenshus med sort tag, og det ligger lige ned til kanalen. Ture længere væk end Gersøhage kræver en langtursstyrmand ombord, samt en ansøgning til klubbens langturschef.

Ror du outrigger må du i 4+, 4x, 8+ ro til Pumpehuset. I 1x, 2x, 2-, 2+ må du ro til Starten. Scullerroning kræver et særskilt scullerkursus.

ROSPORTENS UDFORDRINGER OG MULIGHEDER

Motionskaproning

Motionskaproning er for alle som har roet mindst en sæson som motionsroer, men har fået mod på at komme ud og konkurrere mod andre motionskaproere. Du træner 2-4 gange om ugen.

Motionskaproere kan deltage i 8'er Grand Prix (8GP), en turnering der forløber over både sommer og vinter og er inddelt i herre- og dameklasser.
Om sommeren foregår turneringen over tre regattaer rundt om i landet og om vinteren er der en indendørsturnering i ro-ergometer.

Derudover kan du deltage i andre nationale regattaer og du kan stille op til de Danske Mesterskaber i roning.



Odense Roklubs succesfulde pige 8'er (motionskaproning).

Kaproning

Hvis du har lyst til at ro rigtig stærkt, så hører du hjemme i kaproningsafdelingen, men lad det være sagt med det samme: Du skal svede og slide for at opnå resultater. Om sommeren drager kaproerne til regattaer i ind- og udland. Om vinteren konkurreres der i ergometerroning.
Odense Roklub har haft mange gode kaproere igennem de godt 100 år, som klubben har eksisteret. Inden for de sidste femten år har klubben stort set haft medlemmer med ved verdensmesterskaberne hvert år og har desuden markeret sig ved OL.
Klubben har opnået en høst på ikke mindre end 1 OL guld og 18 VM-medaljer.

Ungdomsroning

Ungdomsroerne kaldes også "URO'ere". Det er unge mellem 12 og 18 år, som mødes om eftermiddagen. Klubbens ungdomsleder sørger for at sætte de unge mennesker i både og træner dem. Sociale aktiviteter og anden sport er også en del af ungdomsafdelingen. Uroerne tager til stævner og træf rundt omkring i landet, ligesom der er specifikke ungdomslangture og regattaer. Om vinteren mødes uroerne blandt andet til gymnastik, boldspil og reparation af både.



Rovagt, madpakketure og langture

Hver tirsdag og torsdag aften er der rovagt. Se opslagstavle/hjemmeside. Rovagten er for alle, der har lyst til fælles roning, både kaniner og gamle roere mødes til en tur på vandet og efterfølgende socialt samvær.
Der skal være plads til alle i rovagten – både dem der vil svede og dem der vil hygge.

Langtursafdelingen arrangerer derudover en lang række weekendlangture, hvor der overnattes i medbragte telte, andre roklubber eller vores eget sommerhus i 1. række ved Jørgensø Strand (Hasmark). Der er ture for Odense Roklub såvel som fællesture, hvor flere klubber deltager. Du kan også komme på rotur til udlandet. Hold øje med opslagstavle/hjemmeside.

Sommersæson

Sommersæsonen er fra standerhejsning til standerstrygning, dvs. fra ultimo marts til ultimo oktober. Selvfølgelig markeres start og slut på sæsonen med en festlig højtidelighed.
Når sæsonen begynder, gælder det om at komme på vandet så ofte som muligt.
Når du er frigivet må du tage ud at ro med dine rokammerater når det passer dig/jer.
Derudover er der, som beskrevet ovenfor, rovagt to gange om ugen.
For at du får mest mulig glæde af din roning kan det anbefales at involvere dig i klubben og prøve kræfter med de forskellige muligheder – og ikke være bange for at ro i nye bådtyper og med nye roere. Vi giver dig en god ballast for at ro og lærer dig klubben at kende, men dit eget gåpåmod og initiativ er også vigtigt for at du falder til i klubben.

Vintersæson

Vintersæsonen er fra standerstrygning til standerhejsning, dvs. fra ultimo oktober til ultimo marts.

