

# BUNDPROPPEN



## KOM SÅÅÅÅ.....

Poul Erik hepper på Carl Johan som nappede 1. pladsen i 1000 m masters mænd ved EM i Gladsaxe

Læs mere på side 12



# INDHOLD

<b>Formandens kolumne</b> .....	<b>4</b>
<b>Bådslibning</b> .....	<b>5</b>
<b>Idrætsklinikken</b> .....	<b>5</b>
<b>Kasserer</b> .....	<b>6</b>
<b>Ny coastal</b> .....	<b>6</b>
<b>Årets pokaler og årer</b> .....	<b>7</b>
<b>Ergometerroning, resultater</b> .....	<b>8</b>
<b>Lillebæltsdyst, hvad er det for en størrelse?</b> .....	<b>9</b>
<b>Åbne fynske mesterskaber</b> .....	<b>11</b>
<b>Fra hjertestop til guldmedaljer</b> .....	<b>12</b>
<b>Loppemarked</b> .....	<b>14</b>
<b>Frede på værkstedet</b> .....	<b>15</b>
<b>Vintergåture</b> .....	<b>17</b>
<b>Nyt 65+ medlem</b> .....	<b>19</b>
<b>Formandsberetning 2019</b> .....	<b>20</b>
<b>På vandet til standerhejsning?</b> .....	<b>22</b>
<b>Prøv outriggerroning</b> .....	<b>22</b>
<b>Annoncører</b> .....	<b>23</b>

Bundproppen:

Redaktion: Ria Hessler, Layout: Annemette Lundgaard.

Indlæg til næste nr. sendes til [ria@hessler.dk](mailto:ria@hessler.dk) - deadline 7. oktober



## HORSENS ROKLUB

### HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2019/2020

#### **Formand**

Lars Bak  
30 33 71 80/ formanden@horsens-roklub.dk

Yderligere ansvarsområder:  
Rochef, Presseansvarlig, PR-udvalg,  
Rep. i Søsportsudvalget

---

#### **Næstformand og Ungdomsleder**

Linda Kærgaard Nielsen/ lindakn80@gmail.com  
61 54 54 51

Yderligere ansvarsområder:  
PR-udvalg, Facebookside

---

#### **Husforvalter**

Birgitte Aagaard  
51 94 11 38 / biaagaard@stofanet.dk

Yderligere ansvarsområder:  
Nøgleansvarlig, Udlån af klubhus og både

---

#### **1. Suppleant**

Kate Kidmose Frederiksen  
21 45 76 72 / katekidmose@hotmail.com

---

#### **Materialeforvalter på Fjorden**

Jørgen Vestergård  
xjve@mail.dk  
20 11 68 58

#### **Materialeforvalter på Bygholm Sø**

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

#### **Horsens Roklubs venner:**

##### **Formand**

Klaus Hougaard  
klaushougaarddk@gmail.com  
23 40 10 38

#### **Kasserer**

Niels Kristian Skou  
29 93 50 33/ nkskou@gmail.com

Yderligere ansvarsområder:  
Kontakt til værksted, Vedligehold af klubhus og  
udenomsarealer, Medl. af Søsportsudvalget

---

#### **Sekretær**

Thea Lund Holst  
26 13 25 64/ thealundholst@gmail.com

Yderligere ansvarsområder:  
Ad hoc opgaver

---

#### **Bestyrelsesmedlem**

Vibeke Byskov/ byskovs@hotmail.com  
24 66 61 04

---

#### **2. Suppleant**

Poul Erik Jørgensen/  
22 31 86 61/ hamselv683@gmail.com

---



## FORMANDENS KLUMME



Da jeg sidste år ved samme tid sad og skrev klumme til Bundproppen var der is på Fjorden, og det var vanskeligt at forestille sig at en standerhejsning og dermed en ny rosæson stod for døren "lige om lidt". Lige nu er der derimod en klar sammenhæng mellem kalenderen og de forårstegn, jeg ser, når jeg kigger ud i min have eller kaster et blik ud af vinduet i klubhuset på Langelinie.

Vi har netop overstået årets generalforsamling, hvor ét af punkterne var "drøftelse af klubbens fremtidige arbejde". På kort sigt vil jeg lige kort nævne nogle forskellige tiltag:

Vi overvejer at etablere en ny hjemmeside, men vi skal selvfølgelig tænke os godt om. Vi arbejder sammen med Christoffer Kobberø, og så må vi se, hvad der kommer ud af det.

Bundproppen kommer i nyt layout med Annemette ved roret sammen med Ria, det vil vi glæde os meget til at se.

Svend og Kate står for kaninforløbet i år og der afholdes ro skole fra torsdag den 7. marts. Svend og Linda har i vinterens løb arbejdet med en forenkling af klubbens reglement, og det vil blive foldet ud over for medlemmerne hen over sæsonstarten.

På både medlemsmøder og i bestyrelsen har vi drøftet, om vi skulle prøve at lave to rotider på klubaftnerne, nemlig 16.30 og 18.30. Efter en snak på generalforsamlingen blev vi enige om et forsøg de første tre uger af juni, hvorefter vi sidste tirsdag i juni vil foretage en evaluering af forsøget.

På bådfronten kan vi kun være tilfredse med udviklingen, idet vi netop endelig har modtaget vores nye single coastal. På grund af klubbens gode økonomi (medlemstal, positive sponsorer og loppemarkedet i 2018) har vi bestilt en ny to års inrigger - som Alrø - til levering en gang i juni samt to nye bådvoage.

