

MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ROKLUB

EFTERÅR 2019 - 46. ÅRGANG

BUNDPROPPEN

The title 'BUNDPROPPEN' is written in large, bold, white capital letters. To the left of the letters 'U' and 'N' in 'BUND', there are two black silhouettes of rowers in a boat, facing right.

RONING FOR KROP OG SJÆL....

Sommerens tur til Norge og Sverige
bød på fantastiske oplevelser

Læs mere på s. 9-14



INDHOLD

Formandens klumme	4
Ny båd fra Vejle til Horsens	6
Båddåb og jubilæum	7
Langture til Norge og Sverige	9
En sæson i Horsens Roklub	15
Kom med ud i naturen	18
Sådan er reglerne	19
Foredragsaften 16. marts	20
Konkurrence	21
Uddrag fra en rojournal	22
2+4 på langtur	24
Løst og fast fra ergometermøde	27
Ferielangtur til Tolo	29
Kom med til Tolo	32
Er rospinning noget for dig ?	33
Berlintur	35
En kanins bekendelser	36
Årets motionsturnering	37

Bundproppen:

Redaktion: Ria Hessler, Layout: Annemette Lundgaard.

Indlæg til næste nr. sendes til ria@hessler.dk - deadline 6. marts 2020



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

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

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

Horsens Roklubs venner: Formand

Klaus Hougaard
klaushougaarddk@gmail.com
23 40 10 38



FORMANDENS KLUMME



Vibeke og jeg cyklede en tur rundt på havnen i lørdags. Ved klubhuset stoppede vi op, da vi blev budt indenfor til kaffe med avec. Her sad en flok roere bænket med kage, kaffe og rom. Hvad skete der lige her? Jo, fem roere havde lige været fjorden rundt, to var lige kommet hjem fra Hjørnø og fem andre var på vej – vist nok til Snaptun - for at fejre 2000 km med bobler. Det tegner godt for resten af måneden med roede km.

Forhistorien kort. Vi har nu i to måneder ligget på 1. pladsen i DFFR's motionsturnering med Ålborg Dameroklub i haserne. Svend og Gitte har taget et prisværdigt initiativ, nemlig at vi i Horsens Roklub skal gå sammen og kæmpe for at fastholde denne placering. Vi skal ganske enkelt forsøge at gøre det ved at nå 50.000 km til standerstrygningen den 26. oktober.

I skrivende stund er resultatet imidlertid for september måneds motionsturnering netop slået op på Facebook. Ålborg Dameroklub har igen overtaget føringen. De har med september måned med roet 426 km pr. medlem mod vores 399.

Når I læser denne klumme er alt afgjort. Når vi målet med de 50.000 roede km, er det klubrekord. Om det så strækker til en 1. plads i motionsturneringen er en anden sag. Vi kan i hvert fald sige, at vi gjorde, hvad vi kunne. Desuden er det stort, at der vil være lidt lækkert til ganen de næste weekender i klubhuset til roere, der har været ude på Fjorden. Både små og store km-tal tæller. Gitte har oveni købet skaffet

gode tilbud ude i byen på regnfrakker, da oktober traditionel er en våd måned. Jeg ønsker held og lykke og tak til de to for initiativet.

I går traf jeg ved roklubben en roer fra en jysk roklub, som gerne ville se vores Minna, da værftet havde henvist ham til os, da de er ved at få bygget en tilsvarende båd. Han spørger interesseret til, hvordan vores roere behandler materiellet. Jeg er lidt forvirret over spørgsmålet, og siger, at min oplevelse er, at vores både bliver behandlet ordentligt og at alle er ansvarlige, og de skader, der selvfølgelig sker, er hændelige uheld. "Det er det ikke altid hos os", siger han så, og han kunne så berette om uansvarlig roning, hvor både går på grund og/eller bliver smidt på land af for høje bølger og dårligt vejr med store skader på bådene til følge. Jeg siger bare: "Tak fordi I behandler vores både så godt".

