

Årsberetning for Sorø Roklub



2015

Formandens beretning.

Så gik der atter et år. Et år som ikke startede helt som vanligt. På generalforsamlingen var der fremmødt ca. 3 gange så mange som normalt, til vores generalforsamlinger. Efter at der var valgt dirigent og referent aflagde Formanden beretning for 37 gang. Efter beretningen sagde Formanden, at de ikke ville være med til en beskidt valgkamp, som der her var lagt op til!! Det skal lige siges her, at der ikke på noget tidspunkt er ført beskidt valgkamp, men blot fulgt et stort ønske fra flere medlemmer om at skifte formand, som ifølge vedtægterne var på valg og ligeledes Kaproningschefen. Det stred imod deres værdier, det blev meddelt at Formanden og Kaproningschefen ikke ville genopstille til valg, nøglerne blev lagt og de forlod generalforsamlingen. Da der således ikke var tale om kampvalg kunne det konstateres, at klubben havde fået ny Formand og Kaproningschef. Der blev dog afholdt et prøvevalg, som viste, at der var flertal for et skifte, af både Formand og Kaproningschef.

Samtidig gik Arnold Petersen som har været kasserer gennem de sidste 17 år. En stor tak til Arnold for din indsats igennem årene.

Når vi så kigger tilbage på det forgangne år, har vi så fået ændret noget?

Vi syntes selv, at det er gået den rigtige vej, det tager tid at ændre dagligdagen, af ting der er ændret kan nævnes:

Vi har fået foræret og sat et stort 80 tommer TV, (plasmaskærm) op, det er super godt til at vise diverse rotag. Tv'et kan bruges som lærred og som fremviser til sponsorarrangementer og ikke at forglemme samling, når der vises løb fra VM og lignende, og andre spændende ting.

Klubben har fået trådløst internet, så vi nu er med på IT bølgen, det har gjort det nemmere på mange områder.

Et stort ønske om at blive filmet på søen, for at se og konstatere, om der er noget at rette i stil og teknik gik i opfyldelse, da vi indkøbte det populære "Go Pro" kamera som kan sættes fast overalt på følgebåd, robåd eller bare håndholdt.



Den gamle motorbåd Svanen er gjort smallere, så begge motorbåde kan være under tag og låst inde. Der er blevet lavet en anordning i motorbådshuset, så vi kan hæve den ene motorbåd op fra vandet, i tilfælde af isvinter, samtidig har Poul Juel Hansen lavet en gig trailer om, så det er muligt at køre vores motorbåde op på land, uden at skulle løfte dem med håndkraft.

På kokslageret er der blevet lavet ophæng, så vi nu er i stand til at opbevare gigbåde, scullere og andre både, uden at skulle ud i byen og skaffe plads.

Vi har ændret lysbjælken på bådtraileren, så den kan løftes, og ikke skraber mod jorden.

Mere kontakt til andre roklubber, var et stort ønske. Det går stille og roligt, vi har fået et godt samarbejde med Roskilde og Bagsværd Roklub, hvor Roskilde har været til påsketræning i Sorø og vores roere har været til samling i Roskilde og flere kommer til.

Flere er tilknyttet et ro-center og det har vi indtryk af, at de er rigtig godt tilfredse med, selvom det betyder noget rejsetid, men det giver muligheder for at lave kombinationer med andre

roere fra Danmark, og dermed også mulighed for en billet til et VM eller lign. hvilket gik i opfyldelse for Astrid Steensberg i en dobbeltsculler og Olivia Cardel i en dobbeltfirer, som begge blev udtaget til VM i Plovdiva i Bulgarien.

Nogle af junior B gruppens forældre har igennem hele sæsonen støttet op omkring de unge med transport, rejst telt så alle havde et samlingssted, sørget for forplejning m.v. Det har alle været rigtig glade for, et godt initiativ!

Træningshal!! Vi har været til møder med kommunen fået lavet de nødvendige plantegninger, kommunen er meget positiv over for ideen og har givet de nødvendige dispensationer, Sorø gl. lokalråd klagede på vegne af en borger, men kommunen fastholdt dispensationen, og dermed blev sagen sendt til Natur og Klagenævn. Der ligger sagen i skrivende stund, der kan gå op til et år, før der bliver givet tilsagn, eller måske ender det med at kendelsen går os imod, så må vi starte forfra igen. Vi har pt. 1,15 mill. at bygge for.

I marts måned aftalte vi med Aalborg Kap fond at købe en Filippi 1X som primært skulle benyttes af Astrid Steensberg, en båd der har været savnet længe. Da sculleren kom midt i marts måned og den blev pakket ud, viste det sig, at den var fyldt med blærer i gelcoaten. Efter en periode med at skrive og ringe til Aalborg, uden den store gevinst, blev båden sendt til Filippi i Italien og der får vi at vide, at de ikke ved, hvad der er sket med båden, men vi vil få leveret en ny båd, som så bliver taget med hjem fra Luzern af landsholdet.

Vi har afholdt Danmarks Stærkeste klasse for 3. gang, det var en super oplevelse at se og høre de mange børn heppe på hinanden, desværre var der ikke hold med fra Sorø i finalen, men konkurrencen er også blevet hårdere, og de var meget tæt på.



Danmarks Stærkeste klasse 2015

Vi har også i år haft en masse skolebørn igennem vores ergometre og på vandet. Vi overvejer om det er noget vi skal foresætte med, det giver ikke umiddelbart flere unge medlemmer. Det kræver mange timer, som alle falder om dagen, hvilket udelukker stort set alle fra at deltage, da de er på arbejde.

Andreas har været på DIF's **Make Athletic happen** et idræts kursus i events på tværs af sportsgrene, og i løbet af året har Andreas været på DFFR's klubtræner modul A-B-C-D.

Kaproning og de mange Regattaer vil jeg ikke berette så meget om da vores Kaproningschef Peter Lindblom vil berette om alt, hvad der er foregået i løbet af sæsonen, men jeg vil dog lige sige, at jeg syntes det er meget flot, at der har været fire roere af sted til VM i henholdsvis Plovdiva og Rio, rigtig godt gået af jer, vi vil følge jeres ro karriere tæt.