Vi har i bestyrelsen talt om, hvordan vi får roning på Bygholm sø gjort mere attraktivt. Klubbens ildsjæle har forsøgt, og det har drypvis ført til en vis aktivitet, men den har ikke kunnet fastholdes. Det forlyder heldigvis, at der er nye initiativer på vej.

På længere sigt er det klubbens beliggenhedsmæssige fremtid, der er det store spørgsmål. Kommunens ankermand på området, nemlig udviklingschef Jesper Gemmer har fået nyt direktørjob uden for Horsens kommune, og bortset fra et møde i juni 2018, er der ingen nyheder på den front. Efterhånden tror jeg lige så meget på en placering i et nyt klubhus - sammen med kajakklubben - ved kanalen, som en placering på en ø i fjorden.

Lad os glæde os over at ro motion stadigvæk er go motion, og at vi bliver glade i låget, hvad enten vi har taget en rotur på 8, 18 eller 35 km. Det være sig på Bygholm Sø eller på Horsens fjord.

Velkommen til en ny rosæson.

*Lars Bak*



# BÅDSLIBNING

Af Frode Riget

Mandag aften d. 25.2. var der indkaldt til slibning af Arena. Der kom mange flere, end der var tilmeldt, så det gik hurtigt. Vi var vel omkring 12 slibere. Så mange at Fessor mente, at de to stærkeste skulle løfte båden og bevæge den frem og tilbage, mens resten bare stod med sandpapiret på båden!!

Da vi var færdig med Arena, tog vi også lige Alrø. Det tog lang tid at slibe alle de lister, men så havde Karen tid til at lave kaffe/the og sætte kage frem til slibeholdet, der var færdige allerede efter godt og vel en time. Der var en hyggelig og god stemning med mange gode historier. Sten fik det råd, at når han var færdig med at lakere Arena, skulle han ikke sætte sig på den, for så ville det lakke mod enden!!

Dejligt med nogle vinteraktiviteter, når vi nu ikke kan komme på vandet. Det drejer sig både om noget praktisk arbejde, loppemarked, ergometertræningen m.m.

Tak til alle, der gør en stor indsats og holder os i gang. Jeg er især glad for vores onsdags-formiddagstræning incl. kaffe, rundstykker og snak, med Karen som arrangør. Også tak til Lisbeth for hendes ihærdige indsats med fællestræningen, så vi måske er i god form til sæsonstart efter standerhejsningen lørdag d. 30.3.

God sæson 2019!

## HJÆLP FRA IDRÆTSKLINIKKEN – SPORT HORSENS

I efteråret blev jeg ramt af kraftige, konstante smerter i ryg/balle. Da der var gået et par uger uden bedring, kontaktede jeg idrættsklinikken og fik her en meget effektiv og professionel hjælp af både læge og fysioterapeut. Hjælpen er **GRATIS** for roklubbens medlemmer og der var ingen ventetid. De har åben om mandagen og man skal huske at bestille tid inden.

Da jeg ikke fik det bedre i løbet af 14 dage blev jeg straks henvist til MR-scanning på Horsens Sygehus og efterfølgende til ryglægerne i Silkeborg. Jeg slap heldigvis for operation og blev efter 6 uger smertefri!

### KAN VARMT ANBEFALES!

**IDRÆTSKLINIKKEN – Sport Horsens**  
Langmarksvej 1, 1 sal (ved Casa Arena)  
Tidsbestilling tlf. 51 68 68 20  
Mandag kl. 10-12 + kl. 15-17,  
Torsdag kl. 18-19

Mange hilsner Vibeke Byskov

# KASSERER

## Et "ord" med ret meget fylde.

Sidste år på samme tid sagde jeg "ja" til at blive en efterfølger.

Vidste nogenlunde, hvad det ville omfatte, da jeg har arbejdet fuldtids med tal og økonomier gennem hele min voksne liv.

Til første møde med Claus om selve overtagelsen havde Claus udarbejdet en liste over de områder, som opgaven som kasserer omfatter.

Det var et helt A4 ark, som var helt fyldt med opgaver. Som om det ikke var nok, så tilføjede han yderligere et par områder, som han i første omgang havde glemt.

Det var den samlede opgave, som jeg havde sagt "ja" til.

Så bag ordet "kasserer" ligger der ret meget mere, som slet ikke er synligt.

Jeg ved ikke, om Claus forud for overdragelsen for et år siden havde forberedt sig på, hvor meget frihed det ville skabe for ham.

Nu ved jeg, hvor meget overskydende tid, det har skabt hos Claus, da jeg nu har haft opgaven i et helt år.

Jeg vil derfor sige Claus stor tak for de ressourcer, som han har lagt i klubben gennem 9 år som kasserer.



Også mange tak for den støtte, som jeg har modtaget gennem det sidste år. Kan ikke afvise, at jeg fortsat vil trække på hans erfaringer, når jeg farer vild i et eller andet.

Allerede mens jeg har skrevet dette indlæg, har jeg sendt to mails til Claus på områder, som jeg ikke har kendskab til.

Nu slipper Claus ikke helt det økonomiske område til glæde for klubben.

Claus hygger sig med at søge fonde om økonomiske midler, når vi har behov for det i vores investeringer.

