

Sorø Roklub Kaproning sæson 2014-2015

Foredrag i klubben

Astrid Thougard Steensberg, Danmarks repræsentant ved Youth OL i Nanjing i Kina fortalte om sine oplevelser på robanen og i den olympiske by – hvordan er det at repræsentere Danmark og rosporten på en robane under de vilkår.

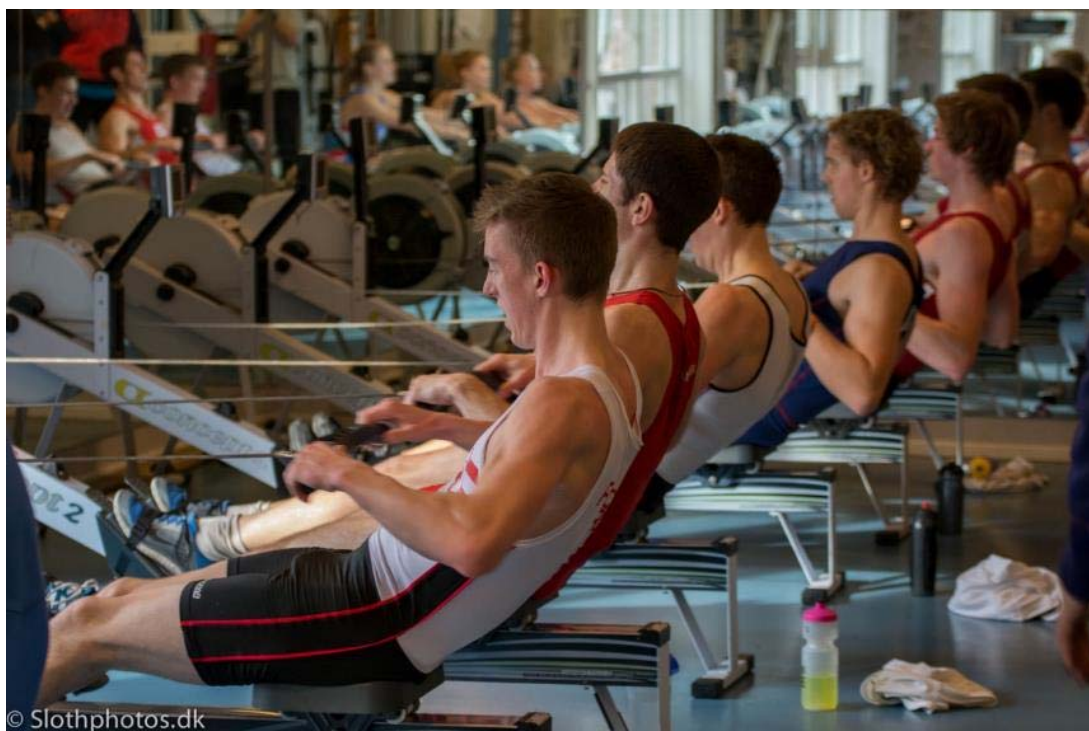


Foredrag i klubben

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.



Træningsweekend i Roskilde



U19 samling i Odense

Ida Langkjær, Ida Brehmer, Jakob Lillelund samt Jens Graudal er blev udtaget til U19 samling i Odense den 14-15 /3 2015 af Dansk forening for Rosport. Formålet var at vurdere roernes tekniske og fysiske niveau frem mod udtagelse til U19 VM i Rio de Janerio Brasilien den



Påsketræning i Sorø Roklub

Påske træning med Roskilde Roklub for Junior C, B, A



Uge test uge 49 2014 samt uge 9 2015

Uge test for Junior C, B, A samt U23 roer



DRC Ergometertest i Sorø Roklub for U23 roer.



Nyt styrke trægnings udstyr



Træningsprogram tilpasse den enkel alder 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

Sjællandske Mesterskaber indendørs

Ti Sjællands Mesterskaber til Sorø Roklub.

