

# BUNDPROPPEN

Medlemsblad for Horsens Roklub  
FORÅR 2017 44. ÅRGANG



**Formanden arbejder**

# Horsens Roklubs bestyrelse 2017/2018

<p><b>Formand</b> Lars Bak 30 33 71 80/ <a href="mailto:formanden@horsens-roklub.dk">formanden@horsens-roklub.dk</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Presseansvarlig, rep. i Søsportsudvalget</p>	<p><b>Næstformand</b> Jan Stig Nielsen 25 31 07 37/ <a href="mailto:jsnprivat@yahoo.dk">jsnprivat@yahoo.dk</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Rocheff, kontaktperson til materialeforvaltere</p>
<p><b>Kasserer</b> Claus W. Thomsen 24 86 72 71/ <a href="mailto:cwt1@mail.tele.dk">cwt1@mail.tele.dk</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Sponsor- og tilskud, rep. i Søsportsudvalget, SU for Havnen</p>	<p><b>Sekretær</b> Ria Hessler 61 71 14 52/ <a href="mailto:ria@hessler.dk">ria@hessler.dk</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Nøgle- og kortansvarlig, redaktør af klubblad</p>
<p><b>Kassereraspirant og husforvalter</b> Niels Kristian Skou 29 93 50 33/ <a href="mailto:nkskou@gmail.com">nkskou@gmail.com</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Indkøb af øl og vand</p>	<p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Birgitte Aagaard 51 94 11 38 / <a href="mailto:biaagaard@stofanet.dk">biaagaard@stofanet.dk</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Varetage nogle af husforvalteropgaverne</p>
<p><b>1. Suppleant</b> Thea Lund Holst 26 13 25 64/ <a href="mailto:thealundholst@gmail.com">thealundholst@gmail.com</a></p>	<p><b>2. Suppleant</b> Poul Erik Jørgensen/ 22 31 86 61/ <a href="mailto:hamselv683@gmail.com">hamselv683@gmail.com</a></p> <p><b>Yderligere ansvarsområder:</b> Daglig roleder</p>

## Ungdomsleder

Linda Kærgaard Nielsen/ [lindakn80@gmail.com](mailto:lindakn80@gmail.com)  
61 54 54 51

## Materialeforvalter på Fjorden

Jørgen Vestergård/ [xjve@mail.dk](mailto:xjve@mail.dk)  
20 11 68 58

## Materialeforvalter på Bygholm Sø

Sten Holmbæk / [sten.h@mail1.stofanet.dk](mailto:sten.h@mail1.stofanet.dk)  
41 15 46 70

## Horsens Roklubs venner:

### Formand:

Klaus Hougaard/ [klaushougaarddk@gmail.com](mailto:klaushougaarddk@gmail.com)  
23 40 10

Forsidefoto: Inge Lundrup

## Indholdsfortegnelse

Formandens klumme	3
Et spændende klubhus til roklubben og kajakklubben på Søsports øen i Fjorden ud for Langelinje.	5
<b>Det er aldrig for sent !!</b>	8
Tåler en succes at blive gentaget?	13
Søndags gå-turene er kommet for at blive!!!	15
Motion for hjernen	16
4'er Grand Prix	19
Årets pokaler og distanceårer	20



## Formandens klumme

Vi har fået en ny Coastal! Meddelelsen fra Sten om, at den var kommet og stod yderst i bådhallen satte nogle tanker i gang hos mig. En Coastal er lidt af en hybrid, da den er en outrigger, men betydelig lettere at ro end en rigtig singlesculler.

Der er i klubben en stigende interesse for at prøve at ro outriggere, selvfølgelig indledningsvis med Jan Stig, Sten eller Poul Erik som en slags "fødselshjælpere", hvis det er en dobbeltsculler, man er kommet ud i.

En single Coastal mere vil helt sikkert være med til at øge interessen for outrigger roning, måske også hos den yngre generation, og det er jo i tråd med den stigende interesse for at ro på Bygholm sø. Et rygte siger imidlertid, at nogen har set Carl Lomholt i Skarven med Poul Erik bag sig i høj fart ud gennem fjorden! Så ungdom! – bare kom i gang.