I denne periode gælder vinterroningsreglementet. Det betyder få roere på vandet, fordi der kræves vinterroningstilladelse, som bevilges af bestyrelsen. Det er kun erfarne roere, som får vinterroningstilladelse og der skal tages en række forholdsregler for at tage ud at ro om vinteren.

Men klubben går ikke i dvale, fordi vi ikke kan ro på vandet og der er forskellige aktiviteter hele vinteren igennem:

- Gymnastik - Vi låner hver vinter en gymnastiksal af Odense Kommune, hvor vi har gymnastik en gang om ugen. Både for dem, der skal holde grundformen ved lige, og for dem, der skal holde topformen tunet.
- Ergometerworkout – fællestræning på ergometer hvor en instruktør har lavet programmer
- Motionskaproning – ergometer- og vægttræning
- Løb – der er løb fra klubben en gang om ugen
- Fredagssvømning – mødes i Klosterbakkens svømmehal og efterfølgende socialt samvær.
- Bådslibning – bådene slibes og lakeres så de er klar til standerhejsning – er bådene ikke istandgjort er der ikke noget at ro i, så giv en hånd med.
- Fællesspisning – medlemmer skiftes til at lave mad og du melder dig til
- Biografture, ølsmagning, klubfester og hvad du finder på af gode idéer, som kan få vinteren til at gå lidt hurtigere indtil vi igen kan komme på vandet...

FORENINGSLIVET I ODENSE ROKLUB

Odense Roklub er i høj grad en forening i ordets rette betydning. Det er direkte indføjet i vores vedtægter at klubben ud over at tilbyde roning på alle niveauer, skal fremme socialt samvær for klubbens medlemmer – med andre ord – være rammen om medlemmernes sunde og aktive fritid og forblive et attraktivt sted at bruge sin tid og dyrke sin idræt.

Klubhuset

Som medlem har du brugsret til klubbens faciliteter, herunder klubhuset og klubbens sommerhus ved Jørgensø Strand. Husk altid at der følger et ansvar med. Det gælder omklædningsrum, bådhal, både, årer, opholdsrum, køkkenet og udenomsarealer.

<u>Ingen rydder op efter dig - ud over dig selv!</u>

Hvis noget går i stykker eller ikke virker, så sig det til bestyrelsen, så det kan bringes i orden.
Hvis du gerne vil have en nøgle til klubben, skal du sende en ansøgning til bestyrelsen.
Ansøgning skrives på et almindeligt stykke papir og afleveres i den grønne kasse udenfor bestyrelsens kontor. Når du får bevilget en nøgle, skal du betale et depositum på 100 kr.
Som i de fleste hjem er køkkenet omdrejningspunkt for mange aktiviteter i klubben. Der er mulighed for at tilberede medbragt mad på komfur eller i ovn.
Kaffen er billig og hjemmelavet, men ikke gratis! Der sælges desuden øl og vand, samt is og slik ved simpel selvbetjening.
Ved alle arrangementer sælges drikkevarer til rimelige priser. Derfor er det ikke tilladt selv at medbringe drikkevarer.
Til tider er køkkenet fuldt af travle folk med masser af mad på programmet. Så kan det være lidt svært at komme til, for der laves mad til kurser, træning og meget andet.

Frivilligt arbejde

Odense Roklub har ca. 300 medlemmer og råder ud over klubhuset over en omfattende bådpark. Der er mange ting at vedligeholde - robådene, ergometrene, indendørs såvel som udendørs arealer og klubbens sommerhus. Roforbundet afholder kurser, hvor der skal laves mad til kursisterne, der er kaninweekender hvor der skal bruges instruktører, kort sagt, der er mange opgaver der skal løses for at klubben kan hænge sammen.

Klubben fungerer fordi dens medlemmer gør et stykke frivilligt arbejde.
For at vi fortsat kan have en velfungerende klub er det vigtigt, at alle tager del i det frivillige arbejde, f.eks. når der arrangeres arbejdsdag. At møde op som kanin sådan en dag, betyder også at du kommer til at møde andre end dem du ser til daglig – det er en god måde at blive en del af klubben på. – Og så er der altid god forplejning og godt selskab, så mød op og gi' en hånd til din klub!