Ungdomsroerne i Sorø Roklub var enestående ved lørdagens Sjællands Mesterskaber i ergometerroning.

Freja Liv Holmark, Klara Christensen delte 1. pladsen, Nanna Beck Petersen blev nr. 4 i junior C, årgang 2000. Sigurd Hutnik og Runi Nielsen blev nr. 2 og 4 i samme klasse for drengene. Joakim Østergaard og Jannick Andersen, som er et år yngre, blev nr. 3 og 7 i deres løb. Junior C løbene havde 9 -16 deltagere, så der er tale om flotte præstationer.

Jakob Lillelund udraderede konkurrenterne ved at vinde i 6:27 -12sekunder foran nr. 2 i junior B, årgang 98. Den et år yngre Matias Lang Sørensen blev nr. 2 i sit løb i 6:37.

Astrid Steensberg vandt pigernes Junior A løb i 7:17. Oliva Cadel blev nr. 3 og Ida Brehmer 5'er. De lette Junior A'ere deltog i Senior B letvægt. Ida Langkjær vandt for damerne efter en god slutspurt. Jens Graudal kom først i herrernes løb.

Christian Mølvig vandt herrernes letvægtsløb i 30. års klassen. 6

Stafetternes skiftezoner kræver samarbejde og taktik for at vinde. Sigurd, Runi og Matias roede sammen med Mike Petersen. De vandt løbet foran Freja, Klara, Astrid Brehmer og Iben From, som tog 4. pladsen. Nanna, Jannick, Joakim og Sarah Wittusrose blev nr. 7. Der var 26 hold i stafetten indtil Junior B.

I sprint for junior C vandt Freja. Inden for samme sekund kom Astrid Brehmer, Klara og Iben som nr. 2, 3 og 4; ud af 25. For drengene tog Mike 2. pladsen foran Sigurd og Runi på 4. og 5. pladsen af de 38 roere. I junior B blev Matias nr. 4. Første pladsen i junior A pigernes sprint gik til Astrid Steensberg. Oliva 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, Ida, Astrid og Oliva blev nummer 3 af fjorten hold. Næste udfordring er allerede om to uger ved Euro Slide Open.



C2 Euro Slide Open

Tre Otter sejre til Sorø Roklub

Juniorpigerne, Astrid Steensberg, Ida Langkjær, Ida Brehmer, Freja Liv Holmark, Klara Christensen, Nanna Beck Petersen, Olivia Meinert Cardel, Thea Lindblom vandt det første otterløb over 500m. Juniordrengene, Jens Albert Graudal, Jakob Lillelund, Christopher Hesselberg, Joakim Østergaard, Mike Petersen, Runi Nielsen, Sigurd Hutnik, 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.

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

Matersherrene, Peter Lindblom, Christian Mølvig, Bjarne Hjorth, Peter Carstens, Lars Bo Andersen, Martin Tangø, Uffe Søgaard, Bo Vilhelmsen, manglede konkurrenter. De roede med i den åbne klasse, hvor de blev nr. 4 med 1½ sek. fra en podieplacering.

Regattaen var åbnet med toer løbene for de yngste junior C. Iben From og Sarah Wittusrose blev nr. 7, efter Astrid Brehmer og Nanna der kom podiet med en tredjeplads. Øverst stod Freja og Klara på førstepladsen. Joakim og Jannik Andersen blev nr. 9 af 18 deltagere. Sigurd og Mike kom ind på 2. pladsen. Junior A roerne Astrid S og Olivia to 4. pladsen i deres løb efterfulgt af Ida og Ida som nr. 11. Debutanten Sofie Egeskov roede med Thea ind på 14. pladsen af de 16 deltagere. I Junior A/B drengenes klasse var der 21 deltagere. Matias og Christopher blev 4'er. Jens og Jakob kom på podiet med en 3. plads.