Vi fik også to Årgangsmesterskaber i 2015 ved Iben From og Thea Lindblom i 2X og Erica From



Erika From her i sin 1X

På ungdomssiden går det også godt. Birgit Juel Hansen startede med sådan ca. 8 ungdomsroere og er nu oppe på ca. 20, så der er fuld fart på, når alle skal på vandet, mere om det under beretning fra Rochefen.

Standerhejsningen løb næsten som normalt. I år var det klubbens ældste medlem (83år) Erik Christensen der hejste standeren og dermed åbnede sæsonen. Til slut bad Direktør Ib Hahn Andersen om ordet og kunne fortælle at Brand af 1848 Fond donerede 350.000 kr. til den nye træningshal, hvilken god nyhed!

Sponsorgruppen bestående af Richard Hillerup, Poul Juel Hansen og Lars Gammelgaard har gjort et kæmpe stykke arbejde på at skaffe sponsorkroner til klubben.

Sydbank sponsorerede nyt vægttræningsudstyr, det var tiltrængt og bliver brugt flittigt.

Nordea fonden sponsorerede nye rigge så Athen kan rigges om til dobbelt firer.

I indeværende sæson har Sorø Roklub modtaget støtte fra Brand af 1848 Fond, TalentSport Sorø, Sydbank, Nordea fonden, Lions klub, Sorø Kommune (forenings-, medlems og lokaletilskud), Sorø Sportsråd (Sommerferietilskud) og en anonym giver.

Morgenroerne fortsætter deres roning indendørs og udendørs, de er nok den gruppe, der har haft det bedste vand at ro på, da det ofte er stille om morgenen. En morgen var det dog rigtig slemt, der var pludselig anbragt et springvand i søen og det kan man ikke ro henover, fandt de ud af, så de fem måtte en tur i det kolde vand og trække båden på land med to store huller, et på hver side af båden.

Sommertogtet for en gruppe morgenroere gik i år til Tolo roklub i Grækenland, hvilket mange har været misundelig på, billeder og tekst kan ses og læses på deres hjemmeside.

Morgenroeren Morten Hallgreen har ydet en fantastisk indsats i løbet af foråret, det er blevet

til en større reparation af Rete med to store huller og Sorø Bien som var en tur oppe på broen på Skjolden et knækket rør og lakering af årer.

Vi har også fået et hold med på 4gp konkurrencen, dejligt at se jer deltage her, vi ser frem til den kommende vinter, hvor I har meldt jeres deltagelse.



Et ikke helt normalt rofarvand, her i Grækenland

Årets kanindåb blev afholdt søndag den 20. september hvor en flok kaniner var mødt forventningsfulde op, for at møde Kong Neptun og hans følge, og dermed blive optaget som rigtige roere.



Der er blevet ryddet op i medlemslisten, da der stod en del medlemmer som ikke var set i klubben i de seneste år. Der skal holdes styr på listen, da nogle melder sig ud om efteråret og ind igen til foråret.

Der er kørt adskillige trailerfulde af ting på genbrugsstationen, som har fyldt op rundt omkring i bådhalerne og motorbådshuset, ikke alt skal smides ud, vi skal have øje for at noget skal afleveres på lokalhistorisk arkiv.

Det ville være ønskeligt om alle vil hjælpe hinanden med at rydde op efter sig, hænge klude op efter at man har tørret båd af, i stedet for at hænge kluden, der hvor man nu stod. Det samme gør sig gældende med vægttræningsudstyr, det skal på plads efter brug.

Efter at vi er stoppet med at udgive klubbladet, skal vi være bedre til at informere på hjemmesiden, så alle får indblik i hvad der rør sig i klubben, der skal lægges et nyhedsbrev på hjemmesiden hver måned, om hvad der er sket og hvad der skal ske. Vi prøvede med at holde infomøder den første lørdag i måneden, det var også godt den første lørdag, men efterfølgende viste det sig, at der rigtig mange gange er regattaer den weekend, så i det kommende år skal der lægges faste datoer i løbet af sæsonen, så man har mulighed for at stille spørgsmål til bestyrelsen.

Kilometerstatistik

Trods meget blæsevejr hvor mange har holdt sig hjemme, har vi i år roet ca. 80.000 km. I gennemsnit har hver medlem i år roet 618 km. Vi er blevet en flot nr. 4 i motionsturneringen, ud af 47 klubber, det kan vi godt være stolte af.

Stor tak til alle vores samarbejdspartnere:

Dansk Forening for Rosport, Regattaforeningen Sjælland, Stiftelsen Sorø Akademi, Sorø Kommune, Sorø Sportsråd, TalentSport Sorø, Brugerrådet ved Sorø Sø, Sorø Kultur og fritidscenter og pressen.

Til slut vil jeg gerne sige tak for det forgangne år, tak til bestyrelsen, de mange tilkendegivelser og den store støtte vi har fået og med ønske om et godt kommende ro år.



Klubmestre anno 2015. Bo Vilhelmsen, Lars Bo Andersen, Jan Preisler, Laila Hjorth, Ole Arevad

Medlemstal 2015

0-12 år	5
13-18 år	50
19-24 år	8
25-60 år	72
60+ år	39

Bjarne Hjorth

Motionisternes sommer

Hver tirsdag og torsdag står i motionisternes tegn. Ole maser hver uge for at få kabalen til at gå op. Nye roere der kommer til skal "hjælpes" på plads og lære den svære kunst at ro. På det seneste har vi set voksne motionsroere finde sammen i f. eks. 4x eller 4-.

Jeg tror, det er med roning som at stå på ski: Grønne, blå, røde og sorte løjper (Hold-både); er man ny, kører man ikke røde og sorte løjper, men grønne og blå og er man rutineret kan man køre røde og sorte løjper.

Motionisternes vinter

Hver tirsdag er der rospinning med Ulla og Jane. Man ror i takt til musikken en times tid. Holdet er godt besøgt og meget populært. Torsdag har Ole den løftede pegefinger på teknikken i ergometeret hos motionisterne.