Bestyrelse og generalforsamling

Klubbens bestyrelse består af otte personer som holder bestyrelsesmøde én gang om måneden, hvor der bl.a. drøftes økonomi, bådkøb, arrangementer i klubben, ansøgninger, initiativer og eventuelle problemer.
Hvis du har spørgsmål eller er i tvivl om noget vedrørende klubben, er du altid velkommen til at henvende dig til bestyrelsen.

Klubben afholder generalforsamling om foråret umiddelbart før sommersæsonens begyndelse. Her tales der om, hvad der er sket i den forgangne sæson, og hvad der skal ske i den kommende. Endvidere har du som medlem naturligvis ret til at ytre dig på generalforsamlingen om forholdene i klubben.

ORV og tirsdagsholdet

Støtteforeningen ORV, Odense Roklubs Venner, er en stor hjælp for Odense Roklub, idet hele foreningens kontingent ubeskåret går til støtte for roklubben og dens medlemmer, bl.a. til indkøb af nyt materiel, men også i form af forskellige sociale arrangementer, virksomhedsbesøg, foredrag mv.

En gruppe af klubbens mest erfarne medlemmer mødes tirsdag formiddag: Tirsdagsholdet. De hjælper klubben ved at reparere bl.a. både og årer. For at Tirsdagsholdet kan reparere bådene er det meget vigtigt, at eventuelle skader skrives i bogen og at det skrives så præcist som muligt, - hvilken båd, hvad der er galt og hvor på båden, skaden er sket. Derudover skal du hænge et "defekt" skilt på båden, så andre roere kan se, at de p.t. ikke kan ro i båden.
Træk på den viden, din instruktør har givet dig. Kan du selv ordne problemet, er det selvfølgelig det bedste.

Klubbladet OR og hjemmesiden (login)

Vores klubblad udkommer 4 gange om året. Gennem bladet er det muligt at komme i kontakt med samtlige medlemmer af klubben. Klubbladet har en meget høj kvalitet – i kraft af vores frivillige redaktion og indeholder bl.a. formandens hjørne, rejsebeskrivelser, afslørende fotos fra langture og fester og en kalender over kommende aktiviteter i klubben. Desuden rapporter og fotos fra regattaer i ind- og udland. Og meget, meget andet. Redaktørerne afventer blot dit indlæg.

Redaktionens mailadresse: **ornyt@odense-roklub.dk**

På hjemmesiden, **www.odense-roklub.dk**, kan du finde generel information, samt holde dig orienteret om, hvad der p.t. sker i klubben. Har du et arrangement som skal på hjemmesiden, skriver du til webmasteren som lægger det på siden.
Du kan også blive tilmeldt klubbens nyhedsmail, så du automatisk får tilsendt de seneste nyheder fra klubben.
En del af siden er forbeholdt klubbens medlemmer og kræver derfor login.

Login til hjemmeisden
Du skal selv tilmelde dig og få et login til hjemmesiden så snart du kender dit medlemsnummer (står på medlemslisten, på din kontingentopkrævning og på computeren hvor du skriver dig ind/ud til roning)
Du kan altid få hjælp og vejledning af klubbens webmaster på **webmaster@odense-roklub.dk.**

Indmeldelse, kontingent, udmeldelse og adresseændring

Efter instruktionskurset er det op til dig, hvorvidt du vil fortsætte som medlem i klubben eller takke af for denne gang. Hvis du ikke foretager dig noget bliver du automatisk meldt ind efter instruktionskurset og får tilsendt et girokort med et beløb svarende til den resterende del af den aktuelle kontingentperiode. Derefter opkræves kontingentet fire gange årligt pr. girokort.

Hvis du flytter, ønsker at melde dig ud af klubben eller der er problemer med din kontingent skal du kontakte klubbens kontingentkasserer (du finder oplysningerne på hjemmesiden under *"bestyrelse og andre navne"*). Udmelding skal ske skriftligt, se endvidere vedtægterne § 6.