Ungdomsroningen har været i god gænge en periode med Linda ved roret, hun fortsætter som tovholder men pga. et stigende arbejdspress, herunder jævnlige rejser til England, har hun brug for et par hjælpere. Horsens Roklub har med andre ord her en stor udfordring, som vi må se at få løst inden sæsonen starter. I forvejen har rosporten generelt problemer med at tiltrække unge, så en indsats, for at bevare dem vi har, er vigtig.

Det er ikke kun i Horsens Roklub, vi tænker tanker og diskuterer initiativer for at tiltrække unge! Har du gode ideer til, hvordan vi eventuelt kunne blive et spændende alternativ til andre fritidsinteresser for de unge, er bestyrelsen særdeles modtagelig for gode input!

Det ser i skrivende stund ud til, at havnefogeden vil sørge for at "vores" pontonbro bliver hævet op på land og repareret. Vi venter på, at den nye vej, der formentlig skal være vejen til Øen bliver asfalteret, så Langelinje igen bliver lukket af.

Det er bestemt ikke gået ubemærket hen, at der sker og skal ske ting og sager på Nordhavnen i Horsens. Facebook og Horsens Folkeblad er fyldt med læserbreve og indlæg, så man tror, det er "Nationen" på Ekstra Bladets hjemmeside, man læser. Jeg har flere gange været fristet til at blande mig i diskussionen, men den foregår ind imellem på så lavt et plan, at jeg står af. Jeg har imidlertid forfattet et læserbrev, som jeg dog undlod at sende ind til Horsens Folkeblad af ovennævnte grunde, som jeg også lige bemærkede på



generalforsamlingen. Det kan læses i dette nummer af Bundproppen.

Vi (Claus, Jan Stig og undertegnede) har nu sammen med tre fine folk fra kajakklubben haft de første to møder med byens udviklingschef Jesper Gemmer om Sejlsportsøen og klubhusplanerne, og det tegner godt! Vi drøfter mange ting, bl.a. tilkørselsforhold, arkitektkonkurrence, besøg hos andre klubber, hvor man har lavet noget forbilledligt, inddragelse af DFFR m.m.

I løbet af april skal vi sammen med egne "kloge folk" og kajakklubben have udarbejdet en kravspecifikation til Øens – og klubhusets faciliteter. Og det skal på bordet i arbejdsgruppen den 17. maj.

Jeg synes også lige jeg vil sige et par ord om rospinning. Vi fik tidligt i sæsonen to nye ergometre, og alle maskiner bruges flittigt. Vi har i bestyrelsen talt om, hvorvidt vi skulle opfordre nogle flere til at blive instruktører. Vi trækker i særlig grad på tre personer i øjeblikket, nemlig Sten, Carl Johan og Poul Erik. De gør et fantastisk stykke arbejde og der spindes i lokalerne, så det er en fornøjelse. Men vil vi til at markedsføre roklubben på denne aktivitet specielt med særlig henblik på fx "senior-spinning", så tror jeg ikke de tre herrers kræfter slår til.

Vi står over for en ny ro sæson, og jeg håber på et fortsat godt samarbejde i klubben mellem bestyrelsen og medlemmerne. Både dagligdagen og de mange nye tiltag i og omkring vores klub vil give anledning til mange spørgsmål, og måske også en del usikkerhed.

Hvis samvær, klubliv og god kommunikation fortsat skal være i højsædet i vores klub, tror jeg på, det er vigtigt, at bestyrelsen hele tiden er på banen med henblik på at forholde sig til spørgsmål og kommentarer, så misforståelser undgås.

God ro sæson - vi er heldige i Horsens Roklub!

*Lars Bak*

Følgende læserbrev blev **IKKE** sendt til Folkebladet, men bliver nu publiceret i Bundproppen

## **Et spændende klubhus til roklubben og kajakklubben på Søsports øen i Fjorden ud for Langelinje.**

Horsens Roklub er 127 år gammel og har ligget de sidste knap 100 år på Langelinie ved siden af kajakklubben, der har 80 år på bagen.

Både roklub og kajakklub ligger på et særdeles smukt og rekreativt område, som byens borgere ifølge diverse planer for området, skal have adgang til i højere grad end i dag. Vi var selvfølgelig helst blevet liggende der, hvor vi har været i generationer. Men alternativet ser meget spændende u og kan også blive godt.

Kommunen har lovet os en placering på den nye ø uden for lystbådehavnen, hvor vi i en eller anden udstrækning skal dele klubhus med kajakklubben i et nyt, smukt og forhåbentlig funktionelt "fyrtårn" ved indsejlingen til Horsens Havn.