Ungdomsafdelingen

Hver mandag og onsdag eftermiddag myldrer det med glade ungdomsroere i Sorø Roklub. Vi tæller en gruppe på ca. 20 stk. (aktive), og det er en fordobling fra for et år siden og vi håber og arbejder på, at denne udvikling kan fortsætte. Det er klubbens yngste roere, de nye og mest urutinerede roere. De er sjove, impulsive og med en masse gå på mod. De er klubbens fødekæde til kaproningsafdelingen på ungdomssiden.

Vores unge roere kommer i roklubben, fordi de har hørt, at det er sjovt at ro, fordi en ven eller veninde roer og nogle fordi man kan komme i god form, hvis det lige er det, man vil.

I ungdomsafdelingen bestræber vi os på, at de unge mennesker primært skal føle og mærke at det er en rar klub at komme i. De skal mærke, at vi vil dem, og at de kan dyrke deres sport, på det niveau, de selv ønsker. Der er altid plads til den der "vil mere". Der vil være dage, hvor energien

er mindre end på andre dage og det er der plads til. Vi mærker at skoledagene er blevet længere, så pusterummet mellem sidste skoletime og sportsaktiviteten er mindre nu.

Lidt vinter

I vinterhalvåret bliver der roet i ergometer, slide-roning og styrketræning. Vi deltager med mange hold i den verdensomspændende 8'er Grand Prix turnering.

Tirsdagsgymnastikken på Borgerskolen under ledelse af Andreas med Bonnie som prof. "udstrækker" er primært tænkt for kaproere, men andre bl.a. ungdomsroere har også fundet vej dertil - det er dejligt.

Endelig sommer i uroafdelingen

I sommerperioden er udfordringen på vandet. Der bliver roet mange bådtyper. Gig, dobl. firer, dobl, sculler og single sculler. Udfordringen er hele tiden at lære at ro "næste" bådtype - den båd, der er lidt sværere at ro. Vi har bestræbt os på, at de unge kommer ud at ro i den bådtype de foretrækker. Den dårlige sommer med megen blæst har gjort det lidt sværere.

Der skal være plads til socialt samvær hen over sæsonen. Hver mandag og onsdag efter træning er der mulighed for hygge i klublokalet. Vi har et bord der kaldes for "urohjørnet". Der lægger vi skriftlige informationer og breve til vores ungdomsroere.

Noget af det sjove fra uroafdelingen ungdomsafdelingen)

Vi holdt en stor julefrokost med overnatning. Vi roede slide-roning i hold sat ved lodtrækning, så man hver gang roede med en ny makker. Vi havde en professionel danser til at lave dansekongurrence i hip hop lignende dans og vi

havde stor underholdning fra jun. B-gruppen m.m.

Vi holdt Store badedag på Gerlev Idrætshøjskole i marts måned. Det er en halvtvungen disciplin for alle der vil ro singlesculler. Det er et passende break efter en vinter i ergometrene. Vi badede, svømmede, sprang fra vipper, kæntrede og skulle øve i at komme op i båden. En aktivitet hvor alle medlemmer fra roklubben kunne deltage. Dagen sluttede med kaffe/te/saftevand og boller.

Vi har deltaget i Lørdag i Hallen. Vores jun B-gruppe (Andreas's roere) var flittige instruktører. På en aften var 135 børn i roergometeret - der var stor travlhed. Der blev sat et par store stafethold som roede mod hinanden - det var sjovt.

Lidt træner-team info.

Efter standerhejsning fik vi sat et ungtræner-team. Det var primært jun. B roere fra Andreas's hold, der hjalp til. Enkelte blev oplært i motorbåds-sejllads.

Efter Sorøregattaen/sommerferien meldte Christopher sig i fast træner-teamet. Desværre havde de tidligere ikke tid mere og vi måtte finde nye løsninger. Christopher skulle ikke tage ansvaret for 15-20 roere alene på søen. Vi søgte efter gæstetrænere og vores jun. A roere hjalp i det omfang de havde tid. Anders Marquard er i skrivende stund en af vores "redningsmænd". Anders ved, hvad han taler om, han har en jun. WM-billet i baglommen. Anders kan det der med roning og ved hvordan der skal instrueres. Anders har lige gennemført en dommeruddannelse, en stor sidegevinst, Christopher lærer hvordan man sejler motorbåd i forhold til andre både på vandet.

Christopher har en stor passion for fotografering og video. Roklubben er blevet tildelt en storskærm, vi har manden, der kan optage og

udstyret er til stede. Christopher er allerede i gang med nytænkning i alternativ instruktion.

Her slut på rosæsonen har Runi meddelt os, at han ønsker at være en del af ungtræner-teamet. Runi er selv meget erfaren roer i jun. B-gruppen og er allerede i fuld vigør. Runi mestrer både roning på vandet og i ergometeret. Runi er allerede tilmeldt inspirationseminar i januar måned og det glæder vi os til at høre mere om.

Vi har et stærkt træner-team i ungdomsafdelingen med et godt mix på erfaring, køn og alder.

I juni måned blev ergometerroning "Danmarks stærkeste klasse" afholdt i Sorøhallen. Sorø var medarrangør.

Umiddelbart efter Sorøregattaen afholdt roklubben "Verdensmesterskole/sommerferie-aktiviteter" 3 dage fra kl.10.00 til kl. 16.00. På programmet var selvfølgelig roning. Vi var heldige med vejret og det betød, at vi kunne ro søen rundt, ro i mindre bådtyper, sjove rokonkurrencer. Sidste dag er en stor "multiatletdag". Det går ud på, at man deles i hold og skal i samlet flok samle point sammen. Disciplinerne var alsidige, alle skulle kunne deltage, roning på vand - flere varianter, ergometerroning - flere distancemuligheder, svømme i søen, cykle og løbe flere distancer, løse opgavespørgsmål i roning. Det gjaldt om at finde samarbejde og god planlægning. Nogle af vores dygtige ungdomsroere tog ansvar og delagtighed. Stor tak til Runi, Christopher, Jannick, Sofie og Astrid Br. Vores øvrige ungdomsroere er som altid rare og hjælpsomme. Det var 3 lange dage, hvor der blev roet mange km.

DFfR sætter mange projekter i søen for at synliggøre rosporten. Sorø Roklub har deltaget i "Attention-go", verdensmesterskole/sommerferieroning. Vi har haft kontakt til de skoler, der har ønsket og haft mulighed for at stifte bekendtskab med rosporten.

