

BUNDPROPPEN

Medlemsblad for Horsens Roklub
FORÅR 2014 41. ÅRGANG



Indhold

Formandens klumme	4
De unge er blevet gode og lynhurtige.....	4
Når musikken spinner	5
Slide og slibe	5
Stumper blev til fine scullere	6
Er det en and? Eller svømmer de også i den roklub??	7
I hælene på Karen og Gitte!.....	7
Vinterroning.....	9
Så er 300 m ræset startet!!.....	11
Få fisk i fjorden	11
En tak til ALLE.....	12
Nye klub T-shirts – eller???	12
Gåture vinter 2013 / 2014.....	13

POUL THOMSEN ENTREPRISE APS 



Horsens Roklubs bestyrelse 2014/2015

Formand Grethe K Jørgensen 22 66 24 14/ qkj1955@hotmail.com Yderligere ansvarsområder: Rochef, rep. i Søsportsudvalget	Næstformand Gitte Enghild 26 71 91 56/ genghild@stofanet.dk Yderligere ansvarsområder: Webmaster, instruktionschef
Kasserer Claus W. Thomsen 24 86 72 71/ cwt1@mail.tele.dk Yderligere ansvarsområder: Sponsor- og tilskud, rep. i Søsportsudvalget, SU for Havnen	Sekretær Ria Hessler 61 71 14 52/ ria@hessler.dk Yderligere ansvarsområder: Hjemmesideredaktør
Ungdomsansvarlig Emilie Svejborg 61 70 49 91/ emilie@svejborg.dk	Husforvalter Karen Lauritzen 40174134/ kl-28@hotmail.com

Materialeforvalter på Fjorden

Birger Briesemeister
22613662/bbbselskabet@stofanet.dk

Materialeforvalter på Bygholm Sø

Sten Holmbæk
41 15 46 70/ sten.h@mail1.stofanet.dk

Nøglekort fås hos

Finn Andersen
22 82 53 57

Horsens Roklubs venner:

Formand

Klaus Hougaard
23401038/ klaushougaarddk@gmail.com

GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED

www.brittagrove.dk



Britta Grove

Autoriseret Psykolog
Coach & Supervisor

Nattergalevej 2, 8700 Horsens
Mail: britta@brittagrove.dk
Tlf.: 26 80 13 34



Medlem af Dansk psykolog Forening · Specialist i psykoterapi

Formandens klumme

Så er endnu en vinter ved at være overstået, heldigvis en af de milde af slagsen. Og der har allerede været forår i luften et stykke tid. Blomster og buske er allerede i gang med at skyde og blomstre, dejligt.

Vi er også nogle stykker, der allerede har været på vandet til en dejlig tur i stille og solrigt vejr. Det gør bare, at jeg er meget klar til at holde standerhejsning nu og komme noget mere ud at ro.

Vores bådpark er også meget klar. Der har nemlig været heftig aktivitet i værkstedet, så bådene står og skinner om kap i bådhuset. Jeg bliver helt glad og stolt af at se på det. Vinteren er gået godt med diverse aktiviteter.

Ergometerroing, vandreture og fællesspisning, og så er der kommet godt gang i vores svømmehold ude i Hovedgård. Roklubben har fået sit eget hold torsdag aften fra kl 20-21. Vi har været 12 tilmeldte, og vi har hygget os meget med svømning og sauna. Hovedgård IF, som er klubben, vi har meldt os til, har tilbudt at lave et hold igen til næste år, hvilket jeg håber, der er nogle flere, som vil benytte sig af (husk svømmeprøven hver 3. år).

Vores dygtige ungdomsroere har været til ergometerregatta og kom atter hjem med medaljer, tillykke med dette. Vi er meget spændte på at se, hvordan det kommer til at gå til sommer, når de unge mennesker skal ud og ro i vores nyindkøbte dobbeltsculler. Jeg håber meget de kommer til at ro nogle flere regatta'er og kommer til at vinde nogle flere medaljer.

Der ligger også en meget fin flok nyrenoverede både i bådhuset ved Bygholm sø. Et toilet er også ved at være på plads derovre, lavet af dygtige medlemmer fra klubben, så vi er bare superklar til at ro jorden rundt.