I firerløbene fortsatte junior C pigerne, Klara, Freja, Astrid B og Nanna og kom først. I junior B/A pigernes klasse kom Olivia, Ida, Ida og Astrid S på medaljeskamlen som nr. tre. Sarah, Iben, Sofie og Thea blev 7'er. Junior B/A drengenes klasse blev vundet af Matias, Mike, Runi og Sigurd – af 13 deltagere!

Masters verdensmestrene: Birgit og Ingrid vandt deres toer løb. Martin og Uffe var kommet i menneske hænder masters herrerne løb, hvor de sluttede som nr. 6. Bonnie og Peter L vandt mixløbet for masters roere.

I masters firer klassen tog Linda, Anne, Gitte og Laila sølv. Herrerne: Peter C, Christian, Bjarne og Lars gentog kunststykket i deres løb med endnu en sølvmedalje.





Danske Mesterskab indendørs

Syv Danmarksmesterskaber til Sorø Roklub

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

Astrid Steensberg vandt U23-klassen for damerne og Jakob Lillelund vandt Juniordrenge i 17 års klassen. Begge roede et veldisponeret løb, hvor de stærkeste lagde for hårdt ud og blev passeret af Astrid og Jakob undervejs. Olivia Cardel stillede op i U23 letvægt for damer og tog en fjerdeplads hjem. Jakobs romakker i toeren, Jens Graudal, valgte at prøve U23 letvægt for herrer. Her blev han nr. 15 og Michael Bertelsen nr. 16. Lars Graudal roede ind på 12. pladsen i løbet.

Junior A pigerne Ida Brehmer og Ida Langkjær blev nr. 2 og 5 deres klasse. Mathias Lang Sørensen blev nr. 5 i 16 års klassen. Mathias holdkammerater på fireren viste deres kollektive styrke for 15 årige: Sigurd Hutnik blev 2'er, Mike Petersen 3'er og Runi Nielsen 4'er.

Pigerne i 15 års klassen viste kollektivet igen: Klara Christensen tog 2. pladsen. Freja Liv Holmark: 5'er ; Astrid Brehmer: 7'er; Nanna Beck Petersen: 8'er og Iben From nr. 11. ud af 19 deltagere.

I 14. års klassen blev Jannick Andersen nr. 10 og Joakim Østergaard nr. 4. – af 26 deltagere på fire minutters distancen. I 200m sprint tog Joakim medalje, da han avancerede til 3.pladsen. Jannick blev nr. 7.

Dagen var startet med mastersroerne Ingrid Petersen og Birgit Juel Hansen stillede op i letvægt og tog Danmarksmesterskaberne hjem i 70 og 60-årsklassen. Gitte Niven Christiansen blev nr. 5 i 50'års klassen. Ulla Hvid blev nr. 2 i 40' års klassen.

På herresiden tog Christian Mølvig guld for 30 år letvægt. Bjarne Hjorth var også vejet ind som letvægter og tog sølv i 60 års klassen. Martin Tangø fik også sølv efter et veldisponeret løb i 50'års klassen. Peter Carstens debuterede som kaproer og blev nr. 8 af de 13 deltagere i samme aldersklasse.

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 juniorenes 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 passede pigerne på de sidste 100m. Pigerne havde styrke nok til at afvise drengene fra Holstebro og holde 2. pladsen i mål.

Trænerteamet siger, at resultaterne lover godt for sommersæsonen på vandet.





Odense Langdistance 25-26/4 2015



Lubeck









Hamburg Regatta 6-7/6 2015

Sorø's junior roere deltog i weekendens stærkt besatte Junior Regatta i Hamburg og fik mange flotte resultater og erfaringer med hjem i rygsækken. En jævn medsø gav teknisk svært vand, men også hurtige tider for dem som mestrede teknikken.

Foruden resultaterne er et samarbejde med Roskilde Roklub nu også ved at bære frugt. De 2 klubber har stor gavn af hinanden omkring fælles bådtransport, sparring omkring holdet samt ikke mindst er et godt sammenhold ved at udvikle sig roerne imellem fortæller træner Andreas Sloth.