Roklubben har været på besøg eller skolen har besøgt Sorø Roklub i foråret 2015.

Vi har haft fornøjelsen af:

Borgerskolen 15 klasser med 290 elever

Pedersborg Skole 4 klasser med 87 elever

Frederiksberg Skole 3 klasser med 75 elever

Glumsø Skole 1 klasse med 28 elever

(Nannas klasse)

Hårslev Efterskole med 24 elever

Alle disse besøg gøres ikke uden en stor frivillighed. Nogle seniorroere og ungdomsroere har hjulpet i det omfang, de ikke var optaget af arbejde, skole o. lign. Nogle voksne, som har haft muligheden for at træde til i dagtimerne, har gjort det muligt, det er vi glade for.

Nogle af vores fælles aktiviteter.

I maj måned lancerede vi "Nordeas Løvsprings Cup", en aktivitet, der henvendte sig til alle nye roere, ungdomsroere, motionister, som kunne tænke sig at prøve at ro i vores Nordea otter. Andreas's hold, Andreas og Ole sørgede for at det blev en god oplevelse, idet de besatte halvdelen af pladserne i otteren, da det er svært at ro otter, hvis man er uøvet, så de rutinerede roere hjalp med balance og teknik. Hele eftermiddagen var der gratis kaffe/te/saftevand og lagkage og om aftenen tændte vi grillen til medbragt mad og drikke.

Fremtidsvisioner - de ønskelige:

At fastholde, udvikle og udbygge vores ungdomsafdeling.

Roklubben skal være et rart sted at komme, man skal føle tryghed, tillid, respekt og ærlighed.

At vores unge mennesker oplever gode perioder med god motion, der giver dem en motionsmæssig rytme, kaproere eller ikke kaproere, resten af livet.

At få udbygget de tekniske hjælpemidler, storskærm, video, kamera, m.v.

Vi lærer de unge, at for at en klub kan fortsætte optimering, er det et "must" at man må yde noget, for at det sociale og sportslige fungerer optimalt.

At lave flere sociale arrangementer, mest med henblik på motionistgruppen.

Birgit Juel-Hansen

Kilometerstatistik

Jakob Lillelund	3455	Astrid Brehmer	1733
Jens Graudal	3345	Matias L. Sørensen	1721
Christian Mølvg	3226	Anne Brehmer	1683
Bjarne Hjorth	2875	Ruth Köster	1610
Lars Erik Graudal	2385	Lars Bo Andersen	1603
Ida Langkjær	2314	Freja Liv Holmark	1601
Birgit Juel Hansen	2024	Laila Hjorth	1514
Ingrid Petersen	2024	Linda Milling	1512
Sigurd Nielsen	1943	Iben From	1474
Astrid Steensberg	1939	Ulla Hviid	1353
Ida Brehmer	1936	Uffe Søgaard	1323
Peter Carstens	1895	Mikael R. Bertelsen	1219
Peter Lindblom	1883	Nanna B. Petersen	1145
Mike Petersen	1887	Joakim Østergaard	1106
Runi Nielsen	1865	Gitte N. Christiansen	1084
Klara Christensen	1788		

Kilometerstatistik både

Artemis	3115	Nykredit 2	654	Hjortenæs	159
Diana	2226	Delfinen	552	Pondus	159
Glasgow	1905	Jubi 75	527	Skjolden	153
Apollon	1749	GB	527	TJO	147
Håbet	1662	Sejrskringlen	467	Laboremus	145
Lysen	1489	Feriebåd 2	460	Saxo	138
Krista	1465	Klio	396	Mike	127
Isfuglen	1410	NN	394	Uni	122
To op	1230	Sælen	393	Tvilling	118
Sjælland	1168	Sorøbien	344	Bikuben+	107
Sorø	1060	Narsil	342	11. juni	91
Sydbank	1059	Athen	309	Mallen	74
Nykredit 1	1052	Libelle	226	Nordea	67
Stifinder	1039	Rete	226	Nuser	46
24	1029	Parnas	224	EDC	44
Ratz	1021	Catja	193	Felix	40
Lynet	1002	Gønge	193	Absalon 5	37
Gnisten	922	Intro	167	Cup 83	34
Rollo	766	NPA	166	Ran	9

Foredrag i klubben

I løbet af vinterens løb har der været afholdt foredrag i klubben ved Astrid Thougaard Steensberg, som var Danmarks repræsentant ved Youth OL i Nanjing i Kina, Astrid fortalte om sine oplevelser på robanen og i den olympiske by – hvordan det var at repræsentere Danmark og rosporten på en robane under de vilkår.



Foredrag af sportschef Lars Balle Christensen for Dansk Forening for Rosport. Lars fortalte om rocentret, samarbejde mellem roklubber, hvilke krav der er til udtagelser, økonomi for klubberne, sportschefens ansvar og meget mere.



Påsketræning i Sorø Roklub

Var du en tur omkring Sorø Sø i Påsken, var der en chance for at se 30 til 50 roere på vandet, formiddag og sidst på eftermiddagen. Roskilde Roklub kommer med ca. 20 juniorroere, der skal sparre med Sorø's piger og drenge, junior C-B-A

Træningsprogram tilpasset den enkelte alders gruppe

11	Masters	Jun C + B	Jun A	Sen
Mandag	30 min hvert 10. min 1 min. t. 22-24/32	30 min hvert 10. min 1 min. t. 22-24/32		
Tirsdag	Tirsdagsgymnastik kl. 18.00 i gymnastiksalen på Borgerskolen eller rospinning i klubben			
Onsdag	12+8+3min t. 22/24/26		15+10+5 min t. 22/24/26	15+10+5 min t. 22/24/26
Torsdag	2 x (5+4) min/5 min t. 26/28	Vægttræning		
		5+3 min t. 24/26	5+3 min t. 24/26	5+3 min t. 24/26
Fredag		10+3+2 min t. 24/26/28	2 x (10+3+2) min/5 min t. 24/26/28	2 x (10+3+2) min/5 min t. 24/26/28
Lørdag	3 x 8 min/5 min t. 28	3 x 8 min/5 min t. 28	3 x 10 min/5 min t. 28	3 x 12 min/5 min t. 28
Søndag	20+15+10 t. 22/24/22	20+15+10 t. 22/24/22	20+15+10 t. 22/24/22	20+15+10 t. 22/24/22

Som noget nyt er der blevet lavet individuelle træningsprogrammer til de forskellige aldersgrupper som løbende bliver ændret op imod de forskellige konkurrencer.