Rigtig god ro-sæson 2014, og god sommer til alle

Grethe



De unge er blevet gode og lynhurtige

I denne vintersæson har trænerstaben valgt at forlænge træningen, således at ungdomsroerne nu træner halvanden time om onsdagen i roklubben og har svømning om mandagen. Træningen har i år fået et friskt pust i form af Poul Erik. Han har primært taget sig af træningen i ergometer, mens jeg har stået for den udendørs træning. Den sidste onsdag i måneden har ungdomsroerne også haft fællesspisning.

Der er i træningen blevet sat meget fokus på det tekniske, og jeg synes virkelig, at de unge mennesker er blevet nogle gode tekniske roere. Samtidig med det tekniske er de også lynhurtige, hvilket har udmøntet sig i en guld-, en sølv- og en bronzemedalje ved de åbne fynske mesterskaber.

Sæsonen startede med et stævne i Ribe, i Ronet Syd. Her fik vi rørt alle muskler - også grinemusklerne - og var både i vandet, på ergometrene og i fitnessregi!

Lidt alternativ træning er det også blevet til, både boksetræning og Insane training – på VIA.

Vi er efterhånden en god håndfuld ungdomstrænere, og jeg vil gerne takke Gitte, Poul Erik og Kristoffer for det arbejde, de gør for og med ungdomsroerne. I den kommende sæson får vi yderligere to "tanter", som har planer om at hygge og nurse om hele flokken, når vi starter på søen☺

Vintersæsonen slutter af med, at vi også har fået sponsoreret ens tricoter; nogle jeg håber vil blive luftet meget, både på vandet i Horsens, men så sandelig også i resten af landet.

*Emilie Svejborg,
Ungdomsleder*

Når musikken spinner

I løbet af vinteren har Carl Johan og jeg tilbudt rospinning flere gange i løbet af ugen.

I rospinning bruger man rytmen i et musikstykke til at bestemme tempoet i sit træningsprogram.

Princippet er, at når der skiftes til et nyt musiknummer, skiftes der også tempo, enten op eller ned.

Når der sættes musik til træningen, er musikken med til at motivere deltagerne til at yde deres bedste gennem hele programmet, og de ca. 50 min, som et sådant program har taget, føles slet ikke som så lang tid.

Nu er vinteren ved at være gået og vi skal snart på vandet igen, men når efteråret og vinteren atter melder sin ankomst, er jeg sikker på at rospinning påny bliver en af de aktiviteter, der tilbydes til klubbens medlemmer, så man kan holde sin form vedlige gennem vinteren.

Poul Erik

Slide og slibe

Vi nyder hele sommeren at ro i en velholdt robåd, men det kommer, som så meget andet, ikke af sig selv – så vi har været nogle stykker, der hen over vinteren har grebet et eller flere stykker slibepapir og er gået i gang.

For kan vi "slide" på bådene om sommeren, kan vi vel også "slibe" på dem om vinteren?

Det var med stor glæde, at jeg oplevede, da jeg oprettede et slibehold med tilmeldinger, at inden 2 timer var vi 5 tilmeldte. Sådan skal det være at være medlem af en klub!

Vi har hygget os med at slibe, snakke, grine, drikke kaffe/te med kage eller rundstykker, og en dag sluttede vi med frokost. Det tager ca. 2 time for 4 personer at slibe en båd incl. pause. At få bunden i vejret på en båd og se, hvilke ridser vi har lavet hen over sommeren, har givet mig en anden respekt for skallebanker, sten o. lign., når vi skal ud at

ro i den kommende sæson. Jeg vil nyde og glæde mig rigtig meget til at skulle sidde i en nylakeret båd med nymalede årer og tilpassede flag og stander med navn på.

Karen

Stumper blev til fine scullere

I 2013 havde klubben på søen en del ældre scullere, som vi havde købt, da ruderkongen var knægt. Bådene var bygget i det gamle Baltikum og købt meget billigt. En af dem var renoveret, men havde aldrig været på vandet hos os, og da man manglede stumper til de to andre, tog man dem fra denne, så der manglede alt undtagen rigge.

De både blev selvsagt ikke brugt meget, da der altid faldt et eller andet af på en rotur. Jeg havde i løbet af foråret haft nogle forhandlinger med kassereren om køb af stumper til disse tre både. De ankom i sommerferien fra Tyskland, og der blev limet, skruet, slebet og lakeret, og med et var tre top-nyrenoverede singlescullere færdige på værkstedet. .