På samme "søsportsø" kommer der formentlig en havbadeanstalt, muligheder for vinterbadning med sauna og omklædning, plads til en evt. havkajakklub, m.m. Her vil badende måske oveni købet kunne købe en is og en kop kaffe. Der vil blive adgang for byens borgere via en dæmning/bro, hvortil der kun i særlige tilfælde vil være mulighed for kørsel med biler og trailer.

Vi er allerede i en positiv og konstruktiv dialog med kommunens udviklingsfolk, idet vi har etableret en arbejdsgruppe bestående af folk fra roklubben og kajakklubben samt beslutningstagere fra kommunen.

Roklubben og kajakklubben er blevet lovet en afgørende indflydelse på øens udseende og placering, idet det er vigtigt for både ro –og kajakfolket, at der - for at nævne et eksempel - skal kunne sættes robåde og kajakker ud i smult vande mod vest. Ved kraftig østenvind skal vi kunne ro mellem ø og havn samt selvfølgelig gennem kanalen ud i havnen ved højhuset og hjem igen.

Med hensyn til klubhuset, så kan enhver forstå, at det vil være noget af det første, som møder søsportsfolk på vej ind i fjorden udefra. Her vil vi i arbejdsgruppen lægge al vor energi i, at det netop bliver et "fyrtårn", som præsenterer byen fra sin bedste side.

Det er vigtigt for os, at få givet udtryk for, at her har vi en proces "på Nordhavnen", der i hvert fald indtil nu fungerer, og hvor vi brugere i høj grad er med i beslutningsfasen. Vi har allerede aftalt, at arbejdsgruppen skal udenbys på besøg hos ro –og kajakklubber, der har ry for gode faciliteter i deres klubhuse.

Vi ser i arbejdsgruppen frem til et fortsat frugtbart samarbejde med kommunens folk om roklubbens og kajakklubbens spændende placering på den nye ø inden for en tidshorisont på en 3-4 år – eller måske før!

*Lars Bak*



Hvor blev  
broen af?

–

Højvande  
27.12.16

*Foto: Ria  
Hessler*



## **Loppemarked lørdag den 8. april 2017 kl. 10.00 -> 16.00.**

For at få så mange penge til klubben som muligt, har vi brug for din hjælp – så kom med lopper fra dig selv, din familie, dine venner, bekendte og kollegaer. Store opslag til ophængning og små opslag til uddeling kan hentes ved computerbordet i klubben. Hæng opslaget op relevante steder og del ud på alle dine platforme – også facebook, twitter o. lign.

Har du store ting til loppemarkedet, der skal afhentes, kan det blive tirsdag den 4. april efter kl. 18.00 – skriv det på rokort, eller ring og aftal med Claus på tlf. 7565 6490 / 2486 7271 eller Karen 4017 4134.

Bemærk venligst at der er roforbud i de tidsrum der er aktiviteter i forbindelse med loppemarkedet.

### **Sæt X i kalenderen! Og skriv dig på rokort.**

<b>Dag</b>	<b>Dato</b>	<b>Aktivitet</b>
Lørdag	1. april	Stille telt op, rydde bådhallen, sætte borde op og sætte skilte op. Vi mødes kl. 08:00
Mandag	3. april	Opstilling af lopper kl. 9:00 – eller når du kan
Tirsdag	4. april	Indsamling af lopper og opstilling af lopper Vi mødes kl. 17:00
Onsdag	5. april	Opstilling af lopper kl. 9:00 - eller når du kan
Torsdag	6. april	Opstilling af lopper kl. 9:00 – eller når du kan
Lørdag	8. april	Loppemarked kl. 10-16 - Vi mødes kl. 08:00
Søndag	9. april	Oprydning efter loppemarked fra kl. 8:30

Du må meget også gerne samle og komme med små og store bæreposer – (der er en kasse ved bådvoanen).