*Niels Kristian Skou*

# NY COASTALBÅD



*Onsdag den 20. februar ankom den længe ventede singlecoastal til Horsens Roklub. Den ligger øverst tv. Båden bliver grundigt set efter for eventuelle fejl og mangler af Niels Iversen og Sten Holmbæk.*



# ÅRETS POKALER OG ÅRER

Ved generalforsamlingen blev årets pokaler og årer uddelt:

● **GULDÅRER:**

Jørgen Vestergaard: 2874 km  
Lisbeth Frost: 2692 km  
Sten Holmbæk: 2234 km  
Carl Johan Runge Andersen: 2147 km

● **SØLVÅRER:**

Inger Stampe: 1839 km  
Ria Hessler: 1681 km  
Poul Erik Jørgensen: 1506 km  
Karen Lauritzen: 1302 km  
Anja Maxen: 1150 km  
Ellen Therkildsen: 1110 km  
Leif Nielsen: 1040 km  
Per Christensen: 1037 km  
Anna Hopff: 1007 km



*Hanna Lauritzen fik overrakt roret som årets kanin ved standerstrygningen.*

● **UNGDOMSPOKAL:**

Cecilie Anegaard Berg for 186 km

● **KANINPOKAL:**

Mariane Sand Hansen for 602 km

● **KLUBPOKAL:**

Jørgen Vestergaard for 2874 km

● **LANGTURSTROFÆ:**

Lisbeth Frost for 1585 langturs km



*På billedet ses et udsnit af de mange roere, der i sæsonen 2018 har roet mere end 1000 km. Fra venstre Fessor, Karen, Carl Johan, Poul Erik, Inger, Sten, Ria, Per og Lisbeth.*

*Note: Kilometer tallet er pr. 27.10.18 efter standerstrygning.*



# ERGOMETERRONING

Der har været fuld gang i ergometerroningen i løbet af vinteren. På mange forskellige måder. Alle aldersgrupper, de helt unge onsdag aften og de lidt ældre onsdag formiddag, to hold, et med kaffe og rundstykker, et med madpakker. Rospinning med skiftende instruktører og træning til høj musik, tirsdag, torsdag og fredag.

Denne vinter har der ikke været 8'er eller 4'er grand prix i Horsens roklub, til gengæld har der været et hold, Guldlok og de tre bjørne (+ en ekstra), der stillede op til Lillebæltsdyst, hvor klubberne i Ronet Syd har dystet mod hinanden om æren og en vandrepokal. Horsens roklub lagde lokaler til et vellykket arrangement i januar.

Horsens har også været repræsenteret ved de åbne jyske og fynske mesterskaber i hhv. Århus og Middelfart og ved Danmarks- og Europamesterskaberne i Gladsaxe. Både individuelt og med hold.

## RESULTATER:

### JYSKE MESTERSKABER 5.1.19 I AARHUS

6000 m åben klasse: 1. plads: Carl Johan, 23:07.8  
2000 m masters mænd, 60+: 3. plads: Carl Johan, 7:14.5  
Holdstafet 4x500 m: 8. plads: Guldlok og de tre bjørne (Linda, Sten, Tommy og Carl Johan), 7:25.9

### EM/DM, 26.1.19 I GLADSAXE

2000 m masters mænd, 60+: 6. plads: Carl Johan, 7:11.0  
1000 m masters mænd, 60+: 1. plads: Carl Johan, 3:23.9

### FYNDSKE MESTERSKABER 2.3.19 I MIDDELFART

6000 m åben klasse m handicap for alder og køn:  
3. plads: Carl Johan, 21:10.6 (roet tid: 22:47.7)  
6. plads: Linda, 23:16.7 (roet tid: 25:28.1)  
7. plads: Poul Erik, 24:10.4 (roet tid: 25:17.2)  
2000 m åben klasse: 8. plads: Christoffer Hakala, 7:01.6  
1000 m masters kvinder, 30+: 2. plads: Linda, 3:51.9  
1000 m masters mænd, 60+: 1. plads: Carl Johan, 3:30.5  
Holdstafet 4x500 m: 15. plads: Guldlok og de tre bjørne (Linda, Sten, Christoffer og Carl Johan), 7:59.8.

Ria Hessler



Hyggelig ergometertræning i klubben om onsdagen



Tillykke med guld til Carl Johan i 1000 m masters mænd (Foto fra EM i Gladsaxe)





# LILLEBÆLTSDYST

## Hvad er det for en størrelse?

Af Sten Holmbæk

Lillebæltsdyst er et ergometerstævne som bliver afholdt af forskellige klubber i Ronet syd. I denne vinter har der været 5 stævner. Der bliver hver gang roet de samme distancer - en 2000 meter og en 5000 meter. Der roes i hold på 4, og så kan man regne ud at hver deltager roer 1 x 500 meter og 5 x 250 meter. Der roes efter handicapregler beregnet efter alder og vægt, så alle kan være med. En høj alder og en lav vægt giver et højt handicap. Formålet er at alle kan være med, og man mødes omkring et ergometer i vinterperioden, hvor der ellers ikke sker det helt store i klubberne.

Vi skulle jo da deltage i disse stævner! Fra starten var vi Tommy, Carl Johan, Sten, og Linda. Senere trådte både Christoffer og Poul Erik til som reserver. Ved første tilmelding til det første stævne i Kolding skulle de bruge et hold-navn til holdet. Det lød en dag fra Linda, nogen forslag til navn? Vi kunne jo bare være Horsens Roklub, men en tidlig morgen lød det fra Linda, vi kalder os "Guldlok og de 3 bjørne", og sådan blev det. Sødt var det især ved stævnet i Vejle da Linda (Guldlok) var skadet og Christoffer overtog hendes plads. Vi har ved alle stævner lavet gode resultater, 2. og 3. pladser af 8 deltagende



Klublokalet var fyldt med koncentrerede roere fra Sydjylland.



hold. Der er endda blevet købt fine vandrepokaler til vinderne i begge klasser, så man får noget med hjem for anstrengelserne.