I håbet om at det ikke bliver aktuelt ønskes du endnu engang

VELKOMMEN I ODENSE ROKLUB!

ODENSE ROKLUBS ROREGLEMENT

§1
Aktive medlemmer skal, for at kunne deltage i aktiviteter på vandet vandet kunne dokumentere, at de kan svømme 300 meter. Dokumentationen må højst være 2 år gammel. Nye medlemmer skal fremvise dokumentation for svømmefærdigheder inden instruktion i bådene påbegyndes.

Aktive medlemmer uden svømmeprøve må gerne deltage i klubbens øvrige aktiviteter på land.

Nye aktive medlemmer skal gennemgå instruktion i bestemte både under ledelse af en instruktør før de frigives til roning i klubbens både. Undtaget herfra er tidligere medlemmer fra andre klubber. Bestyrelsen kan kræve flyttebevis fra den tidligere klub for at dokumentere rettighederne.

§1b
Bestyrelsen kan dispensere fra §1, til enkeltstående arrangementet som fx firmaroning, åbent hus og lignende.

§2
Motionsbåde må benyttes som opslag i bådhallen angiver. Kaproningsbåde må kun benyttes efter særlig tilladelse fra kaproningschefen eller dennes stedfortræder.
Scullere må kun benyttes af roere med scullerret. Ønsker en roer at få scullerret, skal denne gennemgå instruktion og aflægge ro- samt vælte-prøve for en af bestyrelsen udpeget person, samt efterfølgende have roet 50 km i sculler.

§3
Ingen båd må gå ud med mindre den er fuldt bemandet. Passagerer må ikke medtages.

§4
Ved roning efter mørkets frembrud skal medbringes lys i henhold til søvejsreglerne.

§5
I særlig tilfælde kan bestyrelsen fastsætte regler om reservering af både.

§6
Før enhver tur indfører styrmanden følgende i roprotokollen: bådens navn, roernes navne og medlemsnummer, afgangstid, det planlagte mål for turen og forventet tid for hjemkomst.
Sidstnævnte berigtiges efter turens afslutning.

§7
Efter enhver rotur skal bådene vaskes og tørres af. Årer og ror mm. Skal lægges på plads.

§8
Kun det til de enkelte både bestemte materiel, såsom årer, ror, sæder, bundbrædder mm. må benyttes. Ombytning må ikke finde sted uden accept fra henholdsvis kaproningschefen eller materialforvalteren.

§9
Dagligt rofarvand er fastsat til Odense Kanal: fra havnen til Gersøhage.
I outriggere må roes til pumpestationen.

Ved enhver tur længere end til pumpestationen kræves, at der er en kortturs styrmand ombord.
Ved enhver tur udenfor dagligt rofarvand roes der efter LANGTURSREGLEMENTET.

§10
Ved enhver tur udenfor dagligt rofarvand medbringes 1 stk. redningsvest pr. person.

§11
Vinteroningsreglementet gælder fra standernedtagning til standerhejsning.

§12
Det er styrmandens (i styrmandsløse både, et'terens) ansvar
- at kontrollere, at det anvendte materiel er i forsvarlig stand,
- at roerne er kvalificeret til turen, og
- at indfører evt. skader i ankeprotokollen.

Styrmanden har i øvrigt ansvaret efter søfartsloven.

§13
Klubbens farve er grøn og hvid.

§14
Efter sæsonen afslutning sammetælles hver enkelt roers ture. Ud fra statistikken kan der tildeles sølv- og guldårer.
Senior sølvårer: 1000 km.
Senior guldårer: 1500 km.
Junior, sølvårer: 800 km.
Junior, guldårer: 1200 km.

§15
Ved overtrædelse af reglementet kan bestyrelsen idømme bøder, karantæne, eksklusion ell. Lign., jf. klubbens love.