Glade rohilsner fra Claus og Karen

**Sammen er vi stærkest  
Vi er alle i samme båd!**



## Det er aldrig for sent !!

Artikel lånt fra Roinfo.dk – skrevet af "redacteuren" selv (29/12/2016)



*84-årige Carl Lomholt, Horsens Roklub, har med 1003 roede kilometer i sæsonen 2016 sat ny personlig rekord for flest roede kilometer i en sæson. Foto Leif Thygesen*

Det er aldrig for sent at sætte sig nye mål. Det er 84-årige Carl

Lomholt, Horsens Roklub, et særdeles levende bevis på. Carl har roet i over 40 år, og dermed skulle man tro, at Carl havde opnået det, han ville som roer. Men i år, i sæsonen 2016, blev det med 1003 kilometer til en ny personlig rekord i antal roede kilometer.



*Carl Lomholt i sit es i en robåd, hvor han stroker for Per. Foto: Carl Johan Runge Andersen*

"Det er første gang jeg runder de 1000

kilometer, men det er nu ikke det, der har været sæsonens primære mål. For mig er det selve roning, der er det vigtigste. Roning er en dejlig sport. Du kommer tæt på andre mennesker, du kan ro med alle uanset alder, køn og baggrund. Roning er et teamwork, og det nyder jeg. Når man sidder så tæt sammen, som man gør i en robåd, er man en del af et fællesskab - og roning giver jo også mulighed for at tale sammen om andre ting



undervejs end lige netop roning. Det nyder jeg meget, og jeg synes, det er meget givende. At tale med andre mennesker og udveksle livserfaringer giver livskvalitet og glæde. Nu må man ikke tro, at vi sidder og skvadrer løs hele tiden. Der er også under roningen tid til eftertanke og at vende nogle af de ting, som optager en lige nu. Især på etter-pladsen i en firer er der tid til eftertænksomhed. Her sidder du i fred og ro og bliver ikke forstyrret af, hvad styrmanden og treeren og fireren taler om."



*For Carl Lomholt er en robåd værktøjet til et fællesskab, som Carl beskriver som meget givende. Foto Leif Thygesen*

"Hvis jeg er i dårligt humør, er en rotur den helt

rigtige medicin, og hvis jeg har tunge og svære beslutninger, der skal tages, sker det ofte under en rotur. En af de store beslutninger jeg har taget i en robåd var, da jeg valgte at gå på pension.

Samtidigt er der jo så sidegevinsterne; naturen, den friske luft og motionen. Når man er nået min alder, er det vigtigt at holde sig i gang, og her er aftalerne med rokammeraterne med til at holde en til ilden, så man ikke bare springer over og finder på undskyldninger for ikke at komme af sted. "



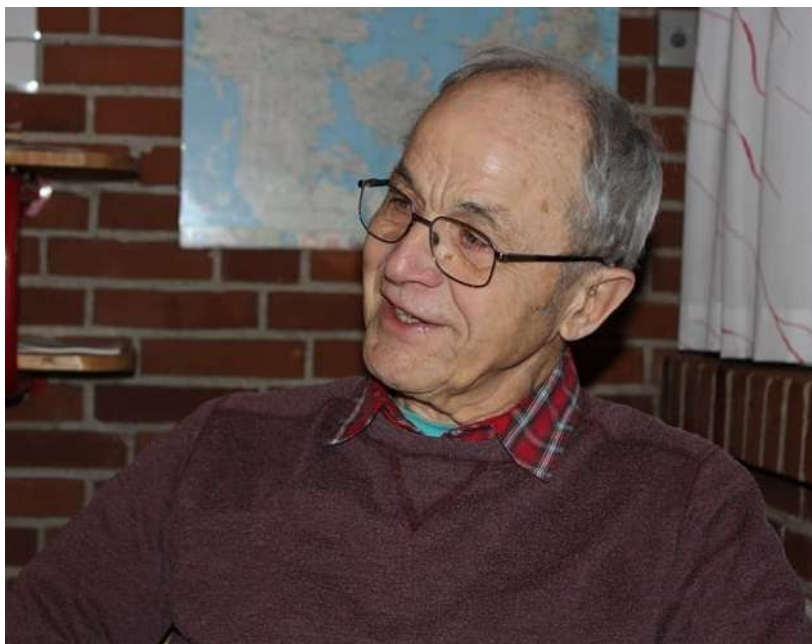
*Foto Leif Thygesen*

Helbredsmæssig er Carl frisk som den havørn, han engang imellem møder på Horsens Fjord. En større rygoperation for et par år siden satte ikke en stopper for roningen. "Svømmeprøven var efter operationen en udfordring, men den blev løst ved at svømme på ryggen, hvilket der jo ikke er regler imod, " siger

Carl.