10 Sjællands Mesterskaber til Sorø Roklub.

Ungdomsroerne i Sorø Roklub var enestående ved Sjællandske Mesterskaber i ergometerroning, der fandt sted i Næstved.

Junior A-B-C gruppen bestående af.

Astrid Steensberg, Olivia Cardel, Ida Langkjær, Ida Brehmer, Jens Graudal, Jakob Lillelund, Freja Liv Holmark, Klara Christensen, Nanna Beck Petersen, Astrid Brehmer, Thea Lindblom, Iben From, Sarah Wittusrose, Sigurd Hutnik, Runi Nielsen, Matias Lang Sørensen, Mike Petersen Joakim Østergaard, Jannick Andersen. I stafetten var Sorø helt suveræne; ud af 26 hold blev det til en 1. og en 2. plads, de to hold bestod af, Sigurd, Runi, Matias og Mike. De vandt løbet foran Freja, Klara, Astrid Brehmer og Iben From,

I sprint for junior C vandt Freja. Inden for samme sekund kom Astrid, Klara og Iben som nr. 2, 3 og 4, ud af 25. Første pladsen i junior A pigernes sprint gik til Astrid Steensberg. Olivia Cardel blev 3'er.

De vandt igen: Sigurd, Mike, Runi og Matias tog også 1. pladsen i stafetten for Junior A og ældre. Junior A pigerne Ida B og Ida L, Astrid og Olivia blev nummer 3 af fjorten hold. Christian Mølviig vandt herrernes letvægtsløb i 30 års klassen.

Tre Otter sejre til Sorø Roklub ved C2 Euro Slide open

Juniorpigerne: Astrid Steensberg, Ida Langkjær, Ida Brehmer, Freja Liv Holmark, Klara Christensen, Nanna Beck Petersen, Olivia Meinert Cardel og Thea Lindblom vandt det første otterløb over 500 m. Juniordrengene: Jens Albert Graudal, Jakob Lillelund, Christopher Hesselberg, Joakim Østergaard, Mike Petersen, Runi Nielsen, Sigurd Hutnik og Matias Lang Sørensen, viste hvordan det svære er nemt. At komme først fra start og holde sig der – hele vejen med fem sekunder ned til nummer to.

Masters damerne Laila Hjorth, Bonnie Noer, Anne Brehmer, Ingrid Petersen, Birgit Juel-Hansen, Linda Milling, Jane Steensberg og Gitte Niven Christensen kopierede drengene og vandt med tre sekunder til andenpladsen.



7 Danmarks mesterskaber til Sorø Roklub

Fem individuelle og to holdmesterskaber blev trukket hjem ved Danmarks mesterskaberne i indendørsroning.

Astrid Steensberg vandt U23-klassen for damerne og Jakob Lillelund vandt Juniordrengene i 17 års klassen.

Dagen var startet med masters roerne. Ingrid Petersen og Birgit Juel Hansen stillede op i letvægt og tog Danmarks mesterskaberne hjem i 70 og 60-årsklassen.

På herresiden tog Christian Mølvgild guldet for 30 år letvægt.

I 4x500m stafetten for skole- og gymnasiehold var Sorø Akademis hold: Ida, Ida, Olivia og Astrid. De udfordrede drengene fra Frederiksberg Skole: Sigurd, Mike, Runi og Mathias. Drengene startede sidst og fik roet sig op forbi de fem hold fra Hadsund og pigerne fra Sorø Akademi. Sorø Akademi blev nr. 2 og Frederiksberg skole nr. 1.

I juniorernes holdstafet på 4x500m var der 76 roere på 19 hold tilmeldt. Pigerne fra 15 års klassen stillede med Nanna, Astrid, Freja og Klara mod drengene: Sigurd, Mike, Runi og Mathias. Midt i løbet tog pigerne førstepladsen og holdt en god fart i forhold til konkurrenterne. Drengene startede sidst og passerede pigerne på de sidste 100m. Pigerne havde styrke nok til at afvise drengene fra Holstebro og holde 2. pladsen i mål.

Årets kaproninger startede som vanligt med at vi tog til Lübeck med et stort hold junior og master roere og alle klarede sig flot juniorerne blev flot nr. 3 i kapløbet om junior pokalen ud af 40 hold.

Masters-pokalen for bedste klubhold gik til Sorø Roklub ud af 30 hold.



Nordiske mesterskaber i Årungen

Sorø Roklub opnåede fine resultater ved de Nordiske mesterskaber. Jens og Jakob blev overbevisende Nordiske mestre i Junior A 2- og dermed ligger de stilen mod de næste 4 ugers hård træning frem mod Junior WM i Rio - Brasilien

Junior B 4x pigerne Klara, Freja, Nanna og Astrid som roede junior A og B 4x gik ud og vandt et overbevisende Junior B løb lørdag, og viste dermed også at de var klar til at ro Junior A senere på dagen, hvor de gik ud og vandt en 3. plads i Junior A løbet. De måtte her se sig slået af kombinationen Sorø/Bagsværd/KR med Ida Brehmer, Ida Langkjær, Ida Øemig fra Bagsværd, og Maria fra KR. Om søndagen måtte pigerne se sig henvist til en flot 5. plads i løbet om det Nordiske guld, dog foran Junior A kombinations holdet Sorø/Bagsværd/KR som slog dem om lørdagen. Begge både roede nogle rigtige gode løb.

Drengene Sigurd, Runi, Mathias og Mike der om lørdagen roede med én åre, vandt Junior B løbet i 4- med et par bådlængde ned til nummer 2. De gjorde det samme om søndagen, efter at havde roet et flot 4x løb om det Nordiske mesterskab som endte med en flot 5. plads - foran det svenske landshold, gik de ud og vandt 4x i junior B.

De yngste roere fra Sorø Roklub, Joakim og Jannick stillede op i Junior C 2x. Distancen var her 1000m og ikke 500m som de var vant til, men det forhindrede dem ikke i at vinde med flere bådlængder ned til den næste båd.