Den opmærksomme læser vil bemærke at der i distancerne skulle skiftes i maskinen, en roer starter med at ro 500 meter, hvorefter der skiftes til den næste osv. Ligeså med de 5 x 250 meter. Vi skulle jo træne disse skift, og vi er blevet helt gode til det til sidst... Det kræver fuld koncentration, det kneb for nogen, men ved at træne skiftet lykkedes det. Så vores fælles træning har ikke bestået af distancetræning men kun træning i at skifte. En sjov kommentar kom ved stævnet i Horsens, da en ikke roer så hvordan vi skiftede lød det: "Er det normalt at kaste sig ud af maskinen?", "JA" lød svaret.

Disse stævner har også medført at vi har tilmeldt os både Jyske og Fynske mesterskaber, ved disse stævner roes kun 4 x 500 meter. Her er handicapet blevet regnet med så man starter forskudt, igen så alle kan være med. Det er ikke sjovt at starte 1 minut og 12 sekunder efter de første!

Nu kommer tiden, hvor vi skal ro på vandet. Næste Lillebælt dyst er d 7. maj i Kolding, så kan vi se hvem der klarer det bedst. Og endnu vigtigere, hvem der kan spise flest pølser fra grillen bagefter!

Lillebælt dyst er, synes jeg, et frisk pust i en vintertid, hvor der ikke sker alverden i klubberne. Man kommer rundt og ser noget og nogle andre med samme interesse som én selv - Rosporten. Jeg håber at der også næste vinter roes Lillebælt dyst - og hvem ved måske med 2 hold fra Horsens Roklub.



*Linda og Tommy regner resultaterne ud, mens deltagerne forsyner sig med lækker mad*



*Tommy, Carl Johan, Sten og Linda i et flyvende skift.*



*Hanna og Marie-Louise hjalp med forplejningen i køkkenet.*



# ÅBNE FYNDSKE MESTERSKABER

## i Middelfart



*Poul Erik i søndagstøjet med support af Sten på 6000 m*



*Holdstafet: Guldlok og de tre bjørne, her Sten i aktion med support af Christoffer, Linda og Carl Johan*



*Linda vandt en sølvmedalje på 1000 m*



*Christoffer på 2000 m*



*Linda på 1000 m med support af Carl Johan*



# FRA HJERTESTOP TIL GULD MEDALJER

Af Carl Johan Runge Andersen

Efter mit hjertestop i september 2017 var jeg spændt på om jeg kunne komme op på samme niveau som før, eller endda blive bedre, nu hvor den nye hjerteklap sørger for at hjertet fungerer som det skal. Det gik meget langsomt i starten, uanset hvor meget jeg trænede var det ikke muligt at få pulsen op over 130 slag i minuttet og de forventede resultater udeblev.

Vendepunktet kom i oktober måned sidste år, hvor jeg fik lov til at trappe ud af betablokkerne som er en del af medicinpakken, når man er hjertepatient. Jeg havde ikke forhøjet blodtryk, hverken før eller efter hjertestoppet, så det var rart at slippe for pillerne som har en del bivirkninger.

Effekten viste sig omgående. Pulsen kunne komme op og resultatet har vist sig henover vintersæsonen, hvor jeg har deltaget i flere ergometerregattaer. Det er sjovt at deltage – der er konkurrence og stemningen er i top. Nummer ét er, hvis man er så heldig at man har en makker med, der kan guide en undervejs i løbet, så man ikke fyrer alt krudtet af i starten og ikke har kræfter til de sidste 200 m. Jeg var heldig at have Poul Erik som coach ved de Jyske Mesterskaber i Århus på 6000 m og 2000 m.

Den næste regatta var Danmarksmesterskaberne som også var Europamesterskaber. Igen lokkede jeg Poul Erik med, det var nu ikke særlig svært. Mit første løb var 2000 m i klassen 60 - 65 år. Der var



3 glade vindere på 1000 m for 60+, Carl Johan i midten fik guld, Niels Iversen, Århus (t.h.) sølv, Evan Jeppesen, Middelfart (t.v.) bronze



mange deltagere. Med Poul Eriks hjælp roede jeg 2000 m på den hurtigste tid jeg nogensinde har præsteret, 7:11.0, resultatet var godkendt. Det næste løb jeg havde meldt mig til var 1000 m. Den distance havde jeg ikke trænet så meget. Under taktikmødet tænkte jeg, at når jeg kunne ro 2000 m med lidt under 1:48/500m så kunne jeg sandsynligvis ro 1000 m med 1:45/500m. Det aftalte vi skulle være målet og dermed ville sluttiden blive omkring 3:30. Her må jeg indrømme, at det ikke gik helt som forventet og planlagt. Vi blev vist begge to grebet af stemningen. Jeg fik friere tøjler, end vi havde aftalt, og det sluttede med en tid på 3:23.9 for de 1000 m, absolut godkendt da det gav en delt 1. plads.

Tredje og sidste regatta i år blev de Åbne Fynske Mesterskaber i Middelfart. Her deltog jeg igen i to individuelle løb og klubstafetten. Det første løb var 6000 m. For at lokke flere deltagere til blev det lanceret som: Coastal-udfordring med korrektion af tiden efter handicap-regler. Denne gang var jeg ikke den eneste deltager på denne distance, og jeg måtte klare mig uden Poul Eriks assistance. Han havde nemlig besluttet sig for, at han også ville være med til det sjove. Linda var også med, så 3 ud af 7 deltagere til denne start var fra Horsens. Da jeg var eneste deltager i Aarhus, sammenholdt med at jeg jo havde et løb mere den dag, var motivationen for at give den hele armen den dag ikke så stor. I Middelfart havde jeg indstillet mig på at jeg ville forsøge at sætte personlig rekord. Det lykkedes også, 6000 m på 22:47.7 eller 1:53,7/500m, ny personlig rekord. Men det havde også sin pris. Da jeg senere på dagen startede i 1000m blev resultatet ikke noget at skrive hjem om, selv om det rakte til en første plads. Det viser vigtigheden af at prioritere sin indsats.