Jo, de mange timer ved åren fornægter sig ikke, og Carl er endnu et bevis på, at roning er en enestående idræt, som styrker hele kroppen, og samtidigt holder både krop og sjæl i topform. I Carls tilfælde kan man med særdeles god ret tale om "en sund sjæl i et sundt legeme".

"Med hensyn til natur er Horsens Fjord jo et enestående område. Naturen skifter hele tiden, og der er altid nye oplevelser - og så er fjorden jo et stort område at boltre sig på. Jeg har roet alle mine 1003 kilometer indenfor Horsens Fjord. Jeg har ikke været på langtur, men det behøver jeg heller ikke. Hver rotur på Horsens Fjord er en ny oplevelse.



*Foto Leif Thygesen*

"Jeg startede egentlig med at ro sammen med en flok roere, der kaldte sig "Mandagsroerne", men der gik lidt for meget "hygge" i den, og vi fik ikke roet, så meget som jeg ønskede. Senere kom jeg på et pensionisthold, som blev kaldt "Advokaterne" – det var nu ikke fordi det udelukkende bestod af advokater, her var roere med vidt forskellig baggrund, men vi havde alle sammen et ønske om at ro

gode lange ture.

En typisk rotur for os er på cirka tyve kilometer. Man skal ro rigtigt og gøre noget ud af det. Det skal være sådan, at man kan mærke, man har brugt sig, når man kommer ind, ellers er det jo bare det rene pjat.

Jeg kom i roklubben, fordi min søn Anders var begyndt at ro. Jeg skulle jeg køre ham til roning og fik syn for sagen og blev hurtigt solgt. "

Carl Lomholt har været præst i 42 år, heraf de sidste 25 i Horsens Statsfængsel. Han er gift med Ingeborg – foreløbig i 56 år, som Carl udtrykker det, og har tre børn. "Politisk har jeg fundet mit ståsted hos socialdemokraterne", siger Carl.

"Jeg gik på pension i år 2000 som 68 årig, og det var egentlig i utide. Horsens Statsfængsel lukkede først seks år senere, og det var svært at sige farvel til de mennesker, man kendte. Der var især en fange, der næsten følte sig svigtet, for han havde regnet ud, at han og jeg blev "løsladt" samtidigt, når jeg fyldte 70. Jo, jeg ønskede egentlig at fortsætte, til jeg blev 70. Men jeg havde et videnskabeligt projekt, som jeg bare måtte lave. Jeg skrev en ph.d. om, hvordan vi behandler samfundets mest udsatte. Det er et problem, der altid har optaget mig. I de første ti år som præst arbejdede jeg i Kirkens Korshær i København blandt sprittere og vagabonder. I 25 år i Horsens Statsfængsel var jeg omgivet af retten og lovmaskinen på godt og ondt – mest på ondt. De mest udsatte - fangerne - var nederst i en pyramide, hvor toppen bestod af et

ministerium og et direktorat. Og udgangspunktet for reformer og regler var altid toppen af pyramiden, selvom det i virkeligheden jo handler om de nederste i pyramiden – fangerne.



*"Udgangspunktet for reformer og regler er altid toppen af pyramiden ministeriet og direktoratet, selvom det i virkeligheden jo handler om de nederste i pyramiden – fangerne." Foto Leif Thygesen*

*"Da jeg studerede teologi, læste jeg om et*

samfund i det gamle Palæstina, som tog udgangspunkt i de nederste samfundslag - nemlig slaverne, kvinderne og de fremmede – problematikken med de fremmede er jo meget aktuel lige nu. I stedet for hele tiden at fokusere på, hvad der tjener toppen af pyramiden, kan man jo også prøve at starte i den anden ende og sikre rettighederne for de mest udsatte og svage.

Jeg kan godt se, det at skrive en ph.d.-afhandling som 68-årig er lidt underligt og omvendt. Normalt er det jo de unge løver, der starter deres karriere med at skrive en ph.d. Men for mig var det vigtigt – også fordi, at jeg oplevede, at flere af mine venner blev senile og demente - energien forsvandt og livslyset gik ud. Jeg tænkte ved mig selv, at hvis jeg skulle nå det, så var det nu. "

Man kan mærke, at Carl Lomholt brænder for sin sag. Stemmen og øjnene har fået glød, luften sitrer af entusiasme og næstekærlighed. Der er ingen tvivl om, at Carl Lomholt har et meget stort hjerte for de svage og udsatte, og inden vi i starten af interviewet overhovedet havde fået talt om roning, var Carl godt i gang med at fortælle om sin passion for samfundets svageste. Carl beskriver sig selv som eftertænksom, social og et kristent menneske – "Nå, kristent menneske skulle jo egentlig være kommet først, " tilføjer Carl.