Thea Lindblom roede om lørdagen et flot indledende og sikre sig dermed en plads i B finalen, som hun roede ind på en flot 3. plads. Om søndagen vandt Thea B finalen i junior B 1x med et veldisponeret løb. Iben From som også roede Junior B 1x mod klubkammeraten Thea vandt B finalen om lørdagen, og søndag gjorde Iben det endnu bedre i sit indledende og sikrede sig dermed en plads i A finalen og blev her nummer 4, med blot 3 sekunder til en medalje.

Så en meget vellykket weekend, med mange gode resultater samt der blev slået nogen PR, så er der kun en uge til det går løs på hjemmebanen, nemlig Sorø Regattaen.

Sorø regatta 2015

Sorø regatta'en 2015 blev igen en stor succes for Sorø Roklub. Den hede bølge som ramte hele Danmark i weekenden, skabte optimale forhold på Sorø Sø – om end et par ganske varme dage for alle deltagere og de mange frivillige som igen fik hele arrangementet gennemført på fornemste vis.

Mere end 30 Sorø-kaproere fra alle aldersklasser levede op til deres allerbedste og satte et flot fodaftryk på hele regatta'en: I front i løbene og derimellem som grundstene i regatta-afviklingen tilsammen med Regattaforeningen, klubbens trofaste motionister og en ivrig forældreskare.

Joakim Østergaard vandt sikkert GULD i TU-Cup Jun C M1X, hvor Jannick Wly Andersen tog sig af BRONZEN. Sammen tog de 2 makkeres SØLV i TU-Cup Jun C M2X. Søndag blev det til GULD for de 2 i 2X'eren.

Iben From blev nr. 2 i B-finalen i Jun B TU-Cup W1X Thea Lindblom blev nr. 3 i C-finalen. Søndag blev de henholdsvis nr. 1 og nr. 4 i hver deres afdeling.

Sammen tog Iben og Thea BRONZE i TU-Cup Jun B W2X, søndag blev det til en 2. plads i 2X'eren.

Sigurd Hutnik, Runi Nielsen, Mike Petersen og Matias Lang Sørensen vandt GULD både lørdag og søndag i TU-Cup Jun B M4X. For at få konkurrence stillede drengene også op i Jun A-løbet hvor de lørdag fik en flot 3. plads.

Klara Christensen, Astrid Brehmer, Nanna Bech og Freja Holmark vandt GULD både lørdag og søndag i TU-Cup Jun B W4X. Pigerne stillede også op i Jun A, hvor det blev til en flot 2. plads.

Mike Petersen og Runi Nielsen satte sig søndag i Jun B M2X og blev nr. 2.

Mathias Lang Sørensen og Sigurd Hutnik Nielsen satte sig ligeledes i Jun B M2X og vandt sikkert GULD.

Jens Albert Graudal og Jakob Lillelund vandt begge dage GULD, dog uden den store konkurrence fra 2 Norske hold så de fandt en udfordring i 'Det perfekte løb'.

Ida Brehmer havde igen forsøgt sig med ny bådtype og stillede op i Junior A W1X, hvor hun klarede sig flot Lørdag nr. 4 og søndag efter et veldisponeret løb, hentede hun SØLV.

Ida Langkjær stillede ligeledes til start i W1X i senior letvægt, hvor hun lørdag blev nr. 4. og søndag. nr. 3.

I år er første gang med nye handicap tider og det gav store forandringer, især for nogle af de ældre hold.

Birgit Juel-Hansen, Anne Brehmer, Ingrid Petersen og Laila blev nr. 6 i MW4X og havde i år mistet 20 sek. af deres handicap – det henter man ikke sådan lige. Bonnie Noer, Kirsten From, Linda Milling og Ruth Köster blev nr. 4 i MW4X. Holdet er nydannet i år og gjorde det rigtig fint. Gitte Niven Christensen blev nr. 3 MW1X efter bla. en hurtig Furesø-roer. Ulla Krüger Hvid vandt GULD i MW1X. Lars Bo Andersen vandt GULD i MM1X, hvor Uffe Søgaard lige så sikkert vandt SØLV. Birgit Juel-Hansen og Ingrid Petersen blev nr. 2 i MW2X efter Fredensborg. Bjarne Hjorth og Christian Mølvgiv vandt som vanligt GULD i MM2-. Peter Lindblom og Peter Carstens vandt ligeledes GULD i MM2X, dette hold er nydannet og har kæmpet hårdt for en velfortjent sejr. Lars Bo Andersen og Uffe Søgaard satte sig sammen og vandt også GULD i MM2X. Lars Bo Andersen, Uffe Søgaard, Bjarne Hjorth og Christian Mølvgiv vandt GULD i M4X. Imponerende med et ror som kun var hængt fast i den ene side, men også den udfordring klarede de med bravour. Linda Milling, Ruth Köster, Peter Lindblom og Peter Carstens blev nr. 2 i MMW4X.



Jakob og Jens nr. 4 ved U19 VM i Rio.

Det er første gang Danmark har haft en junior-toer, der har placeret sig så højt til junior VM, siden en dansk fjerdeplads i 1971. Altså det bedste toer-resultat i 44 år. Det kunne ikke have gået bedre end det gjorde, og vi er derfor super glade og tilfredse med vores præstation, udtaler de to roere, det har i det hele taget været et fantastisk år for de to unge roere, de har stort set vundet alt som de er stillet op til det blev også til sejr ved JNM i Årungen



U23 VM i Plovdiva Bulgarien

De 2 Sorø - roere Astrid Steensberg og Olivia Meinert Cardel er godt i gang med sæsonens største udfordring og som første års seniorer kæmper de mod mere erfarne roere. Pigerne har gode muligheder og A - finale pladser eller i nærheden af, vil være et realistisk mål for dem begge.

Astrid Steensberg og hendes makker fra Bagsværd Sofie Mikkelsen stiledede til start i BW2X, hvor de efter nogle veldisponerede løb i indledende, opsamling, semifinalen. De bliver nr. 6 i B finalen. Der var 15 både til start.