Jeg ved godt, at jeg nok går lidt mere op i at træne end de fleste, men jeg synes at det er sjovt. Selvfølgelig bliver det sjovere når resultaterne er gode, men jeg synes, at alene stemningen ved disse regattaer er en oplevelse. Hvis man ikke deltager, behøver man jo ikke at bruge en hel dag på det, men vælge hvilke løb man vil se, og køre hjem igen når de er slut og man har snuset til stemningen.

Jeg satser på at deltage igen til næste år og håber, at der er andre der har lyst til at være med.

#### *1000 m masters mænd (60+) i Middelfart*



Og starten er gået....  
Billeder fra sidste års loppemarked



Vi holder igen vores store årlige loppemarked lørdag den 6. april kl. 10.00 – 17.00. Vi starter ugen før, lørdag den 30. marts, med at klargøre bådhallen, stille telt op og hænge skilte op – og så går det ellers slag i slag med modtagelse, afhentning og udpakning af lopper.

**Tirsdag den 2. april** kører vi rundt og samler lopper fra villavejene og i år bliver det i "Pipkvarteret". Hvis du har nogle store lopper, du gerne vil have hentet (inden for bygrænsen), skal du skrive det på rokort med adressen på, hvor det skal hentes.



Sidste års overskud var super flot på ca. kr. 46.000. Vi kan stadig bruge lopper fra dig, din familie, venner og kollegaer – sæt det i bådhallen, eller se ovenfor. Vi har også rigtig meget brug for din hjælp i ugens løb, så husk at skrive dig på rokort. **Især lørdag den 6. april mellem kl. 10.00 og 13.00** har vi brug for alle de hænder, der tilbyder sig – også meget gerne din familie, venner og kollegaer.

**Husk at skrive dig på rokort eller kontakt**  
Karen på tlf. 4017 4134 eller  
Claus på tlf. 7565 6490 / 2486 7271

Jo flere vi er, jo sjovere bliver det. Det "plejer" at være en ret festlig dag og pengene er vigtige (vi vil jo gerne have gode både at ro i). At vi selv yder en indsats, gør at det er lettere at få yderligere penge fra de fonde, der bliver søgt hos.

Glade hilsner og på gensyn  
Claus og Karen

*PS - Husk også at besøge Caféen med salg af kaffe, kager, pølser, øl og vand.*



Interview

## FREDE PÅ VÆRKSTEDET

Af Lars Bak

Der er ikke mange af klubbens medlemmer, der i dagligdagen i rosæsonen passerer gennem værkstedet. Jeg vil påstå, at der er mange medlemmer, som aldrig har sat deres ben i værkstedet bag bådhallen, hvor først og fremmest Sten, Frede og Fessor udfolder deres særlige evner i forbindelse med reparation af klubbens både. Sten og Fessor kender alle, men Frede Sørensen, som for flere år siden har opgivet at ro pga. hofteproblemer, kender kun de færreste og selvfølgelig ældre medlemmer. Derfor har jeg været på besøg hos Frede til en sludder om Frede, roklubben, gamle minder m.m.

Frede bor idyllisk i skovkanten ved Stenderup skov, og denne dag skinnede solen fra en skyfri himmel, da Bundproppens udsendte medarbejder kom forbi. Frede har netop fået sin anden nye hofte, og af den grund humper han rundt på to krykker.

Er man ved læsning af Bundproppen i tvivl om, hvordan Frede ser ud - sådan forfra - så kast et blik på væggen i bestyrelseslokalet. Her hænger han sammen med klubbens øvrige æresmedlemmer.

### **Hvorfor blev du egentlig æresmedlem Frede?**

FREDE: Det var mens Per var formand i 2011. Han sagde mange pæne ord til mig, bl.a. at jeg er omhyggelig med mit arbejde på værkstedet, og får tingene gjort færdige. Det hænger nok sammen med, at jeg er udlært værkstøjsmager. Jeg har jo fra starten været interesseret i at vedligeholde og reparere gamle træbåde.



*Frede og Sten i fuld vigør på værkstedet*

### **Hvordan var der i Horsens Roklub, da du blev medlem i 1993?**

FREDE: Jeg var 53, da jeg begyndte at ro, og jeg havde virkelig stor fornøjelse af roning op gennem 90'erne. Det begyndte med, at jeg på en kanotur på Gudenåen mødte en flok roere fra Ry. Det gav mig blod på tanden og jeg mødte op til et åbent hus i 1993, hvor Jette Rasmussen var formand. Dengang var der mange børnefamilier og aktive unge i 30'erne, der roede, og vi havde gode motionsture i Ry, Vejle, Odder, Gråsten, Svendborg m.m. Jeg vil pointere, at det ikke var konkurrencer, men motionen, der var i højsædet. Jeg husker en episode i Gråsten, hvor Låse-Finn og jeg var meget tæt på at kæntre med Kaj P.

