

Læs mere om Aalborg Universitet (AAU)

Tidligere OL-roer Bjarne Pedersen sagde i 2013 ja til at træne ét af de universitetshold der skulle med til Aalborg Regatta samme år. Dette inspirerede ham til at udvikle og udbrede universitetsroning i Danmark. Før 2013 havde der ikke fundet en universitetsmatch af denne type sted siden 1987. En brugt otter og brugte årer blev indkøbt så der hver morgen kunne sættes tre ottere – et projekt der blev døbt *Projekt 888*. I løbet af 2014 blev der etableret et miljø hvor universitetsroere mødtes fire til 10 gange om ugen for at træne og der blev i forlængelse af DM dette år også afholdt et universitetsmesterskab i otter. Således gik det til at der allerede i 2015 var mellem 20 og 40 roere til træning kl. 6.00 hver morgen. Universitetsroerne deltog i alle de konkurrencer de kunne komme til og sendte desuden en otter til European University Rowing Championships i Hannover, som tilbagelagde 2.000 m på under seks minutter. Til DM blev Aalborg Universitetsronings otter kun slået af DSR's landsholdsroere. Således bød 2015 på 13 sejre og én verdensrekord: på 24 timer roede 10 mand 503,14 km og fik indsamlet ca. 35.000 kr. til bådmateriel.



Foto: Aalborgbåden er sat i vandet, Aalborg Regatta 2013.

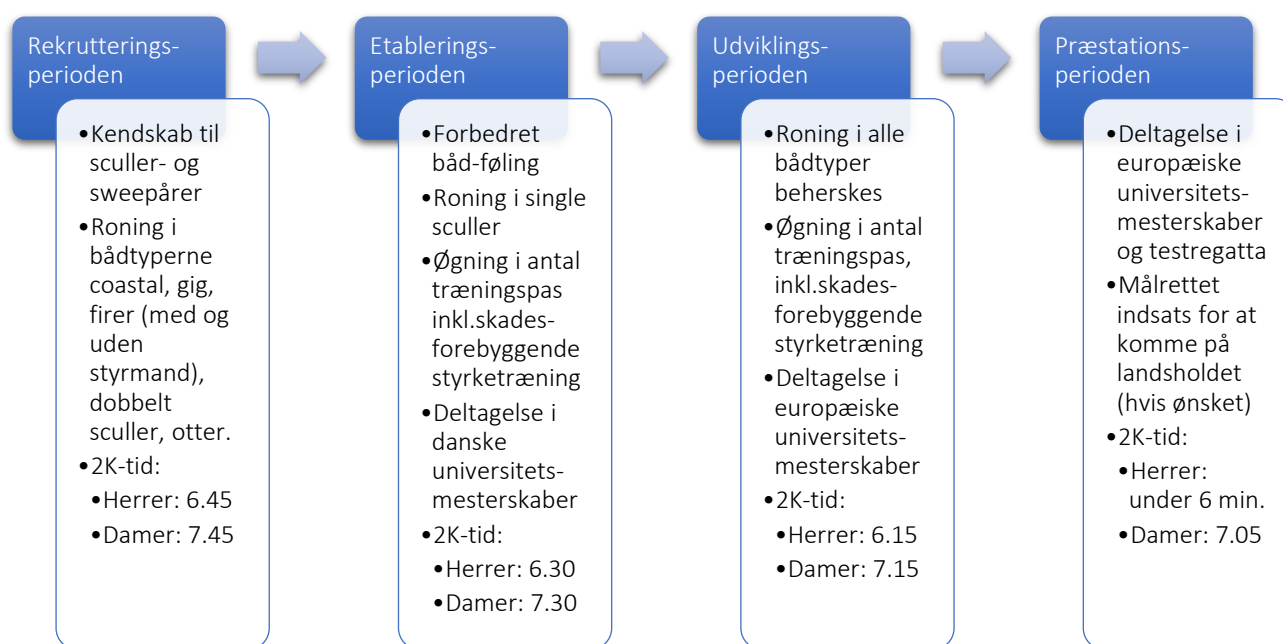


Foto: Aalborg Universitetsroning slår lige UCN, Aalborg Regatta 2013.