I indledende BWL4X skulle Olivia Cardel Meinert blive nr. 2 for at klare A-finalen direkte med hendes kombinerede hold i letvægts 4x'eren. Efter 1.500 m kunne pigerne se det blev opsamling og checkede lidt ned mod mål.

SÅDAN - uden at behøve at trække en spurt, sikrede Olivia og hendes makkere sig en plads i A - finalen.

Olivia og co. gik fra start afsted i højeste gear og lagde ud i 1.41 min. efter første 500m., hvor de lå på en 5. plads. Det hårde udlæg kostede dog lidt på næste 500 m og pigerne lå efter 1.000 m på 6. pladsen som de holdt i mål.

En masse erfaring rigere, som nok skal komme dem til gode de kommende år.



DRC Testregatta 2015 Bagsværd 12-13/9 2015

Hele Danmarks ro-elite var samlet til regatta på Bagsværd sø til DRC testregatta. Målet med regattaen er at vurdere de enkelte roere i forhold til om de skal tilknyttes DRC og U23 landsholdet i den kommende sæson, og eventuelt får mulighed i 2016 at repræsentere Danmark til store internationale konkurrencer og eventuelt OL.

Roerne skulle alle stille op i single sculler eller toer, for på den måde at kunne blive vurderet enkeltvis. Der dystedes i fem kategorier: LW1X, W1X, LM1X, M1X og LM2-. Sorø Roklub var repræsenteret med 8 roere ud af de i alt 90 roere.

Konkurrencen løb over to dage, og heat fordeling var efter FISA's progressionssystem med indledende, opsamlings, semifinale og finale løb.

Lørdag formiddag var der indledende løb. Der var hård medvind og høje bølger så vandet var teknisk udfordrende, men også med mulighed for at præstere gode tider, hvis det lykkedes at udnytte den kraftige medsejls.

Fra Sorø deltog: Astrid Steensberg, Olivia Cardel, Ida Brehmer, Ida Langkjær, Jens Graudal, Jakob Lillelund, Lars Graudal, Michael Bertelsen.

Søndag eftermiddag var det tid til finaler.

Sorø's roere havde under regattaen præsteret godt og det var blevet til: A finale: Astrid, Jens og Jakob B finale: Ida Brehmer og Olivia. D finale: Lars, Michael og Ida Langkjær.

Vejrsituationen var ikke blevet bedre og allerede sidst på formiddagen blev det meddelt at C og D finaler ikke ville blive gennemført. Kl. 12:48 meddelte løbsledelsen at resten af regattaen blev aflyst. Dermed sluttede regattaen brat og finale løbene, som der var set frem til, forbliver uden afgørelser.

VM Rowing Master Regatta. Hazewinkel Belgien.

14 Sorø-roere heraf 5 debutanter deltog ved årets VM i Belgien, på den smukke sø Hazewinkel, hvor alt fungerede til perfektion. Sjældent har en af Europas største ro-events med over 3.500 deltagere kørt så smurt som i år. Hele området omkring robanen var arrangeret med mindst mulig gåafstand til vigtige funktioner, og alle løb gik på slaget, gerne lidt før hvis alle hold lå klar til start, takket være en effektiv stab af frivillige dommere, banedommere, startere, hjælpere osv.

Sorø-roerne var: Birgit Juel-Hansen, Ingrid Petersen, Anne Brehmer, Laila Hjorth, Bjarne Hjorth, Christian Mølvg, Gitte Niven Christiansen, Lars Bo Andersen, Uffe Søgård, Peter Lindblom, Peter Carstens, Linda Milling, Ruth Köster og Ulla Hvid.

Topscore blev Christian Mølvig med ikke mindre end 9 Guldmedaljer, hvor formand Bjarne Hjorth var makker i en god del af løbene. Imponerende med en aldersforskel på 28 år på parret. Debutanterne Linda, Uffe, Peter L., Peter C. og Anne fik med det samme sat et flot aftryk ved mesterskaberne med 2.-4.pladser og oveni købet en guldmedalje i skabet til Linda, som sammen med Ruth Köster fandt den rette rytme i dobbeltsculleren. Lars Bo og Uffe opnåede flere flotte 2. pladser i meget tætte løb efter stærke tyske roere.

Medaljefordeling:

Christian Mølvig 9 Guld, Bjarne Hjorth 6 Guld, Ulla Krüger Hvid 6 Guld, Ruth Köster 4 Guld, Lars Bo Andersen 1 Guld, Uffe Søgård 1 Guld, Linda Milling 1 Guld.



Sorø Roklub fik 7 danske mesterskaber og 1 samlet TU-Cup vinder ved DM 2015.

Prinsesse Benedikte stod for medaljeoverrækkelse på Bagsværd Sø, som i år dannede rammen om et nyt koncept for de danske mesterskaber i roning 2015.

I stedet for en enkelt dag, afholdtes regattaen over 2 dage og i stedet for at blande bådtyperne blev lørdag først alle single scullere sendt afsted, sorteret på alder. Dernæst dobbelt scullere og to'ere. Søndag kom turen til firere og ottere.

Derudover blev finalen i turneringen for de helt unge roere - TU-Cupen afholdt indimellem DM-løbene.

Alt i alt en længere kaproning end vanligt, men til gengæld med kæmpe deltager tilslutning i stort set alle løb og meget publikumsvenlig. Vejret viste sig fra sin bedste side med nærmest blikvand begge dage.

Toer uden styrmand: Jens Graudahl og Jakob Lillelund. Som afslutning på en fremragende sæson roede drengene sikkert DM-guldet hjem i junior klassen.

Letvægts firer uden styrmand: Jens & Lars Graudahl, Jakob Lillelund og Christian Mølvg. Jens & Jakob havde sat sig sammen med klubbens andre 2 stærke letvægtsroere Lars og Christian og sammen vandt de også sikkert dette løb.

Letvægts toer uden styrmand: Anders Lindblom og Michael Bertelsen vinder uden kamp.