Carl Lomholt har aldrig haft nogle tillidserhverv i roklubben. "Mit arbejde har taget langt det meste af min tid, men jeg har hjulpet til, hvor jeg kunne. "



Rundt omkring sommer det af aktivitet i Horsens Roklub. Der roes ergometer, og der hygges denne lørdag formiddag i december måned 2016. Interviewet er ved at være slut, og Carl har endelig fået tid til at nyde rundstykket og kaffen, der blev

serveret i starten af interviewet, men som i mellemtiden er blevet kold.

“Du skal lægge vægt på roningen og det sportslige”, siger Carl til Signaturen. Jeg ved jo ikke om mine åndelige interesser kan interessere roerne, og det skal jo ikke være selvros og pral – jeg skal kunne se mig selv i spejlet, men jeg kan jo ikke tie stille.”

Signaturen forsikrer Carl om, at han undervejs intet pral eller selvros har hørt, men tværtimod har det været fascinerende at møde et menneske, der brænder for roning og ikke mindst samfundets svageste – og hvem ved, måske står Carls personlige rekord i antal roede kilometer på en sæson ikke så længe, forbedres den allerede i 2017?

*Leif Thygesen* [lthygesen@youmail.dk](mailto:lthygesen@youmail.dk)



*Carl Lomholt  
med  
legepladsen,  
Horsens Fjord,  
i baggrunden.  
Foto Leif  
Thygesen*

## **To gode tilbud til [www.roinfo.dks](http://www.roinfo.dks) læsere**

Fem procents rabat på alt træningsudstyr og masser af ro-nyheder



**Få fem procents rabat på alt træningsudstyr**

Blandt andet pulsøre, aktivitetstrackere, personvægte, siddepuder til robåden, legeredskaber, bolde, måtter, yogatilbehør osv. osv. og jo, de sælger også romaskiner

*Gå ind på [www.t-fitness.dk](http://www.t-fitness.dk) - vælg blandt 253.432 artikler, oplys rabatkoden roinfo, så fratrækkes dit samlede køb fem procent. Let og enkelt*

**Ro-nyheder - også om motionsroning og Horsens Roklub**



## **Tåler en succes at blive gentaget?**

Nogle sportsudøvere stopper, mens legen er god, og de er på toppen.

Det kan være forståeligt, men der er også andre muligheder i Horsens Roklub.

Den succes, som jeg har i tankerne fandt sted sidste år i perioden fra den 23. august til slutningen af oktober, og dermed kun i et par måneder.

Hver eneste uge mødtes en flok mennesker, og alle med tilknytning til roklubben ved Bygholm sø.

En stor og blandet gruppe af helt unge og lidt ældre personer havde det samme mål, netop at udforske søen med de både, som er ved søen. Det blev outriggere, med og uden støttepontoner, som blev de anvendte både.

Flere uøvede blev øvede og fik bevis på deres færdigheder i form af et ekstra bogstav på cv'et.

Andre af os skal lige have lidt flere kilometer i de meget smalle både og så satser vi også på et ekstra bogstav - eller måske to.

Jeg glemte lige at beskrive bådene som værende meget smukke i forskellige farver.

Det siger sig selv, at er der uøvede roere på vandet, og ofte alene i en båd, så vil det

være nødvendigt med dygtige instruktører. Det håber jeg kan fortsætte i den kommende sæson.

Erfaringerne fra sidste år var, at den succes skal fortsætte, når vandet bliver tilstrækkeligt lunt.

Interessen sidste år var overraskende stor, og var med til at skabe et ekstra godt sammenhold blandt roklubbens medlemmer.

Om vi også i 2017 skal afslutte en åben roaften med te/kaffe tilsat brød med pålæg - ja, hvorfor ikke, for det var rigtig hyggeligt sidste år.

Jeg skal nok slå en rotur op, når vandets temperatur tillader det.