I 2016 slog universitetsroerne deres egen verdensrekord fra året før da 10 mand roede 517,376 km. på 24 timer. De kvindelige universitetsroere satte også ny verdensrekord da de roede 100 km. på kun 5 timer og 17 minutter. Denne gang blev der samlet ca. 75.000 kr. ind. Dette år var også året hvor en otter blev sendt til European University Rowing Games i Zagreb samt til Kina hvor de kæmpede sig til en fjerdeplads ud af 16 både fra hele verden. Desuden sendte man også to mand til testregatta i Bagsværd. Den ene var den første universitetsroer i Aalborg der gennemførte en 2K på under seks minutter på roergometer. 2016 resulterede således i 25 sejre og en verdensrekord.



Foto: Alle de glade, udmattede og verdensrekordsættende universitetsroere og hjælper-teamet der bistod med praktiske opgaver under hele forløbet.



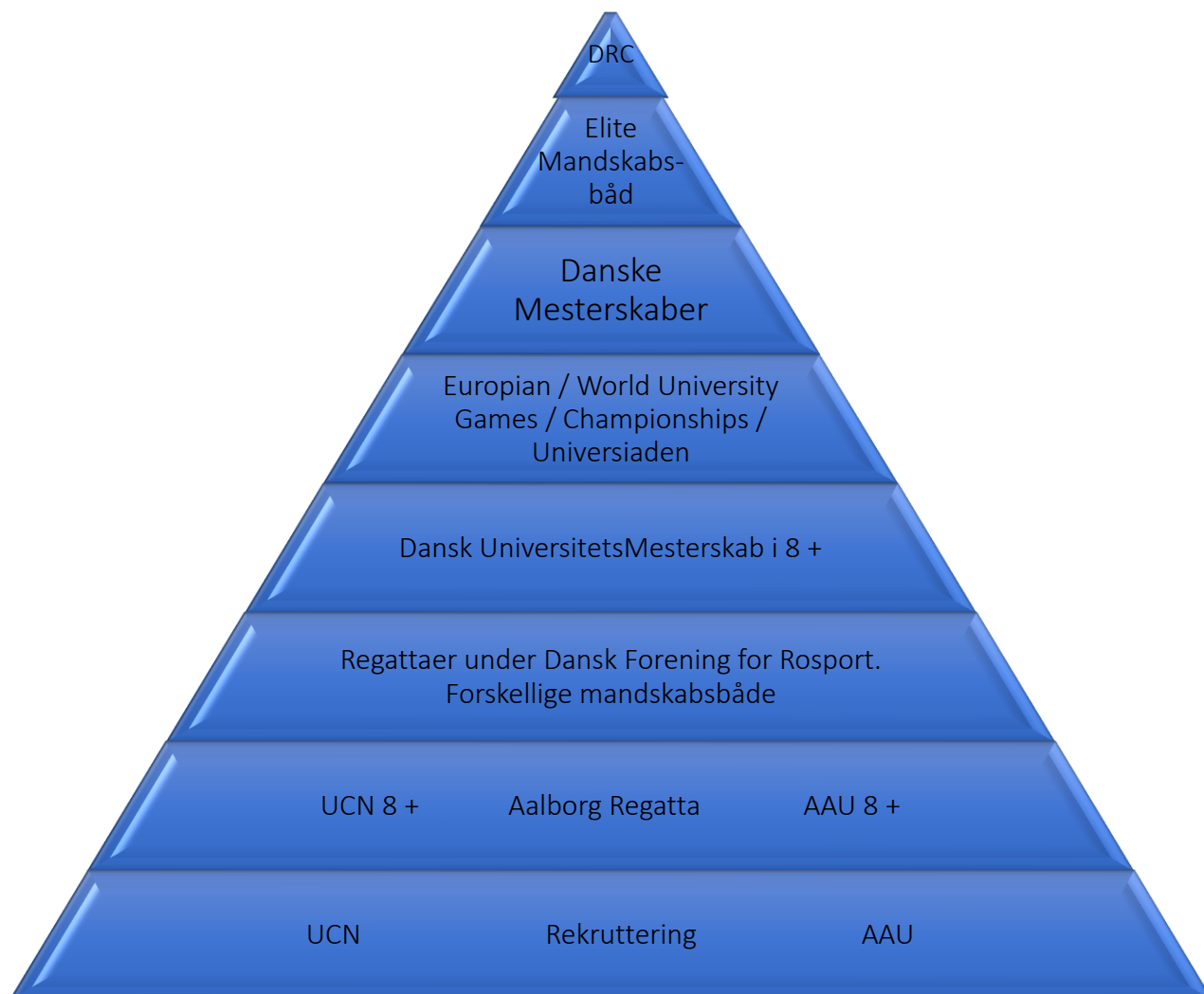
Det første træningsår betragtes som **rekrutteringsperioden**. Her er målet, at den enkelte opnår kendskab til roning med én og to årer, dvs. både med sculler-årer og sweep-årer. Her skal den grundlæggende beherskelse af roning i outrigger opnås for bådtyperne coastal, gig, firer (med og uden styrmand), dobbeltsculler og otter og ro-taget skal kunne foretages kontrolleret. Målet er deltagelse i Aalborg Regatta samt andre danske regattaer. For herrer skal en 2K på roergometer helst udføres på tiden 6.45, for kvinder 7.45.