De er alle tilbage på søen igen. To af dem har også fået navne. Den ene hedder Litauen og er rød, den anden Bygholm. Vi har tidligere haft en båd med samme navn. Den sidste har ikke fået navn endnu, men Stumpe vil være et passende navn, fordi den er sat sammen af stumper.

Alle tre både er til 70-90 kilos personer og bliver rigget til bigblades årer. Jeg håber, disse både bliver brugt rigtig meget i 2014.

I 2014 får roklubben leveret en helt ny coastal båd. Den er lavet i Frankrig og er en dobbelt sculler eller 2x, som man også kalder dem. For roklubben er coastal en ny bådtype, som jeg personligt glæder mig til ro i. Båden skal roes med 4 sculler bigblades – på fjorden.

Vi får også i 2014 en ny dobbeltsculler til Bygholm. Den vil for det meste blive brugt af vores ungdomsroere, men den kan også bruges af andre. Båden er en Starline dobbeltsculler købt i Tyskland. Den leveres med scullerårer, også bigblades.

Begge nye både kommer i april-maj. Jeg håber, at også nyanskaffelserne bruger brudt flittigt.

Med ønske om en god sæson

Sten

Er det en and?

Eller svømmer de også i den roklub??



Selvfølgelig er der gang i aktiviteterne, selv om det uden for rosæsonen. Svømning er én af måderne at holde gang i kredsløbet på, når vi ikke kan komme på fjorden. Hver torsdag er vi nogle stykker, der er taget til Hovedgård Svømmehal og har svømmet RUNDT.

Bassinet er nemlig kun 16 m langt og 7 m bredt. Og egentlig er det godt nok. Vi er nemlig vi kun er 6 - 8 personer pr. gang. Men der er ikke meget plads tilbage, når vi skal holde takten og tungen lige i munden for at få nogle baner under huden.

Et par gange har Julie, den søde livredder, lavet vandaerobic med os. Det var god motion.

I det hele taget er vi friske på det meste, bare ikke klokken overskrider halv ni, der er saunaen nemlig varm, og vi forlader punktligt bassinet og har lige et kvarter til afslapning og snak i varmen. Det blæser godt nok ind, når vinden kommer fra et vist hjørne, men igen er det ikke omgivelserne, der bestemmer om vi hygger os – det er os selv.

Hovedgård Svømmehal kan ikke være byens stolthed inden for kommunale bygninger, måske er det i virkeligheden en forglemmelse, at den står der endnu. Andre svømmesale (som de hed), som Lund og Egebjerg er for længst revet ned. Selvfølgelig kan det være, kommunen påtænker en renovering - og sæt bare i gang, for vore hyggelige svømmeaftner i Hovedgård vil vi nødig undvære.

Tina

I hælene på Karen og Gittel

Der sker noget i klubben også uden for sæsonen. Bestyrelsen arbejder, værkstedet summer af aktivitet, der svømmes om torsdagen i Hovedgård, der afleveres lopper i bådhallen, og gud hjælpe mig om ikke festudvalget er på banen igen med en fest i forbindelse med standerhejsningen.

Nå, men det var egentlig vores søndags traveture, jeg vil fortælle lidt om. Jeg har udvalgt en særlig tur, nemlig fastelavnsturen i Bygholm Enge med efterfølgende fastelavnsboller hos, ja rigtig gættet, Karen i Istedgade. Gaden må ikke forveksles med en gade i København af samme navn, dertil mangler der både små hoteller og specielle kælderbutikker. Men hyggeligt er der.

Turen i Bygholm Enge her i begyndelsen af marts måned viser sig at være lagt en dejlig søndag. Vi starter ude på den anden side af golfbanen, nærmere betegnet tæt på flugtskydebanen ved motorvejen. Forrest går Poul Erik, Fessor og Lars, derefter kommer

Thea og Karen, lidt længere bagude Vibeke, Gitte og Karl. Ind imellem går et par stykker fra netværket, nemlig Vagn og hans kone.



Vi gør holdt ved pumpehuset efter en halv times gang, for der skal tages billeder og drikkes kaffe. Hvis Fessor har sin grønne Savannah på termokanden, er der rift om den, Det er nemlig kaffe af en særlig god kvalitet. Og Fessor delte heldigvis gavmildt ud. Naturen kommenteres flittigt, og der kommer forskellige bud på de store fugle, som sopper rundt et stykke ude i de oversvømmede enge. Det er bud lige fra beskidte svaner over svaneunger til grågæs, og det sidste var lige hvad det var - vi løste gåden ved at studere en planche.