*Niels Kristian*



## Søndags gå-turene er kommet for at blive!!!

I vinteren 2010-11 startede vi forsigtigt op med hver søndag kl 10-12 at tilbyde at gå en tur – i al slags vejr. Turene var tænkt som et socialt tiltag, da mange ikke så hinanden så tit i vinteresæsonen. Hurtigt blev Netværk-Horsens koblet på, da Karen jo har "et ben i hver lejr". Siden har især ergometerspinning udviklet sig, så det sociale liv også er i klubben om vinteren, men gå-turene vil vi ikke undvære, så det er: termokanden i rygsækken og så mod klubben til kl 10! Herfra gæses/køres ud til en bestemt destination

(liste over alle ture slås op i klubben v sæsonslut!). Vi går i 5-7 km, kun afbrudt af en lille "drikkepause".

Efterhånden er der skabt nogle traditioner, hvor turene så udvides rent tidsmæssigt. Helt fast ligger: frokostturen på CafeAlrø den 2.søndag i december, hvor langt de fleste tager "livgreb" med tarteletterne; først i januar er der en lille julefrokost;

Fastelavnsbollerne MÅ vi have fastelavnssøndag, og så går den sidste tur i marts altid til Træskohage fyr, hvorefter frokosten indtages på "Vejle Fjord". *Karen L og Gitte*



## Motion for hjernen

Jeg har noteret mig, at flere af os i roklubben har visse hårmæssige sammenfald. Det er hverken tykkelsen eller længden på de enkelte hår, men mere den relativt lyse farve.

Det er farven eller måske mere den bagvedliggende årsag, som jeg vil skrive lidt om.

Vi ved alle, hvor vigtigt det er at dyrke motion.

Selv har jeg været ualmindeligt dårligt til det i et par år, ja faktisk det meste af mit liv, men siden november 2014, hvor jeg meldte mig ind i roklubben, kom der helt andre boller på suppen. Især i den lune del af året har jeg været så meget på vandet, som det var muligt.

For mig er det tydeligt, at der sker noget godt for min krop, men især også for min hjerne. Det giver mig en indre fred, da hverdagens efterslæb ikke "eksisterer", mens jeg er ude at ro. Så en form for "helle".

Jeg er overbevist om, at det er rigtig sundt, når hverdagens pligter forsvinder for en stund i vores hjerner.

Jeg har også læst på nettet, at meget tyder på, at intensiv motion kan stimulere hjernens hukommelsescenter og give humøret et boost.

For mig er der også andre former for motion, som giver mig den samme form for indre fred i min hjerne. Det er at snakke med dejlige mennesker, hvor ordene bare flyder lystigt ind mellem hinanden.

Jeg har også noteret mig, at der bliver talt relativt meget, når jeg observerer kolleger fra roklubben, og selvfølgelig også, når jeg selv er part i samtalen.

Nu har jeg kun rørt ved en romaskine en enkelt gang i denne vintersæson, og det var kun med en enkelt finger, så den helt store motion gav det ikke.

Så er der gåturene om søndagen, men det har også knebet en del for mig at finde tiden. Derfor har jeg så udnyttet de andre muligheder, måske ikke at stimulere min krop, men mere min hjerne.

Det kunne være en lidt længere samtale med Gitte, som vi havde den 2. februar.

Vi kørte fra Horsens med kurs mod Tønder, hvor Gitte besøgte en gammel ven, mens jeg så lidt på byen. Senere kørte Gitte og jeg til Esbjerg til et møde med andre rokolleger, og for sidst på aftenen at køre tilbage til Horsens.

Det kendetegnende for køreturene med Gitte den dag var antallet af sagte ord. Det var ustyrligt mange ord, som forlod vores munde i nogle rigtig spændende samtaler om nærmest alt muligt.

Gitte taler rigtig meget, og jeg prøvede med mellemrum at kaste et enkelt ord ind i samtalen, så det ikke fremstod som enetale fra Gittes side.