Resultater:

Løb	Navn	Placering lørdag/søndag
1. + 41. Junior B W2X	Iben From / Cecilie Girke (<i>Fredensborg</i>)	Nr. 3 / Nr. 3

4. + 44. Junior B M4-	Sigurd Hutnik / Runi Nielsen / Mike Petersen / Matias Lang Sørensen	Nr. 3 / Nr. 2
15. + 55. Junior B W1X	Iben From	Nr. 2 / Nr. 5
26a. + 66. Junior A M2-	Jens Albert Graudal / Jakob Lillelund	Nr. 2 / Nr. 1
27. + 67. Junior B W4X+	Klara Christensen / Astrid Brehmer / Nanna Bech / Freja Holmark	Nr. 4 / Nr. 1
28. + 68. Junior B W1X Letvægt	Thea Lindblom	Nr. 3 / Nr. 2
35. + 75. Junior A W4X	Ida Brehmer / Ida Langkjær / Maria Gotil (<i>Bagsværd</i>) / Ida Øemig (<i>Bagsværd</i>)	Nr. 5 / Nr. 4

U-18:

- Iben From roede 1X samt sammen med Cecilie Girke fra Fedensborg. Pigerne ror kun sammen til kaproninger grundet den lange køretur, men de klarer sig allerede godt.
- Thea Lindblom blev bedste dansker i sin 1X.
- Sigurd Hutnik, Runi Nielsen, Mike Petersen og Matias Lang Sørensen roede et fantastisk løb søndag og vandt sølv.
- Klara Christensen, Astrid Brehmer, Nanna Bech og Freja Holmark gav den gas om søndagen og i et tæt opløb vandt de guld !

U-19:

- Jens Albert Graudal og Jakob Lillelund udtaget til Junior VM samt Nordiske Mesterskaber. Se anden meddelelse.
- Ida Brehmer og Ida Langkjær havde for første gang sat sig i 4X med 2 roere fra Bagsværd. Det bliver spændende at se hvad fremtiden bringer her.



Udtaget til Junior VM

1. del-mål nået – Jens & Jakob udtaget til Junior VM !!

Sorø roerne Jens Albert Graudal og Jakob Lillelund roede op til deres bedste i weekendens kaproning i Hamburg. I en jævn og teknisk krævende medsø, roede Jens og Jakob sig lørdag til en 2. plads i tiden 6.38.32 min. med under 2 sek. til de nyslåede Europa-mestre fra Tyskland. Søndag kom bådene i hver sit heat, Jens & Jakob vandt sikkert med 9 sek. til næste tyske hold.

Grundet et utroligt blæsende forår og ligeledes en Copenhagen Open regatta som nær blæste væk og ikke gav optimale vurderingsbetingelser, har udtagelsen ladet vente på sig men den er nu i hus. De næste måneder kræver en sikker hånd så der opnåes ekstra fart i båden, iblandet de nødvendige pauser til restitution og fordybelse.

Junior VM afholdes i Rio de Janeiro, Brasilien d. 5-9 august 2015.

Jens & Jakob skal samtidig repræsentere Danmark ved *Nordiske Mesterskaber* som afholdes i Årungen, Norge d. 27-28 juni 2015.



Udtagelser til U-23 VM

Efter weekendens resultater i Ratzeburg er følgende udtaget til U-23 VM i roning som afholdes i Plovdiv, Bulgarien d. 22-26 juli.

- Astrid Steensberg Thougard og Sofie Råbjerg Mikkelsen (Bagsværd) er udtaget til i WB2X.
- Olivia Meinert Cardel er sammen med Mette Noll Nielsen, Charlotte Thor og Sara Nissen er udtaget i WBL4X.

Som følge af et godt samarbejde mellem Sorø træner Helle Johansson og Kraftcenter Bagsværd, er det lykkedes at sammensætte disse stærke kombinerede hold, hvoraf 2 hold nu belønnes med VM-udtagelser.