Fra pumpehuset går vi hen til omfartsvejen og tilbage langs golfbanen på naturstien. Karen og Thea - de hoppede af lidt før vi andre - havde skaffet fastelavnsboller til en femmer stykket, og vi fik os placeret rundt om spisebordet hos Karen.



Der var dejligt, og jeg vil hæfte mig ved to ting, nemlig Karens næsehornsskylning og Fessors stol - gennembrud.

Karen præsenterede os for et såkaldt næsehorn, som skal fyldes med saltvand. Det skal holde forkølelser og andet djævelskab væk. Man læner sig ind over vasken og hælder væsken ind i det ene næsebor. Som et andet fysikforsøg i folkeskolen kommer vandet nu ud af det andet næsebor sammen med, hvad det nu måtte havde mødt på sin vej - hvem sagde forbundne kar. Det var ren yoga.....



Fessor mente ikke, han kunne få sådan et næsehorn op på 1. sal på Sundvej! Så han holdt sig til fastelavnsbollen fra Bilka. Den var proppen med flødeskum. Måske øgede den hans vægt ud over det bæredygtige. Under alle omstændigheder medførte et grineanfald hos denne guldroy, at han brasede gennem en af Karens spisestuestole med et ordentlig brag. Vi andre grinede først, da vi havde sikret os, at han var sluppet uden brækkede lemmer. Og et flot fald var det - se det for jer i slow motion!

Tak for tur, kage og kaffe

Lars Bak

Vinterroning

Så skete det endelig!!!! – jeg fik prøvet at ro efter standerstrygning !!!

”Vinterroning” har jeg hørt meget om i min tid som roer, og fascinerende har det lydt! - og det var det!!!!

Allerede sidst i november var vejret så lokkende, at vi var nogle stykker, der MÅTTE prøve det; høj sol, blankt vand og dermed heller ingen vind. Det kunne da ikke være farligt!

MEN forskrifterne skal overholdes, så vi hoppede, velpolstrede med lange underbukser, huer vanter etc., i redningsvestene, sikrede os, der var én på land, som vidste, hvornår vi gik ud, hvor vores tur gik hen, og hvornår vi havde planer om at være hjemme – og tjekkede til sidst mobiltelefonens batteri, inden den blev puttet i den vandtætte pose. Afsted gik det; roningen lå stadig i ben og arme, så inden længe nærmede vi os Sundet. "Husk nu, max. 200m fra land!" – ja hvor langt er det? Kan det passes ind, så vi undgår skallebanker? Lidt diskussion/meningsudveksling var der da, men tæt på Husodde var det tid til at skifte – det skulle jo også være ret tæt på land, for at vi var sikre, så vi placerede os faretruende nær (bade)stranden og skiftede.

Inden vi fik set os om, var vi ved "den brune plet", efter at have konstateret, at "Bodil" eller en af de andre arrige vintergæster havde flyttet afmærkningen ude ved stenmolen

langt væk!!

Var der her, vi skulle vende?? Nej, det gik jo strygende og vejret var helt fantastisk, så vi tog turen til "Grevindens badebro" – et "Fessorudtryk" for golfbanens "møde" med Brakørskoven (undlad ikke at få historien om broen af Fessor, når I kommer til denne destination!).- Vendingen blev et stort "herresving", da der jo ikke var nogen grund til at forcere hjemturen! Stille og roligt – så stille



at en sæl måtte op og se, om det virkelig kunne være dens sommervenner, der troppede op – tog vi turen tilbage, lagde til og ringede, som det første, til vores kontakt på land, som nu kunne ånde lettet op!

Og det skulle heldigvis ikke blive sidste gang; både i december og februar havde vi en båd i vandet, og i skrivende stund, hvor solen stråler fra en næsten skyfri himmel, er det svært ikke at rigge båden endnu engang; men på lørdag går det løs – med forhåbentlig ligeså mange dejlige oplevelser, som sidste sæson!

Gitte



Så er 300 m ræset startet!!