Efterfølgende kommer **etableringsperioden**, det andet træningsår, hvor følingen med båden udvikles og den enkelte bliver bedre til at tilpasse sig skiftende mandskaber i alle bådstørrelser. Her læres også at ro i single sculler med henblik på at øge det tekniske niveau og forståelse. Den enkelte erhverver sig forståelse for indstilling af båd og årer. Målet er deltagelse og hjemtagelse af danske universitetsmesterskaber. Herrer skal gerne udføre en 2K på roergometer til tiden 6.30. For kvinder: 7.30. Ro-træning på vandet suppleres helst med skadeforebyggende styrketræning og gerne flere ergometer-træningspas end det første træningsår.

Udviklingsperioden, det tredje træningsår, er kendetegnende ved, at den enkelte behersker roning med både sculler- og sweep-årer i alle bådtyper. Der er kendskab til den teoretiske inddeling af ro-taget. Her arbejdes på deltagelse i europæiske universitetsmesterskaber (EUG, EUC). Der vil så vist muligt roes med faste mandskaber. Ro-træning på vandet suppleres helst med skadeforebyggende styrketræning tre gange ugentligt og gerne flere ergometer-træningspas end det andet træningsår. Herrer skal gerne udføre en 2K på roergometer til tiden 6.15. For kvinder: 7.15.

Endelig er der **præstationsperioden**, det fjerde træningsår, hvor der arbejdes aktivt på at hjemtage danske og europæiske mesterskaber (EUC, EUG) samt deltagelse i testregatter og at de bedste roere placeres på landsholdet hvis dette er ønsket fra den enkelte. Ro-træning på vandet/ergometertræningspas suppleres med tre skadeforebyggende styrketræningspas om ugen og "anden træning" tre gange om ugen. Herrer skal gerne udføre en 2K på roergometer på maksimalt 6 minutter. For kvinder: 7.05.

Nedenfor ses en pyramide der illustrerer hvordan universitetsroerne fordeler sig på de forskellige begivenheder og mesterskaber. I forbindelse med rekruttering er der rigtig mange roere som træner mod Aalborg Regatta. Eftersom ambitionsniveau varierer meget hos de enkelte roere, vil der være flest i bunden og færre efterhånden som man bevæger sig opad mod Dansk Rocenter.



Træningsform

Træning af universitetsroerne foregår i sommersæsonen på vand alle ugens hverdage samt i weekender efter aftale. Hvis vejret er uegnet til roning (tåge eller stærk blæst) og der ikke kan sættes både i vandet erstattes ro-træningen af indendørs træningspas på roergometre, skiergometre og bikeergometre. Ved blæsende forhold sættes ofte coastalbåde i vandet mens de resterende roere træner indendørs. Sommersæsonens fokus er af teknisk karakter.

I vintersæsonen trænes hovedsageligt indendørs på ergometre som beskrevet ovenfor, dog med alternativ træning om onsdagen hvor der er fokus på bevægelighed og udspænding for at øge roernes kropsbevidsthed, bevægelighed og fleksibilitet. Mange er desuden medlem af et eksternt træningscenter (SPH Gym) hvor der

udføres skadesforebyggende vægttræning ved siden af morgenens træningspas. Om vinteren er der fokus på at opbygge muskelmasse samt at øge iltoptaget hos den enkelte.



Foto: Én af damerne på skiergometer i ét af Aalborg Roklubs træningslokaler.



Foto: Én af herrerne på bikeergometer i Nordkraft i forbindelse med TriErg Challenge, en konkurrence mod to crossfitcentre, 2019.



Foto: Herrerne på roergometre med damerne ved deres side til DM i Gladsaxe, 2018.



Foto: Medaljer og pokal uddeles til deltagerne i Aalborg Regatta 2018. Odense tog pokalen! En velfortjent og kølig øl indtages i fællesskab.



Foto: Æn af herrebådene til Copenhagen Harbour Race, 2019.