- Lars Graudal ror MBL4- og båden testes fortsat mht. til fart og mandskab. Båden skal vise resultater i Rotterdam d. 27-28 juni, før endelig beslutning.



Nordiske mesterskaber i Årungen

Så er de Nordiske mesterskaber i Årungen overstået, for Sorø Roklub. Det var det en god weekend, med mange gode resultater.

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.

De 4 piger på kombinationsbåden roet et flot løb og med det sidste ryk lykkedes det dem at holde Sorøs junior B piger til mål.

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 nogen rigtige gode løb.

Drengene Sigurd, Runi, Matias 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 skabs som endte med en flot 5 plads - foran det svenske landhold, 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 sikre 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. Det bliver spændende at se.



Sorø regatta'en 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.

Resultater:

U-18:

Trænere Andreas Sloth og Mads Kruse Andersen, Sorø Roklub.

- 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 hvor 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.

U-19:

Træner Nicolaj K. Skjølstrup, Kraftcenter Bagsværd.

- 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'.

Træner xx Sørensen, Kraftcenter Bagsværd.

- 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.

Senior:

Træner Oliver Blach, Kraftcenter Bagsværd.

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

Masters:

Trænere Christian Mølvig og Ulla Krüger Hvid, Sorø Roklub.

I år er første gang nye handicap-tider kører af stabelen 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 Hjort og Christian Mølvig 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 Hjort og Christian Mølvig vandt GULD i M4X. Imponerende med et ror som kun var hængt fast i den ene side, men også den udfordring klarede de med bravur.
- Linda Milling, Ruth Köster, Peter Lindblom og Peter Carstens blev nr. 2 i MMIX4X



U23 VM

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.

Dag 1

BW2X - 15 hold til start:

Astrid Steensberg og hendes makker fra Bagsværd Sofie Mikkelsen startede U-23 VM med et veldisponeret indledende løb i den tunge 2x. Det rakte dog ikke med det første til semifinalen hvor en 3. plads havde kvalificeret dem til semifinalen, men med 2. bedste tid af de resterende hold, lover det godt for opsamlingsløbet som roes [fredag kl. 9.35](#) Bulgarsk tid.

BWL4X - 9 hold til start:

I indledende skulle Olivia Cardel Meinert blive nr. 2 for at klare A-finalen direkte med hendes kombinerede hold i letvægts 4x'eren. Efter 1.500m kunne pigerne se det blev opsamling og checkede lidt ned mod mål. Pigerne gør sig nu klar til opsamlingsløb [fredag kl. 10.20](#). Med 3. bedste tid af de resterende hold, er der lagt op til et spændende løb.

Dag 2

BW2X - Opsamling:

Til morgen sikrede Astrid og Sofie sig i Semi - finalen, med et løb som ikke burde hive alt for mange ressourcer ud, de var i mål 6 sek. foran USA.

BWL4X - Opsamling:

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

Dag 3

BWL4X - finale A:

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 500m og pigerne lå efter 1.000m på 6. pladsen som de holdt i mål. Men godt forsøgt 🖤 og ingen tvivl om at pigerne har fået masser af erfaring med hjem i rygsækken.

BW2X - Semifinale:

På forhånd en svær opgave for Astrid og Sofie (som har døjet med en ribbensskade) og med et jævnt udlæg endte pigerne da også på 6. pladsen i deres semi - finale og dermed B - finale. Vi satser på de har gemt lidt krudt til B - finalen søndag hvor de [kl. 8.15](#) DK-tid møder Polen/Ungarn/Italien/Kina og Letland.

Dag 4

BW2X - finale B:

Astrid og Sofie kommer rigtig godt fra start og ligger nr. 4 i feltet efter 500m., men overhales så af Kina og Letland før 1.000m. mærket og pigerne ender på 6. pladsen i B - finalen. En masse erfaring rigere som nok skal komme dem til gode de kommende år.





NM - Masters 2015 d.1+2 august.

General prøve på VM - Masters 2016, Bagsværd sø.