De første 12-15 roere har allerede afsluttet ræset i svømmehallen og kan nu se de næste 2 år an uden at skulle tænke på "om jeg mon nu kan" – ganske uden grund;



For hvem mødte først op i svømmehallen?? De gjorde klubbens ældste roere og er så siden efterfulgt af nogle yngre, "modige" – for et eller andet sted er der en vis tvivl om den distance: "Mon jeg kan klare det?" –

Jamen det er jo ikke på tid! Har du brug for det, kan du ligge og flyde et kvarter midt i bassinet, hvis du har lyst! – Stilen ses der heller ikke på; ejheller om du svømmer på ryggen, på maven eller på siden!

Det er simpelthen kun et spørgsmål om at bevæge sig de 300 m i vandet – og det er ikke så slemt! Spørg selv "de gamle"/seje!!

Den 11.maj får du mulighed for at tage med i Hedensted svømmehal, hvor de nye roere skal have kæntrings- og entringsøvelser – og svømme 300 m, så bare mød op. Eller vent til næste vinter!

Gitte

Få fisk i fjorden

Horsens Fjord er sund for mennesker at bade i. Men usund for mange fisk at leve i. Så usund faktisk, at der er langt mellem standfisk – de fisk der skulle være der hele året. Vandet er i dag rent nok til, at det i princippet er muligt at bade alle steder i vort daglige rofarvand. Officielt kategoriseres det som af "udmærket" kvalitet. Bedre kan det ikke blive. Selv inde i havnen er der planer om et badeområde.

Hvis der er for mange alger eller for meget andelort, skal man dog bruge sin sunde fornuft og undgå de dage og de steder.

For fiskene er situationen i fjorden derimod langt fra optimal.

Erhvervsfiskeri har ikke været rentabelt i mange år.

Af fisk, som lever i fjorden året rundt – standfisk – er der kun få tilbage. Skrubber, ulke og ål findes, men ikke i stort tal. Derimod er bl. a. hornfisk, makrel, havørreder og sej dukket op i perioder samt, som noget relativt nyt, multer. Det er en buttet fisketype, der kan blive 80 cm. lang, og i den version, som er ved at blive almindelig i Danmark, kaldes den tyklæbet. Multen er på grund af den stigende havtemperatur udbredt længere nordpå fra varmere vand.

Målet for fjorden er ifølge en stadigt gældende plan fra det nu nedlagte Vejle Amt "et naturligt og alsidigt plante- og dyreliv, der kun er svagt påvirket af menneskelig aktivitet". Det mål er ikke nået. Hovedsynderen er kvælstof og fosfor fra landbrug og ukloakerede områder.

Men samtidigt er der to andre problemer, siger Jan Karnøe, miljøkoordinator i Danmarks Sportsfiskerforbund og næstformand i Horsens og Omegns Sportsfiskerforening.

Det ene er rester af tjærestoffer og fenol i bunden af inderhavnen – fra gasværket og Colstrups imprægnerings-virksomhed. Men det er ikke så slemt, at der fører til badeforbud eller forbud mod at spise fisk fanget i havnen. Det andet problem er udslip af kvælstof, fosfor og organiske stoffer fra fiskebrug ved Hjarnø og Borre Knob. Herfra undslipper også jævnligt regnbueørreder.

Det er skønt, at vi som roere kan se ganske dybt ned i klart vand. Men en skam, at vi sjældent ser fisk dernede.

Karl

En tak til ALLE

Jeg havde egentlig haft i tankerne efter det første år som medlem at skrive en længere beretning om, hvordan det har været at komme som "erfaren" roer til en ny roklub. Men det må blive på et senere tidspunkt, da jeg er kommet i gang med det for sent. I stedet vil jeg gerne sige tak til alle medlemmer i klubben for den måde i har taget imod mig, ALLE uden undtagelse har taget godt imod mig og inddraget mig i jeres fællesskab, det vil jeg gerne her have lov til at sige rigtig mange tak for.

Poul Erik

Nye klub T-shirts – eller???

Til generalforsamlingen blev der delt så mange guld- og sølvårer ud, som aldrig før i klubbens nyere historie. Og ikke så sært: der er jo næsten roet "jorden rundt", som formanden sagde til standerstrygningen.

Det er svært at være med i toppen/ at komme i nærheden af "km-ræserne", men det råder vi bod på i den nye sæson!