Det er bestyrelsens klare holdning, at der skal være plads til roning på alle niveauer i vores klub. Der skal være respekt om de roere, der sætter det sociale højt, de roere, der gerne drikker kaffe i sivene bag Brakøre, og de roere, der har nogle ambitionsniveauer, der ligger noget højere end gennemsnittet, og som resulterer i mange km til både klubben og dem selv. Der skal være plads til os alle sammen, og den respekt skal gå begge veje i både ord og handling. Vi har haft folk på langtur i Norge og Sverige. Jeg har selv været så heldig at deltage i en fantastisk tur til Tolo i Grækenland. Forhåbentlig vil du læse mere om langturene i dette nummer. Vores 1. plads i motionsturneringen udløste en stor



FORMANDENS KLUMME



medieinteresse og Horsens Folkeblad kiggede forbi en onsdag i sensommeren, hvor Karen havde varsket kaffeholdet om, at de ikke måtte tage hjem før fotografen havde taget nogle billeder. Dette besøg resulterede i adskillige artikler og billeder i både Folkebladet og Horsensposten. Der blev stillet skarpt på ferielangturene, herunder den første uge i Norge, nye redningsveste og vores nye 2 årsers inrigger. Jeg kunne desværre ikke fortælle journalisten om bådens navn, da det på daværende tidspunkt stadigvæk var en hemmelighed. Men jeg kunne fortælle ham, at vi snart skulle fejre Minnas 70-års jubilæum i forbindelse med den kommende båd dåb. Desværre kom en lovet artikel om Minnas 70-års jubilæum aldrig i Folkebladet – man har nok ment, at Horsens Roklub

allerede havde fået rigelig omtale i forhold til byens øvrige sportsklubber – hvem ved? Tillykke Minna med jubilæum og dit navn på vores nye 2 årsers "Minna".

Jeg har af en genbo lånt nogle gamle roprotokoller fra 1918, 1919, 1921 og 1925. De fleste langtursbeskrivelser er fra 4 årsers inriggeren "Stjerne". Jeg har med stor fornøjelse læst i dem og har afskrevet et uddrag fra Horsens mod Fredericia, som du kan læse her i bladet.

Tak for en god rosæson og tak til alle jer, der i klubhus, båd hal, ved søen, på værkstedet og i bestyrelsen har gjort et stykke arbejde, der gør Horsens Roklub til et godt sted at dyrke sin ro motion.

Lars



Kaffeturene har været et hit igen i år





Ny båd fra Vejle til Horsens

Den 6. august drog Fessor, Carl Johan, Niels Kristian og jeg til Vejle for at hente den nye båd, en to-årsers inrigger bygget på Agerbirks Bådebyggeri. Den har fået ekstra store trædeplader, så det bliver en leg at skifte i den.

Ria





Tale til Minna i forbindelse med 70-års jubilæum og bådåb
Af Gitte Enghild

KÆRE MINNA

70 år er lang tid. Ved nærmere eftertanke, så var jeg kun 2 år, da du startede med at ro – så det ER lang tid!!!!

Jeg har kun kendt dig i 16 år og målt på den målestok synes jeg også, det er lang tid. Jeg husker dig bedst fordi I var en gruppe i bordeauxrøde træningsdragter, som roede ud sammen på nogle – synes vi – små ture.