ODENSE ROKLUBS VEDTÆGTER

§1 Navn
Klubbens navn er Odense Roklub.
Klubben er stiftet den 29. marts 1904, og den har hjemsted i Odense Kommune.

§2 Formål
Klubbens formål er at fremme og dyrke rosporten i alle dens aspekter, og endvidere at være ramme om aktivt fritidssamvær for medlemmerne.

§3 Tilhørsforhold
Odense Roklub er medlem af Dansk Forening for Rosport (DFfR) under Danmarks Idrætsforbund (DIF).
Klubben er derfor underlagt DFfR´s og DIF's love og bestemmelser.
Lokalt er klubben tilsluttet Samvirkende Idrætsklubber i Odense (SIKO).

§4 Medlemmer
Klubben optager normalt personer over 11 år som medlemmer.
Indmeldelse og udmeldelse skal ske skriftlig.
Indmeldelse af unge under 15 år kræver forældre/værges skriftlige tilladelse.
Aktive medlemmer skal kunne svømme jfr. Reglementet.
Ethvert medlem har adgang til klubbens faciliteter.
Kun aktive har ret til at benytte både og øvrige motionsfaciliteter.
Medlemmer, der er i kontingent restance, må ikke benytte klubbens motionsfaciliteter.
Medlemmer hæfter ikke for klubbens gæld.

§5 Æresmedlemmer
Generalforsamlingen udnævner æresmedlemmer, efter enstemmig indstilling fra bestyrelsen.
Æresmedlemmer er aktive medlemmer, og de er kontingentfri.

§6 Kontingent
Indmeldelse er bindende for 1 år.
Kontingent for aktive betales kvartalsvis forud (februar, maj, august og november).
Kontingent for passive betales forud i februar eller ved indmeldelsen.
Kontingentsatserne bliver reguleret efter prisindekset og oprundes til beløb delelig med 4.
Aktive medlemmer, der melder sig ud eller overflyttes som passive, kan ikke den følgende sæson genoptages som aktive, uden at betale aktiv kontingent for de mellemliggende måneder, dog højest for ½ år.

§7 Bestyrelsen
Bestyrelsen er ansvarlig for og beslutningsdygtig i alle forhold, som ikke specifikt er nævnt i vedtægterne.
Bestyrelsen består af 8 medlemmer, som vælges for 2 år ad gangen. Formand og kasserer vælges særskilt.
Bestyrelsen udarbejder en forretningsorden for sit arbejde.
Bestyrelsesmøder afholdes så ofte, formanden, eller 3 bestyrelsesmedlemmer finder behov herfor, og de indkaldes med 8 dages varsel.
Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når mindst 5 medlemmer er tilstede.
Ved stemmelighed under afstemning er formandens stemme afgørende.
Reglementet bliver udfærdiget af bestyrelsen.
Bestyrelsesmedlemmer under den i "Lov om restaurationsvirksomhed" fastsatte aldersgrænse (p.t. 25 år) hæfter ikke juridisk for klubbens spiritusbevilling.
Bestyrelsen er ansvarlig for, at der føres følgende protokoller:
- Medlemskartotek.
- Forhandlingsprotokol.
- Revisionsprotokol.
- Rojournal.
- Bådfortegnelse.

§8 Generalforsamling
Generalforsamlingen er klubbens øverste myndighed.
Generalforsamlingen ledes af en dirigent ,som ikke må være medlem af bestyrelsen.
Indkaldelsen skal ske skriftlig med mindst 14 dages varsel.
Forslag til det kommende års kontingentsatser skal annonceres med mindst 14 dages varsel.
Indkomne forslag, regnskab og budgetforslag skal være fremlagt i klubben mindst 6 dage før generalforsamlingen afholdelse.
Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 7 dage før generalforsamlingens afholdelse.
Generalforsamlingen er beslutningsdygtig uanset hvor mange, der er fremmødt.
Beslutninger træffes ved simpel flertal.
Stemmeret har aktive, medlemmer der har betalt forfaldent kontingent.
Vedtægtsændringer kræver tilstedeværelse af mindst halvdelen af klubbens stemmeberettigede medlemmer, og heraf skal 2/3 stemme for.
Ved for få fremmødte kan ændringsforslag til vedtægterne blive behandlet på en ekstraordinær eller på den efterfølgende ordinære generalforsamling, såfremt mere end 2/3 stemmer for.