Hver måned kåres "månedens roer", altså den, der har roet flest km den måned, så nu kan man jo udvælge sig en måned, og så satse på titlen.

Som bevis på en sådan præstation tildeles man "den gule førertrøje" (også kendt fra andre sportsgrene), og må bære den en hel måned (fås i 2 størrelser ☺)

Denne bliver en slags "vandretrøje" med print (Månedens roer) på, og så kan man da sole sig den måned!!

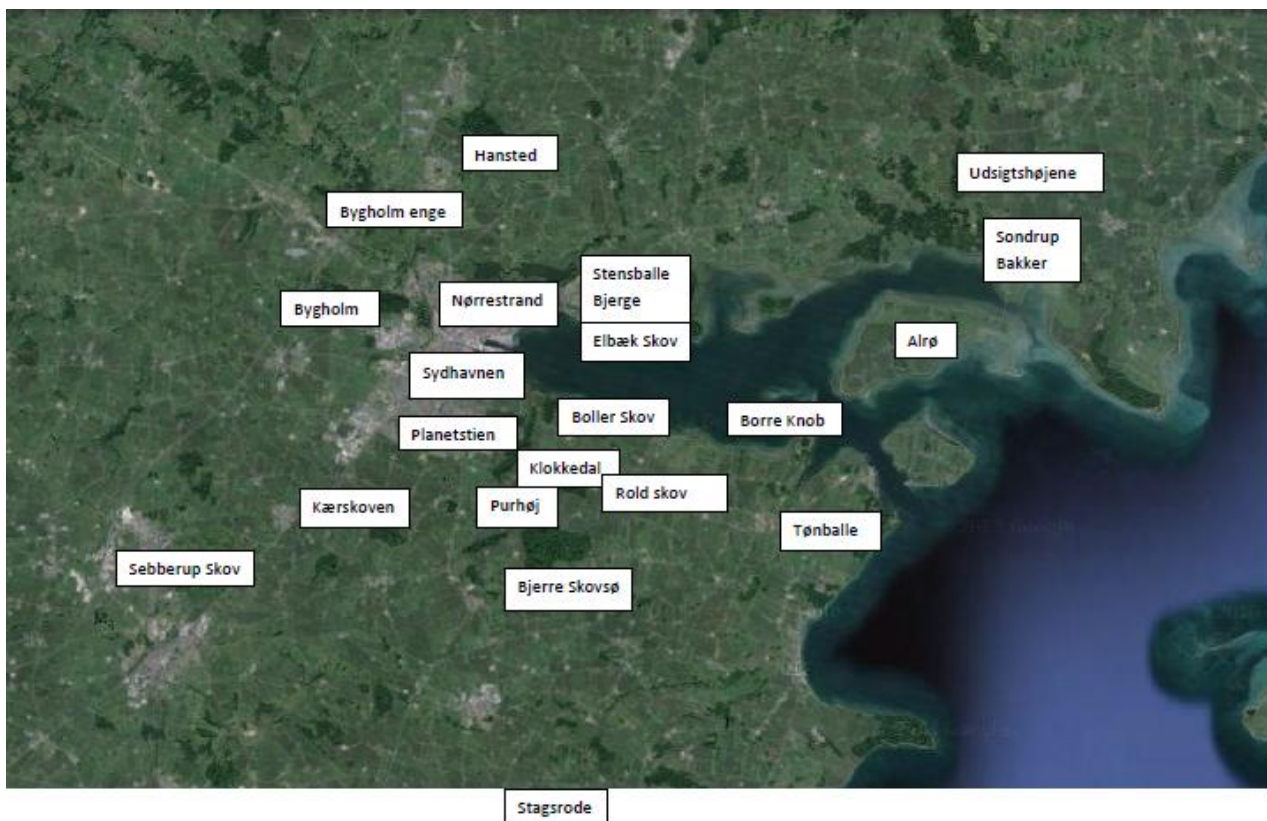
Ved sæsons slutning overgår førertrøjen som evigt eje til den roer, der har erhvervet den flest gange i sæsonen - hvis en roer skulle være så heldig at score den flere gange!- der kunne måske gå sport i at forsøge at forhindre dette, hvem ved??

God fornøjelse!

Gitte



Gåture vinter 2013 / 2014



Ria er lynhurtig.

Ellers havde hun ikke kunnet snuppe dette isfoto fra den ellers meget milde vinter.