Efterhånden blev der færre af jer og til sidst var det så som så med roningen. Så var det du lige så stille begyndte at vise dig på andre rotidspunkter og – ikke mindst – når der skulle bruges en ekstra hånd, f.eks. til Loppemarkedet. Beskedent kom du og spurgte, om vi ville have sådan en gammel en med på tur. Selvfølgelig ville vi det. Du var ikke vant til at skifte plads i båden, men ville da gerne prøve. Vi

skulle jo også længere end til Husodde, men du kløede på og – viste det sig - var en habil roer og skiftet var der heller ikke noget i vejen med, så der var slet ingen problemer med at have dig med; tværtimod satte du kulør på turen og kunne fortælle os om "gamle dage". – Bl.a. hørte vi om hele familien, som på et tidspunkt var roere, din mand – Kaj - var formand for klubben, så familiens liv var for en stor del i rokлубben. Sådan skulle det desværre ikke fortsætte, men du hang ved. For nylig fik vi endda lov at se dit originale – lidt slidte - styrmandsbevis fra!!! – På en kaffetur - for ikke så længe siden – fortalte vi om vores madpakketur til Esbjerg. Her kunne du supplere med minder fra dengang du som ung roede der – kunne sagtens huske ture til Fanø og på det lave vand ved Ho bugt. Jo, hukommelsen fejler heller ikke noget.



Du har aldrig været bange for at prøve noget nyt. Jeg husker dig på Bygholm Sø, da de små Edonbåde var ret nye; dem skulle du selvfølgelig også lige prøve!!! Og som før nævnt blev de 5 km til Husodde hurtigt suppleret op til 12-14 km på kaffeturene, ja selv ture til Snaptun er du ikke gået af vejen for, men hver gang er det startet med en forsigtig forespørgsel fra dig og bemærkningen: "I skal jo ikke trækkes med mig"!!! – beskeden som du er.

Minna du er et plus for båden. Du er stærk, vedholdende og stædig ("Jeg prøver altså!!"). Din humor vil vi heller ikke undvære og den rappe replik egentlig heller ikke; du bliver ingen svar skyldig. Disse kvaliteter suppleret med dit lyse sind har helt sikkert været medvirkende til at du bare har rejst dig, hvis tilværelsen har skubbet dig omkuld: da det ikke var bilen, der skulle transportere dig mere, blev det el-cyklen og da den slog dig af med maner, erstattede du den med bybus og flextaxa – aldrig med beklagelse, men positive udsagn om, at det da ikke var noget at snakke om, nemt og billigt.