Både for regatta arrangørerne og for roerne var dette års Nordiske Mesterskaber et led i afprøvning af elektroniske starter/tidtagning samt øvrige baneforhold inden det går løs på Bagsværd Sø til VM d. 8-11september 2016, med op mod 3.500 deltagere - en af Europas største ro-events ! Banen mangler stadig udvidelse fra 6 til 8 baner, flere ud/indgangsbroer samt opbevaring af de mange både som ankommer til mesterskaberne, så der bliver travlt til det sidste.

Denne weekend kom banedommere, kommentatorer og roere fra hele Norden samt England, Tyskland og Holland. Der blev gået til vaflerne i alle løb, som forberedelse til dette års VM d. 10-13 sept. i Hazewinkel, Belgien.

13 Sorø - roere hev igen medaljer hjem til klubben og fik en skøn weekend i solskin og blikvand med godt humør.

Det blev til ikke mindre end:

- 15 Guld
- 3 Sølv
- 2 Bronze



U19 VM Rio. Med Deltagel af Jakob og Jens nr. 4

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



Holstebro 8-9/8 2015



Århus Open 22-23/8 2015

Endnu en smuk morgen udfolder sig ved Brabrand sø. Dagen i går bød på mange gode løb fra Sorø Roklub,

De to junior C drenge, Jannick & Joakim var de 2 første som roede for Sorø. De sikrede sig med flot roning deres pladser i A finalen i hver deres single sculler. De gik derefter ud i deres dobbelt sculler og viste også her at man sagtens kan ro både single sculler og dobbelt sculler, og sikrede sig også en A finale her.

I deres A finale sikrede Joakim sig en flot 2. plads i single sculler, hvor Jannick var lige udenfor en medalje plads. Drenge viste begge to en meget flot ro stil som man kan se har udviklet sig meget igennem den nuværende sæson.

Joakim og Jannick viste i deres dobbelt sculler ligeså en meget flot roning, og kom ind på en flot 3 plads i A finalen.

De to piger, Iben og Thea roede Baltic udtagelse løb i dobbelt sculler. Pigerne kom ind på en flot 2. plads, hvilket lige præcis ikke rakte til en udtagelse, da man skal blive nummer 1. for at udtages. Men da pigerne ikke har roet meget sammen endnu, viser det at der er potentiale i pigerne.

Astrid og Olivia, som begge to deltog ved U23 VM i år stillede begge to op i forbundsmesterskabet i U23 single sculler. Her viste Astrid en suveræn roning og sikrede sig en 1. plads, Olivia kom ind som nummer 4, og viste også en flot roning.

Astrid og Olivia roede også dobbelt sculler og viste her at så snart det bliver en holdbåd er pigerne på bedre stillet, de kom ind på en suveræn 1. plads

Senior B roeren Michael Bertelsen blev slået i indledende løb, og nåede derfor ikke en placering der åbnede A finalen.

Junior B drengene Matias, Sigurd, Mike & Runi roede junior B dobbelt firer og viste her at det godt kan betale sig at have roet sammen i et par sæsoner, hvis man skal ro de større bådtyper. Drengene blev nummer 1, men en flot ro stil. Junior B pigerne Freja, Klara, Nanna & Astrid havde ikke nogen modstand i deres junior B dobbelt firer løb, så de roede med i junior A pige dobbelt sculler løbet, hvor de viste at de har teknikken og sammenroning til at slå en junior A dobbelt sculler båd.

Dagen i dag byder på udtagelses løb i dobbelt firerene, samt forbundsmesterskab i U23 dobbelt sculler, og ellers de normale TU-CUP løb.





Begynderkaproning Sorø 5/9 2015



VM Rowing Master Regatta. Hazewinkel Belgien 10-13/9 2015

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 Hjort, Bjarne Hjort, Christian Mølvig, Gitte Niven Christiansen, Lars Bo Andersen, Uffe Søgård, Peter Lindblom, Peter Carstens, Linda Milling, Ruth Köster og Ulla Hvid.