Ja, det kan selvfølgelig godt være, at Gitte har en noget anden version af formen på samtalerne. Nå, men lad os i stedet sige, at vi vist var lige gode med bidrag til samtalerne. For mig er sådanne samtaler lige så givende for mine hjerneceller, som det at ro i en båd. Måske er det et område, som roklubben skal have ekstra fokus på, når der er så mange med næsten samme hårfarve. Det kan selvfølgelig også bare være, at det sker helt af sig



selv, for snakken går, når vi ses.  
*Niels Kristian*

GROVE - PSYKOLOGI & SUNDHED [www.brittagrove.dk](http://www.brittagrove.dk)



**Britta Grove**  
Autoriseret Psykolog  
Coach & Supervisor

Nattargåvej 2, 8700 Horsens  
Mail: [britta@brittagrove.dk](mailto:britta@brittagrove.dk)  
Tlf.: 26 80 13 34

 Medlem af Dansk psykolog Forening | Specialist i psykoterapi

Hej alle inrigger roere i Ronetværk Syd og Synnejysk Ronetværk !  
Et godt tilbud til roaktiviteter – fælles for dem er:

***Klubvis tilmelding senest onsdagen før til nedenstående kontaktperson  
(dog den 22. maj til turen i Horsens)***

***Efter princippet: først til mølle ....***

***Den arrangerende klub kan sætte max. deltagerantal***

***Rodistance: 25 – 30 km.***

***Mødetiden er kl.9.00 omklædt i den arrangerende klub***



25. maj            Horsens Roklub            - Gitte Enghild - mobil 2671 9156  
[genghild@gmail.com](mailto:genghild@gmail.com)  
**BEMÆRK: SENEST**  
**TILMEDLING TIL DENNE TUR: den 22. maj**  
*Rundt i fjorden – ca.20 km.*
17. juni            Strib Ro- & Kajakklub    - Peter Hvenegaard – mobil 2047 3505  
  
[dogp.hvenegaard@stofanet.dk](mailto:dogp.hvenegaard@stofanet.dk)
19. august        Vejle Roklub              *Turen mål: Fænø rundt m/lille vandring*  
Lone Christensen – mobil: 6134 9332  
[lone.post@stofanet.dk](mailto:lone.post@stofanet.dk)  
*Turens mål: Fakkegrav eller Hvidbjerg*  
*– ca. 32 km.*
23. september    Esbjerg Roklub            Morten Larsen – mobil 2943 5650  
[mermor66@g.mail.com](mailto:mermor66@g.mail.com)  
*Tur til Nationalpark Vadehavet og se på*  
*Unesco's Verdens Arv – ca. 30 km – max 30*  
*deltagere*



*Vel mødt til nogle dejlige oplevelser og gode ture !*



## **4'er Grand Prix**

Grand Prix turneringen er en landsdækkende konkurrence for hold à 4 eller 8 i ergometerroning som Horsens Roklub har deltaget i flere år.

Det har været en lidt besværlig omgang i år. Det var svært at samle deltagere, selvom vi kun skulle være 4 hver gang. Der har været skader, sygdom, arbejde og ferie der kom i vejen. Vi har dystet i de sædvanlige discipliner, hvor hver roer skal ro:

- 1) 2 x 500 m
- 2) 12,5 km fordelt på de 4 roere
- 3) 2 x 1000 m
- 4) 2000 m
- 5) 15 min.

Den første disciplin vandt vi ☺, det samlede resultat blev en 4. plads af de i alt 11 hold der gennemførte.

Formålet med ergometer Grand Prix er at have noget at samles om i vinterperioden som kan være med til at motivere os til at træne. Vi har hygget os, selvom det var lidt hårdt ind i mellem. Jeg håber vi kan samle et hold igen til næste vintersæson.

*Carl Johan Runge Andersen*



## Årets pokaler og distanceårer

### Pokaler:

Ungdom: Cecilie Anegaard Berg 115 km  
Kanin: Buddhi Munaweerage 379 km  
Klubpokal: Sten Holmbæk 2759 km  
Langturs: Jørgen Vestergaard 1162 km  
Kaninroret Lise-Lotte Segall

### Guldårer:

Sten Holmbæk – 2759 km  
Jørgen Westergaard – 2444 km  
Lisbeth Frost – 2286 km  
Carl Johan Runge Andersen – 2150 km

### Sølvårer:

Poul Erik Jørgensen – 1904 km  
Ria Hessler – 1491 km  
Karen Lauritzen - 1397 km  
Birthe Petersen – 1350 km  
Linda Kærgaard Nielsen - 1097 km  
Niels Kristian Skou - 1083 km  
Anna Hopff – 1030 km  
Carl Lomholt – 1003 km