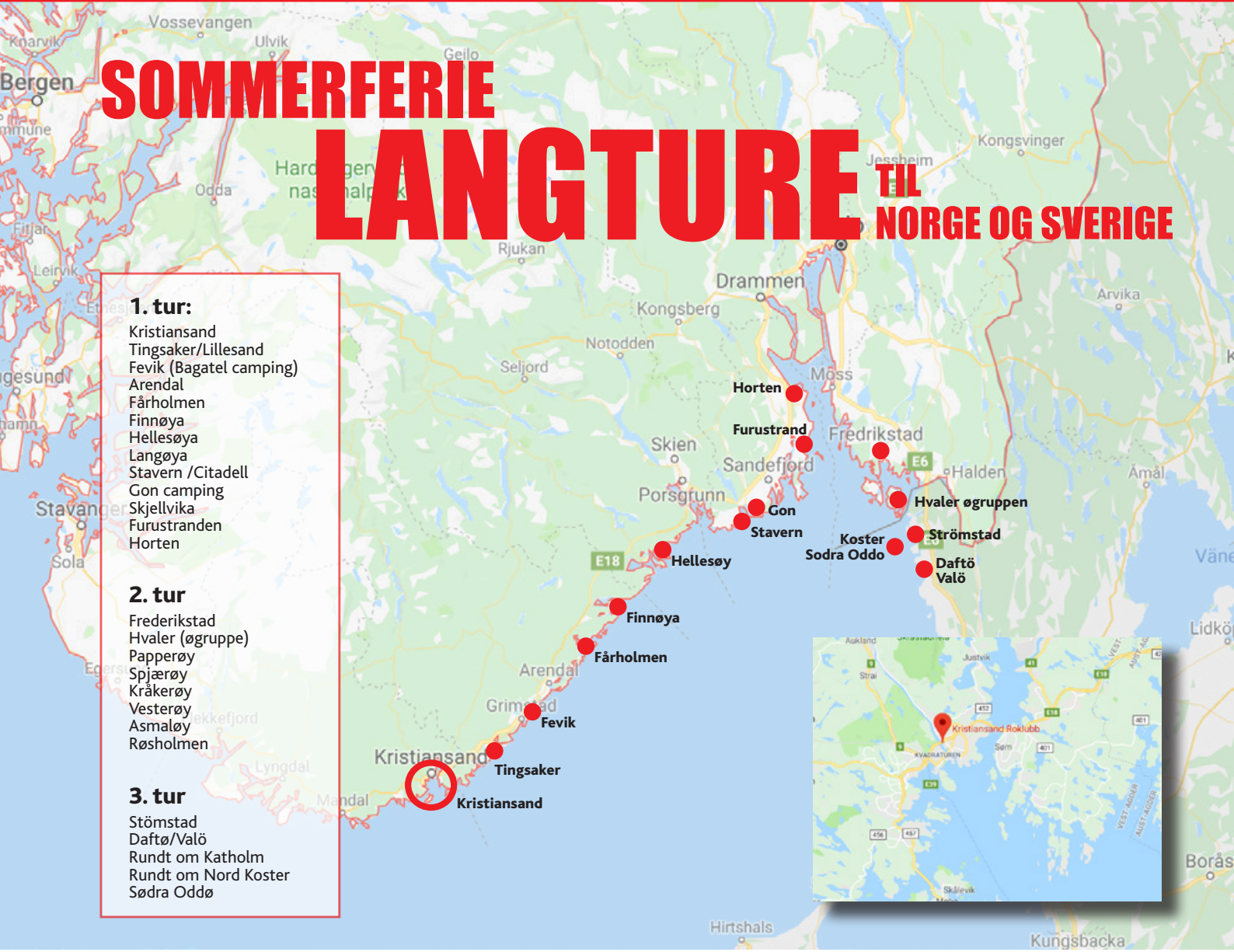
Derfor håber vi, du vil være med i båden en rum tid endnu. Vi kan ikke undvære dit humør og din energiske måde at gå til det hele på.

Et rigtig stort TILLYKKE med 70-års jubilæet!!!





SOMMERFERIE LANGTURE TIL NORGE OG SVERIGE



- 1. tur:**
 Kristiansand
 Tingsaker/Lillesand
 Fevik (Bagatel camping)
 Arendal
 Fårholmen
 Finnøya
 Hellesøya
 Langøya
 Stavern /Citadell
 Gon camping
 Skjellvika
 Furustranden
 Horten
- 2. tur**
 Frederikstad
 Hvaler (øgruppe)
 Papperøy
 Spjærøy
 Kråkerøy
 Vesterøy
 Asmaløy
 Røsholmen
- 3. tur**
 Stömstad
 Daftø/Valö
 Rundt om Katholm
 Rundt om Nord Koster
 Sødra Oddø

Der var hele tre ture i den norske/svenske skærgård denne sommer.

Første hold (Jørgen Vestergaard "Fessor", Niels Kristian Skou, Carl Johan Runge Andersen, Karen Lauritzen, Biirthe Persson, Ria Hessler) bragte "Alrø" og "Fessor" til Hirtshals hvor vi tog færgen til Kristiansand.

Her satte vi bådene i vandet ved Kristiansand roklub hvor vi blev vel modtaget og de friske fik en aftentur på klubbens roaften.

Vi roede på ruten indenskærs, hvor det kunne lade sig gøre, men måtte også ud i nogle bølger, der havde taget turen helt fra Fyn.

Vi overnattede et par gange i telt på campingpladser



Så er der afgang. Carl Johans røde lyn bragte bådene sikkert fra Hirtshals til Kristiansand



Klar til afgang fra Kristiansand



Båden skal pakkes inden afgang fra Lillesand



Niels Kristian, Birthe og Carl Johan (uden sin vandflaske) på aftenur med Kristiansand Roklub



Ikke alle "strande" der var store nok til to både...