Topscorer blev Christian Mølvig med ikke mindre end 9 Guldmedaljer, hvor formand Bjarne Hjort 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 ovenikøbet 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 Hjort	6 Guld
Ulla Krüger Hvid	6 Guld
Ruth Köster	4 Guld
Lars Bo Andersen	1 Guld
Uffe Søgård	1 Guld
Linda Milling	1 Guld



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-, semifinal- og finale-løb.

Lørdag formiddag

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 medsø.

LW1X (20 deltagere)

Fire indledende heat.

For at gå direkte i semifinale A/B skal man komme på første eller anden pladsen.

Olivia Meinert Cardel ror i 1. indledende heat og kommer på en fjerdeplads i tiden 8:20,06 og skal derfor ro opsamlingsløb om eftermiddagen. Heatet blev vundet af Aja Runge Holmegaard (Roskilde) i tiden 7:56,05.

Ida Langkjær ror i 2. Indledende heat og kommer på en 5. plads i tiden 9:09,58 og skal derfor også ro opsamlingsløb om eftermiddagen. Heatet blev vundet af Helene Nygaard Olsen (Lyngby dameroklub) i tiden 8:11,73.

LM1X (23 deltagere)

Fire indledende heat.

For at gå direkte i semifinale A/B skal man komme på førstepladsen.

Michael Bertelsen ror i 1. indledende heat og kommer på en 5. plads i tiden 7:48,13 og skal ligeledes ud i opsamlingsløb om eftermiddagen. Vinder af heatet blev Andrej Lawaetz Bendtzen (Aarhus) i tiden 7:11,17.

Lars Erik Graudal ror i 3. Indledende heat og kommer ind på en 6. Plads i tiden 7:47,42. Vinder af heatet blev Jens Noll Nielsen (Hadsund) i tiden 7:01,99.

W1X (17 deltagere)

Tre indledende heat. For at kvalificere sig direkte til semifinale A/B skal man blive nr. 1 eller 2.

Astrid Steensberg og Ida Brehmer er ved lodtrækning begge kommet i samme heat.

Astrid Steensberg kommer i mål som nummer to i tiden 8:10,11 og kvalificerer sig således til semifinalen A/B i morgen. Ida Brehmer på en femte plads i tiden 9:13,94, og skal ro opsamlingsløb om eftermiddagen. Vinder af heatet var Lisbeth Falch Jacobsen (DSR).

LM2- (7 deltagere)

To indledende heat. Vinderen af hvert heat går direkte til A finalen.

Jens Albert Graudal og Jakob Lillelund er godt sammenroet efter at have roet sammen i mange sæsoner, og det teknisk svære vand er perfekt for Jens og Jakob.

I deres indledende heat ligger de godt fra start og tager føringen som de holder helt til mål og vinder i tiden 6:46,10 tæt forfulgt af Malthe Sebastian Puro og Alex Berg i tiden 6:49,07.

Jens og Jakob er således direkte videre til A finalen i morgen.

Lørdag eftermiddag

Lørdag eftermiddag var det tid til opsamlingsløb.

Vinden havde nu ændret retning så formiddagens kraftige medvind nu var drejet mod syd, så der var sidevind, især på stykket 500 – 1500 meter.

Olivia, Ida Langkjær, Michael, Lars og Ida Brehmer skulle på vandet.

LW1X

To opsamlingsløb hvor de to bedst placerede kvalificere sig til semifinalen A/B

Olivia og Ida var i samme heat.

Olivia var under hele løbet i hård kamp med Line Kathrine Olsen (Odense) om føringen men blev slået på målstregen med 6 tiendedele sekunder og kom i mål i tiden 8:25,25, og dermed i semifinalen A/B.

Ida Langkjær fulgte med feltet i første del af løbet, i kamp med Katrine Schultz Larsen (Roskilde), men måtte til sidst se sig slået og kom i mål i tiden 9:12,27. Ida kvalificerer sig til en C/D finale.