### **Klubben er jo heldig med at have sådan en som dig på værkstedet Frede, hvordan startede det egentlig?**

FREDE: Jeg tror vores gamle formand Jens Bomholt skal have noget af æren for, at jeg begyndte at interessere mig for at reparere både. Jeg har altid kunnet lave en del med mine hænder, så da Jens også var en dygtig håndværker og samtidig meget interesseret



i at vedligeholde bådene, så tog vi kurser hos Per Amby på inriggerværftet i Odder, og det var også Bomholt, som byggede Kirkebåden. Jens Peter var nærmest et vrag af en robåd. Jeg husker, hvordan vi påtog os, at genskabe denne klinkbyggede båd med kobbernitter og det hele. Det var sådan noget Sten og jeg var i gang med for nylig, hvor du tog et par billeder af os. Det var Fortuna – min yndlingsbåd – med nye bord og reparation af utallige revner.

***Du siger, der skete et skifte i medlemsskaren omkring år 2000, hvad mener du?***

FREDE: Jeg mener, at der kom en ny generation af nogle ældre roere og de unge fandt andre græsbaner. Det var bl.a. dengang Eigil Grøn og Inger Stampe startede i roklubben. Jeg synes, det gav en bedre stabilitet i klubben. Jeg tænker her på, at de unge er for flyvske, skal hurtig hjem på ro aftenne og har selvfølgelig deres børn og familie at tænke på.

***Hvis jeg nu siger "nye både, nye materialer", hvad siger du så?***

FREDE: Alrø! Nej først vil jeg lige sige, at de nye tider i klubben kom med fiberårerne. Mange af klubbens medlemmer har, bortset fra i Kirkebåden, ikke for alvor prøvet at ro med træårer. Vi var mange, der syntes, at det var noget fis, at vi skulle udskifte vores gamle træårer med nye dyre kulfiberårer, men det var udviklingen, og i dag er alle glade for fiberårerne, men der er da stadigvæk klubber, hvor man af økonomiske grunde ikke har fået alle træårerne udskiftet endnu.

Med "Alrø" mente jeg, at det så var det næste skridt i udviklingen i brugen af nye materialer, nemlig glasfiberbåde. Den nye båd, som Claus har bestilt er jo som bekendt en "ny Alrø", dvs. en glasfiberbåd, som flere af klubbens medlemmer elsker at ro i.

***Sådan en gammel træbåds nørde, som dig, må jo være imod den udvikling, hvor vi går fra træbåde – tænk bare på Vangsgaard – til glasfiberbåde?***

FREDE: Der ta'r du helt fejl Lars! Du tror, jeg begræder, at vi må sige farvel til klinkbyggede både og kobbernitter. Nej, nu får vi netop tid til at reparere – kald det bare nørde – med de gamle både, hvoraf mange af dem har mange år i sig endnu. En glasfiberbåd er jo en vedligeholdelsesfri båd!

Tag nu Møller, der i mange år lå på Endelave i al slags vejr og lignede noget katten havde slæbt ind. Vi tre var enige om, at den i bund og grund var god nok at reparere på, og vi synes det var en god idé, at gøre det til vores "langtidsprojekt", når der ikke var andet at lave på værkstedet. Vi kom rigtig godt i gang med svøb og go'e nitter! Nu er det bare sådan, at der har været mange skader i år, så vi fik pludselig travlt med alt mulig andet, så vi har ikke fået lavet så meget, som vi gerne vil på Møller, men det kommer!

***Hvad er din holdning til størrelsen af vores bådpark i øjeblikket med den tilgang, vi ser i disse år på både inrigger – og coastalsiden?***

FREDE: Tja, svært spørgsmål! Der er ingen tvivl om, at der skal tages en beslutning af bestyrelsen om, at der mindst skal én, måske to både ud. Vi er meget enige om, at de to, der hænger i vandkorpen er Jens Peter eller Huggen eller evt. begge – de er begge to'ere. Der tales også om Mågen, der er en fir'er, men den har vi lavet en del på, så den får ikke min stemme.

Frede, der fik ny hofte for fem dage siden, var begyndt at flytte sig uroligt på køkkenstolen, og Alice's dejlige kringler og æblekage var fortæret sammen med adskillige kopper kaffe.

Det var på tide at sige "tak for snakken og god bedring Frede".



# VINTERGÅTURE

**Friske damer og herrer fra Roklubben samt Netværk-Horsens nyder deres gåture i Horsens og omegn henover vinterperioden.**

Turene foregår i næsten alt slags vejr, og selvom varmen drager derhjemme, møder vi troligt op kl. 10 søndag formiddag for at køre ud til de forskellige destinationer. Naturen er dejlig på alle årstider og heldigvis tager mange ud for at nyde den.



*Te-/kaffepause v Nørrestrand*

Det sociale i vores ture skal ikke underkendes, yngre og ældre af begge køn får sig nogle gode snakke. Nye deltagere falder hurtigt ind i samtalerne. Nok en gang hører man, "kan du ikke huske, vi gik da i samme ungdomsskole, eller du kender da den og den". Det bliver til mangen en gang grin og vi er alle godt tilpas, når vi returnerer til Roklubben et par timer senere.



*Karen "tegner og fortæller" om langdykke, Holger Danskes høj og kirketomten - nær udstykningen v. Bygholm Sø*

Gåturene udvikler sig hele tiden, vi finder nye veje, men også traditionerne holdes i hævd. Julefrokosten, gule ærter og fastelavnsboller, besøg på Alrø til dejlig fisk/omelet m.m., endelig afslutningen ved Vejlefjord, først gåturen og derefter en dejlig frokost på Vejlefjord.

Derfor møder vi op til god motion og snak, samt de dejlige madoplevelser. Vi ses til næste sæson!