På den følgende generalforsamling kan ændringsforslag blive vedtaget af et flertal på 2/3 af de fremmødte stemmeberettigede.
Datoen for den ekstraordinære generalforsamling bliver besluttet af generalforsamlingen.
Ønskes den ekstraordinære generalforsamling afholdt samme dag som den ordinære generalforsamling, skal
muligheden være varslet samtidig med indkaldelsen af den ordinære.
Ordinær generalforsamling bliver så vidt muligt afholdt på klubbens stiftelsesdag i marts måned.

Dagsorden for ordinær generalforsamling:
1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Uddeling af flidspræmie, kåring af "Årets roer", m.v.
4. Fremlæggelse af revideret regnskab.
5. Fastlæggelse af budget samt kontingent for det igangværende år.
6. Behandling af indkomne forslag.
7. Valg af:

a. Formand (i lige år).
b. Kasserer (i ulige år).
c. 3 bestyrelsesmedlemmer.
d. 2 bestyrelsessuppleanter for 1 år.
e. 1 revisor.
f. 1 revisorsuppleant.
8 Planer for kommende år.
9 Eventuelt.
Bestyrelsen skal varetage følgende områder/afdelinger: Langtursafdeling, Kaproningafdeling, Motionsafdeling, Ungdomsafdeling, Seniorafdeling, Instruktion, Materiel, Hus
Ekstraordinær generalforsamling kan afholdes, når bestyrelsen finder det nødvendig, eller når mindst ¼ af de stemmeberettigede medlemmer skriftlig begærer det med motiveret dagsordensforslag.
Den ekstraordinære generalforsamling skal afholdes mindst 15 og højest 30 dage efter, at begæring herom er fremsat.

§9 Økonomi
Klubbens regnskabsår er kalenderåret.
Kassereren er ansvarlig for, at regnskabet føres og aflægges i overensstemmelse med god regnskabsskik.
Årsregnskabet skal afleveres til revision senest den 20. februar.
I økonomisk henseende tegnes klubben af kasserer/formand, samt jfr. De rammer, der fremgår af bestyrelsens forretningsorden/mødeprotokol.
Regnskabet revideres af 2 revisorer, der vælges på skift for 2 år ad gangen.
Revisorerne vælger selv revisionsmetode, der kan omfatte uanmeldt kasseeftersyn.
Efter hver revision redegør revisorerne i revisionsprotokollen for det udførte arbejde, og resultatet heraf.

§10 Sanktioner
Ved mindre alvorlige overtrædelse af klubbens vedtægter og reglementer eller andre bestemmelser kan bestyrelsen idømme et medlem bøde eller karantæne for en periode.
Bestyrelsen kan ekskludere et medlem ved:
- Kontingentrestance over 3 måneder.
- At den pågældende handler alvorlig imod klubbens vedtægter, reglementer eller andre bestemmelser.
Ekskluderede medlemmer, bortset fra dem, som er ekskluderet på grund af kontingentrestance, har stemme - og taleret på den efterfølgende generalforsamling efter eksklusionen.

§11 Klubbens ejendomme
Odense Roklubs ejendomme må ikke udlejes, belånes eller sælges, uden at det forud er vedtaget på en generalforsamling efter bestemmelserne for vedtægtsændringer.
Klubbens grund og ejendom i Jørgensø kan kun disponeres til rorelateret anvendelse.

§12 Ophør
Beslutning om klubbens ophør kræver enstemmig vedtagelse på en generalforsamling, hvor mindst 2/3 af klubbens stemmeberettigede er til stede.
Ved ophør skal klubbens eventuelle midler anvendes til børne- og ungdomsarbejde i Odense kommune, efter generalforsamlingens nærmere bestemmelse.
Vedtaget på generalforsamlingen den 21/3 2002.