LM1X

4. opsamlingsløb hvor første- og andenpladsen kommer i semifinalen A/B

Michael Bertelsen var i 2. Heat. Vinder af heatet blev Mads Rasmussen (DSR) i tiden 7:22,60, men der var gennem hele løbet hård kamp om placeringerne. Michael kommer i mål i tiden 7:39,78 på en 5. Plads, og dermed i en C/D finale.

Lars Graudal var i 3. Heat. Vinder blev Mathias Larsen (Odense) i tiden 7:24,41 efterfulgt af juniorroeren William Wisholm (Hadsund). Lars kom over målstregen på en 5. Plads i tiden 7:50,69.

W1X

2 heat. 1. – 3. plads kvalificerer sig til semifinalen A/B

Ida Brehmer starter i 1. heat. Hun kommer ind på en sikker 3. plads i tiden 8:45,92, og sikrer sig dermed en plads i A/B semifinalen. Vinder af heatet blev Julie Poulsen (Odder) i tiden 8:06,71.

Søndag formiddag var der semifinaler.

Vinden er taget til siden i går og er nu gået mere i syd, så bølgerne er endnu større end i går og med endnu mere skum på.

Der var usikkerhed om hvorvidt regattaen kunne gennemføres pga. dårligt vejr, så beskeden til roerne var at levere de bedst mulige tider, i tilfælde af eventuel aflysning.

LW1X

To heat, 1 – 3 går videre til A finalen, 4 – 6 går videre til B finalen

Olivia er i et stærkt heat som bliver vundet af Aja Runge Holmegaard (Roskilde Roklub) i tiden 7:56,77. Olivia kommer på en 6. plads i tiden 8:51,48, og dermed i B finalen

W1X

To heat, 1 – 3 går videre til A finalen, 4 – 6 går videre til B finalen

Astrid Steensberg og Ida Brehmer har igen trukket samme heat.

Astrid er i konkurrence med blandt andet Mette Dyrhund Pedersen (DSR), og fører det meste af løbet. Astrid vinder sikkert i tiden 8:02,09 med Mette Dyrhund på andenpladsen i tiden 8:10,62.

Ida Brehmer kommer ind på en femteplads i tiden 9:21,05

Søndag eftermiddag

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 det var 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 finaleløbene, som der var set frem til, forbliver uden afgørelser.

Bådene rigges af og turen går mod Sorø.



Danske Mesterskab Bagsværd 3-4/10 2015

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 weekenden 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-Cupén afholdt indimellem DM-løbene.

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

Danske Junior Mestre 2015

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

Danske Senior mestre 2015

- Letvægts firer uden styrmand: Jens & Lars Graudahl, Jakob Lillelund og Christian Mølvig. 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.

Danske Masters Mestre 2015

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 Hjort og Christian Mølvig.
- Herreotter: Bjarne Hjort, Christian Mølvig, Peter Lindblom, Peter Carstens, Lars Bo Andersen, Uffe Søgaard, Peder Lillelund, Bo Vilhelmsen og styrmand Anders Lindblom

Flere DM-resultater

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















Copenhagen Harbour Race 10/10 2015

Sorø Ungdoms piger vinder Copenhagen Harbour Race 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 Bilotto 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 Cardell, 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.

For alle disse hold var det første gang de deltog ved Copenhagen Harbour Race.

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 Mølvig, Bjarne Hjort, 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 til at støtte Sorø's hold. Dette kunne høres på den 6,5 km lange strækning gennem Københavns Havn, hvor der blev råbt SORØ SORØ.





Klubmesterskabet 2015

Klubmesterskabet 2015 blev roet i et skønt efterårsvejr og der blev trukket lod om pladserne i Gigbådene mellem Morgenroere, U-roere, kaproere, Masters-roere og Motionister og en tæt sejr gik til: Jan Preisler, Ole Arvad, Lars Bo Andersen, Bo Vilhelmsen og styrmand Laila Hjort



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

Vi har aldrig vundet så meget i klubben historie