*Lillian (Netværk Horsens)*



## Vintergåture



*Karen og co. foran Træskohage fyr*



*Billeder fra turen den 13. januar i Klokkedal skov. Læg mærke til raklerne*

*Frokost på Vejleffjord*





# NYT 65+ MEDLEM

*Af Eigil Nielsen*

**Hvordan er det som 65+ at genoptage rospporten, som jeg havde prøvet som ungdomsroer og i en kort periode i 90'erne, hvor skader forhindrede mig i at være aktiv som orienteringsløber.**

Først var det godt at opleve, at selve roteknikken var nogenlunde intakt, og at jeg så ret hurtigt blev frigivet og accepteret som roer, men der er nok nogle kommandoer og båd håndteringsteknikker der skal genopfriskes, men det bliver der nok mulighed for i forårets løb.

Jeg var naturligvis lidt spændt på hvordan det ville være at komme som nyt medlem - om det var en "lukket" klub, hvor det ville tage tid at blive en del af fællesskabet, men den betænkelighed var helt ubegrundet.

Jeg har følt mig rigtig godt modtaget, både i rosammenhæng, men ikke mindst i det sociale samvær, som også er en væsentlig del af klublivet.

Her er ROKORT et godt system, hvor nye medlemmer har mulighed for at følge med i de tilbud og aktiviteter der er i klubben, uden at man nødvendigvis behøver at deltage i alle de tilbud og muligheder der er.

Det har jeg f.eks. benyttet mig af til at melde mig til sommerturen til Tolo, som egentlig var fuldt besat, men hvor der med fælles velvilje blev plads til en til. Tak for det!

Herudover har jeg brugt mulighederne for tilmelding til onsdagskaffeture, i efteråret i båd og her i vinterperioden som ergometerroer, fredagsfælles-



spisning, søndagsgåture, svømning, bådslibning og ikke mindst de mange tilbud om ergometerroning/spinning, der er mulighed for at deltage i på alle tidspunkter.

Så, afslutningsvis vil sige tak for modtagelsen, og til alle der overvejer at starte som roer, kan jeg kun sige, at der er ikke nogen grund til at holde sig tilbage. Jeg glæder mig i alle tilfælde til den kommende sæson.

PS tak for fødselsdagsgaven!



# FORMANDSBERETNING 2018

**Jeg synes Horsens Roklub har sat mange "skibe i søen" i 2018, hvilket fremgår af beretningen.**

## **Kaniner**

Vi havde en uventet stor tilgang af kaniner til instruktion sidste forår, og af de 18, der påbegyndte kaninforløbet fuldførte de 14 – det var godt gået af et instruktør team, der arbejdede efter nogle nye principper inspireret af input fra Anna Karina fra DffR.

## **Loppemarked**

Efter forrige års, dvs. 2017, ikke særligt indbringende loppemarked, var alle meget spændte på sidste års resultat, og det oversteg da også alle forventninger – 46.000 kr. Tak til de frivillige og Karen for indsatsen. Vi bruger mange mandetimer på det, virkelig en stor frivillig indsats. Jeg hørte lige forleden dag, at spejderne i Ry afholder to årlige loppemarkeder, og det indbringer dem i alt omkring 200.000 kr. Så bare gå til den. Jeg var lige inde i bådhallen i går og aflevere nogle poser med forskellige effekter, jeg synes godt nok, der er meget også i forhold til sidste år på samme tid. Vi krydser fingre for endnu et godt resultat.

## **Kæntrings/entringsøvelser**

Vi afholdt igen kæntringsøvelse og det holder vi fast i. Vi har også talt om vigtigheden af bare at afholde entringsøvelser, da det vel i virkeligheden måske er mere relevant. Det er bestyrelsens holdning, at alle medlemmer stille og roligt skal igennem disse øvelser uden at sætte strikse regler op.

## **Klubbens både**

Der har været travlt på værkstedet i den forløbne sæson med skader på både inriggere og coastalbåde.

Det bliver en opgave i coastaludvalget, at snakke håndtering og roning i coastalbåde. Fordi fra det øjeblik de forlader bådhallen til de afleveres rengjorte igen, er risikoen større for skader på disse både sammenlignet med vore øvrige både. Klubben har fået endnu en coastal båd – omend meget forsinket. Det vil så vise sig, om vi har taget munden for fuld mht. interessen for at ro coastal her i klubben. Vi har en flok passionerede coastalroere, som jeg tror nok skal fastholde og måske være med til at øge interessen for denne bådtype. Carl Johan havde stor succes med at stå i spidsen for en lille gruppe coastalroere, der tog imod nye interesserede coastalroere sidste år.

Vi har netop bestilt en ny inrigger af Alrø typen. Dels på grund af klubbens sunde økonomi, dels pga. af Claus' heldige hånd med at søge tilskud udefra til vores bådflåde. Vi fik godt 38.000 kr denne gang fra Spar Nord.

## **Ny bådtrailer af letvægtstypen**

Fessor – vores nye æresmedlem – betaler 25.000 kr. til en ny trailer, der kan fragte to to'er inriggere. Vi besluttede i bestyrelsen, at klubben betaler de sidste ca. 9.000 kr., da traileren løb op i knap 34.000 kr. Vi håber, at rigtig mange medlemmer i klubben kan få gavn af denne trailer, der næsten kan trækkes af alle biler med en krog. Tak til Fessor for denne donation.

## **Vores coastal ekspertise**

Horsens Roklub har markeret sig på coastal fronten de senere år. Først med det uofficielle DM i 2017 og senest med en såkaldt coastal weekend i august, hvor vores deltagere fik megen ros for deres indsats denne weekend.