Ovenpå VM i Hazewinkel Belgien for 3 uger siden, hvor Sorø's mastersroere hev 25 guldmedaljer i hus, blev det til DM også til:

Dame single sculler: Ulla Krüger Hvid, Dame dobbelt sculler: Ruth Köster og Linda Milling, Herre toer uden styrmand: Bjarne Hjorth og Christian Mølvg, Herreotter: Bjarne Hjorth, Christian Mølvg, Peter Lindblom, Peter Carstens, Lars Bo Andersen, Uffe Søgaard, Peder Lillelund, Bo Vilhelmsen og styrmand Anders Lindblom, Junior A pige Dobbelt firer: Astrid Brehmer, Klara Christensen, Freja Holmark og Nanna Bech alle junior B-piger vandt Bronze i A-klassen, Senior Dame otter: Astrid Steensberg, Olivia Meinert Cardel, Ida Brehmer, Ida Langkjær, Ulla Hvid, Ruth Köster, Helle Johansson, Jane Steensberg og styrmand Jens Graudahl havde blandet kortene fra senior og masters klassen og vandt Bronze i den åbne klasse, Senior Dame single sculler: Astrid Steensberg nr. 4 som nyoprykket i seniorklassen, Senior Dame dobbelt sculler: Astrid Steensberg og Olivia Meinert Cardell nr. 3, begge nyoprykket i seniorklassen, Masters Herre Dobbelt sculler: Lars Bo Andersen og Uffe Søgaard vandt Sølv, Masters Herre single sculler: Uffe Søgaard vandt Bronze, Masters Dame dobbelt firer: Birgit Juel-Hansen, Ingrid Petersen, Anne Brehmer og Laila Hjort vandt Bronze.

TU-Cup sidste afdeling.

TU-Cup piger junior B samlet: Iben From blev samlet nr. 3, junior B: Iben From og Thea Lindblom vandt Guld, junior B: Astrid Brehmer, Freja Holmark, Klara Christensen og Nanna Bech vandt Sølv, drenge junior B: Mathias Lang Sørensen, Mike Petersen, Runi Nielsen og Sigurd Hutnik Nielsen vandt Sølv, junior C: Jannick Wly Andersen og Joakim Østergaard vandt Bronze



Copenhagen Harbour Race 10/10 2015

Til **Copenhagen Harbour Race** mødes roere fra hele Danmark samt udenlandske klubber, for at sige farvel til ro-sæsonen på vandet i en dyst på en 6,5 km. lang strækning gennem Københavns havn, med vending på halvvejen.

Denne gang deltog Sorø roklub med fem hold, det største antal nogensinde i klubbens historie fra Ungdom, Senior til Masters roere og alle fem hold kom hjem med medaljer.

Sorø Ungdoms piger, som roede sammen med roere fra Roskilde og Odense, vandt **Copenhagen Harbour Race i deres klasse.**

Vinder holdet bestod af Astrid Brehmer, Freja Liv Holmark, Iben From, Nanna Beck Petersen, Thea Lindblom, Klara Christensen fra Sorø, Emilie Bechsgaard Andersen fra Odense samt Simone Sørensen og Cox. Mathias Biloft Ankerstjerne fra Roskilde.

Sorø Ungdoms drenge, som roede sammen med roere fra Roskilde og Kvik blev nr. 2 i deres klasse. Sorø's drenge var Mike Petersen, Runi Nielsen, Sigurd Hutnik Nielsen og Mathias Lang Sørensen. Drengene deltog med roere fra Roforeningen KVIK og Roskilde Roklub.

I åben Herre klasse roede et hold med deltagelse af Jens Graudahl, Jakob Lillelund og Lars Graudahl, som lige er blevet danske mestre i herre let vægt 4-. Drengene deltog sammen med roere fra Bagsværd og blev nr. to. Holdet vandt over Ålborg som lige er blevet nr. 2 til DM.

I åben Dame Klasse roede et hold med deltagelse af Astrid Steensberg, Olivia Meinert Cardel, Ida Brehmer og Ida Langkjær fra Sorø som lige er blevet nr. 3 til DM i otter. Pigerne deltog sammen med roere fra Bagsværd og Roskilde, her blev det ligeledes til en anden plads.

I Masters klassen deltog herre-holdet, som lige har vundet DM i otter og som var forsvarende mester i **Copenhagen Harbour Race 2014**. Selv om holdet roede et sekund hurtigere end sidste år, blev det til en 3 plads. Holdet bestod af Christian Mølvg, Bjarne Hjorth, Peter Lindblom, Peter Carstensen, Uffe Søgård, Lars Bo Andersen, Peder Lillelund, Bo Vilhelmsen og cox. Michael Bertelsen.

Mange forældre og medlemmer af Sorø Roklub var mødt op for at støtte Sorø's hold. Dette kunne høres på den 6,5 km lange strækning gennem Københavns Havn, hvor der blev råbt SORØ SORØ.

En meget stor tak skal lyde til Andreas Sloth for den store indsats han yder på vand og i træningssal, også en stor tak til alle hjælpetrænere, Ulla Hvid, Christian Mølvg, Christopher Hesselberg, Runi Nielsen, m.fl.

Samlet antal placeringer

	1. -pl	2. - pl	3. -pl	4. -pl	5. -pl	6. -pl
C2 Euro Slide Open Ergometer	38	16	4	10	0	2
Copenhagen Harbour Race	6	11	9	0	0	0
Copenhagen Regatta	9	10	10	3	2	5
Danske Mesterskaber Ergometer	39	20	25	7	12	10
Fyns Regattaforening	10	6	6	7	0	1
Hamborg Regatta	6	8	7	6	3	0
Holland Beker	0	2	2	1	0	0
Holstebro Regatta	7	5	5	1	2	2
Jyske Mesterskaber Ergometer	1	0	1	1	0	0
Lübeck Regatta	26	31	17	0	0	0
NM Master Bagsværd	23	7	0	8	0	0
Ratzeburger Ruderregatta	0	1	1	1	0	0
Sjællandske Mesterskaber Ergometer	17	4	8	9	6	0
Sorø Regatta	39	22	9	9	1	4
U 19 VM	0	0	0	2	0	0
U 23 VM	0	0	0	0	0	1
VM Master	27	12	11	16	2	1
World Indoor Rowing Championship	0	1	0	0	0	0
Årgangsmesterskaber Holstedbro	1	9	5	0	0	0
Århus Regatta	23	10	7	3	0	0
NM Årungen regatta Norge	16	8	4	0	8	3
Total	288	183	131	84	36	29