### **Nye broer og høfder i Husodde**

Vi fik pludselig mulighed for at blande os i projekt Ny Husodde. Der skal laves nye badebroer og nye høfder og så vidt vides en pontonbro, hvor kajaker og robåde kan lægge til i kortere eller længere tid. Det sidste fik vi med ved at henvende os til arkitekten i København – om de lokale politikere så vil bevilge penge er en anden sag.

### **Regeludvalg**

Vi nedsatte et regeludvalg, som primært består af Svend og Linda og de barsler lige nu med nye forenklede regler for korttursstyrmænd og dagligt rofarvand samt sommer- og vinterreglement. Bestyrelsen så deres udspil på sidste bestyrelsesmøde, som det fremgår af det nyligt udsendte referat, og der fremstår nu et forløb, der ender i en drøftelse med medlemmer her i løbet af foråret. Bestyrelsen vil gerne sige tak til Svend og Linda for deres arbejde indtil nu.

### **Unge og erfarne roere**

Vores ungdomsafdeling kunne selvfølgelig være større, men her arbejder Linda, Kate og Karsten godt og solidt, og bestyrelsen vil gerne takke dem for deres arbejde med de unge. I 2018 har vi på rokort og FB siden læst om Lillebæltsdysterne. Vi havde også et velbesøgt arrangement med Linda som tovholder, hvor Guldlok og hendes tre bjørne Carl Johan, Sten og Tommy opnåede flere pæne placeringer.

### **Sociale arrangementer**

Det er godt at klubben også rykker på det sociale område. Der har i 2018 været adskillelige fredags-spisninger med stor tilslutning. Det håber jeg fortsætter, særlig trenden med sund mad uden for mange kulhydrater. På samme måde er søndags traveturene blevet en tradition – en måde hvorpå Gitte og Karen finder de bedste sider af naturen i Horsens og omegn.

### **Klubhus og Havneø**

Der er ikke sket det store i 2018 omkring nyt klubhus og havneøen. Vi var til et møde med arkitekterne og resten af udvalget i juni i sejlklubbens restaurant. Men ønsket fra kommunens side er stadigvæk en ø

på mindst 12-13.000 m<sup>2</sup> med to etagers klubhus m.m. Vi blev bekendt med, at sagen pludselig skulle omkring Kystdirektoratet, og da kommunen efter sigende skulle besvare omkring 125 spørgsmål, ja så er der ikke noget at sige til, at vi intet har hørt siden juni. Man kunne godt få den tanke, at kystdirektoratet er modvillige, og at vi derfor skal etablere et nyt klubhus tæt på, hvor vi ligger i dag på kanten af kanalen, omkring det sted, hvor den løber ud i fjorden. Måske et ønskescenarie!

### **De frivillige**

Der er så mange frivillige, der lægger et stort stykke arbejde i klubben. Jeg har nævnt vores instruktører til kaninerne og i coastalbåde. På værkstedet er der nok at se til for Frede, Fessor og Sten. Per er i gang med vinduerne – både slibning og maling - ud over hans arbejde med græsplænen. Connie og Birgitte klarer køkkenregionerne. Vi har også aktiviteter i gang i ergometrene, hvor vi sidste år indkøbte et par nye ergometre. Her er Anne, Sten, Poul Erik og Carl Johan instruktører. Tak til dem.

### **Bådfonden**

Vi har haft et lille hold af hjælpere på stadion anført af Thea, det har kastet lidt penge af sig til bådfonden. Vi nærmer os et loppemarked, hvor rigtig mange af klubbens medlemmer giver en hånd med, og jeg tror der stadigvæk kan bruges mange hænder – se venligst rokort.

### **Tak til bestyrelsen**

Til slut vil jeg takke bestyrelsen for et arbejdsomt og sjovt samarbejde gennem 2018. Claus for hans utrættelige arbejde med at søge penge til bådfonden samt hjælp til at sparke Niels Kristian i gang som kasserer – og nu skal jeg love for, at NK er selvkørende! Birgitte for hendes store indsats som husforvalter. Linda som ungdomstræner og god sparringspartner i forskellige ro spørgsmål. Thea som referent og sekretær og endelig Niels Kristian for et stort arbejde med regnskabet, som han helt og fuldt har overtaget fra Claus i løbet af 2018.

### **Tak til jer alle!**

Lars Bak



# KOMMER VI PÅ VANDET TIL STANDERHEJSNINGEN 30. MARTS ?



*Et ikke uvæsentligt spørgsmål. Ved standerhejsningen 2018 var der is på fjorden*



*Ved standerstrygningen samme år kom vi heller ikke på vandet med kirkebåden - broen var væk.*

## KOM OG PRØV OUTRIGGERRONING

**Har du lyst til at prøve at ro med to årer på en gang? Kom til outriggerroning på Bygholm sø!**

Når vejret bliver varmere og solen har fået mere magt og den sidste blichøne har udruget sine æg, vil jeg tilbyde outriggerroning på Bygholm sø. Aktiviteten vil hver gang blive slået op på rokort. Jeg vil forsøge at tilpasse instruktionen individuelt til den enkelte deltager med udvikling for øje. På et punkt vil aktiviteten dog lide i forhold til tidligere år, hvor Niels Kristian har været primus motor på aktiviteten, nemlig det efterfølgende traktement.

Vel mødt!  
Poul Erik



# TAK TIL VORES ANNONCØRER



**GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED** [www.brittagrovedk](http://www.brittagrovedk)



**Britta Grove**  
Autoriseret Psykolog  
Coach & Supervisor

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

 Medlem af Dansk psykolog Forening - Specialist i psykoterapi