I Arendal lånte vi roklubbens bro til frokostpausen. Vi fik en røget ål af røgeriet ved fiskebåden fordi vi var danskere



tæt på vandet, men de fleste gange fandt vi en ø, hvor vi kunne slå teltene op. De fleste steder med et "utedo", dvs. et lokum.

Den sidste aften inden vi nåede Horten, hvor vi havde roet i regnvejr og var godt gennemblødt, fandt vi en campingplads med en ledig hytte til 6 personer. Der var 3 soveværelser, gulvvarme, to toiletter, båd-parkeringsmulighed indenfor synsvidde fra hytten, kiosk med is der havde længe åbent – den ypperste luksus!

Leif og Ellen hentede bil og bådtrailer i Kristiansand og holdt ferie i Larvik inden de kom og samlede os op i Horten, hvor vi havde vasket bådene.

Sidste stop på første del af turen var Frederikstad Roklub, hvor vi også fik en fornem modtagelse. Leif, Ellen, Karen og Fessor kørte videre med bådene til Hvaler, hvor de roede en uge sammen med Eigil og Poul Erik. Derfra kørte Eigil og Fessor til Strömstad, hvor de fik selskab af Vibeke, Grethe, Anna og Birgitte.



Det var ikke alle steder det var nemt at finde et flat sted til teltene på Hellesøy.



Fin bådparkering ved Furustrand camping



Luksushytten, hvor der var meget der skulle tørres...

Regntøjet kom i brug sidst på turen v. Langøya



Vel ankommet til Horten Roklubb

SOMMERFERIE LANGTURE TIL NORGE OG SVERIGE

Vi fik anbefalet Fårholmen af nogle nordmænd i en inrigger vi mødte på turen. Udsigten fejlede ikke noget!



Flytning af grænser.

Denne gang mere fysisk, da Norge blev udgangspunktet. Udfordringen var at krydse klinger med Skagerak (et større vådområde nord for Skagen op mod Oslo).

Seks "gale" roere fra Horsens roklub (Biirthe, Ria, Karen, Fessor, Carl Johan og Niels Kristian) kørte to robåde på en bådtrailer til Kristiansand. Det er en by i det sydligste af Norge. Initiativtageren til denne rotur, roede den for måske 35 år siden. Fessor er virkelig en frontløber i klubben, og vil bare så gerne give sine erfaringer videre til personer, som vil udvikle og bringe det videre til andre roere. Han kendte til forholdene på begge kystlinjer af Norge op til Oslo. Derfor var det ham meget magtpåliggende, at vi skulle opleve det maleriske miljø i skærgården, men også at prøve kræfter med naturen både indenfor og udenfor skærgården.

Onsdag den 10. juli satte vi bådene i vandet, og lørdag den 20. juli trak vi bådene op af vandet i Horten. Horten er en by i den inderste del af Oslo-fjorden. Vores mål havde ellers været Fredrikstad, som er på den anden side af Oslo-fjorden. At nå det satte mål krævede flere ting, som skulle lykkes, og her var vind og vejr en meget afgørende faktor. Vi var også påvirket af vores menneskelige ressourcer, forbundet med naturens kræfter, men også om vi kunne finde egnede overnatningsmuligheder. Noget så simpelt som bad og toilet, var ikke tilgængeligt alle de ste-

der, hvor vi overnattede. Vi overnattede flere gange på øde øer uden andre faciliteter end i bedste fald et 'utedo' (norsk for lokum) og måske en affaldscontainer. Vi havde derfor flere dage i sammenhæng, hvor vi slet ikke fik bad, men heldigvis var vores kropslugt ens, så det betød slet ikke noget. Bortset fra en enkelt dag med en del regn, mens vi roede, var der et dejligt vejr alle dagene. Vi søgte at ro indenskærs, og dermed i ly af forholdene i Skagerak, som typisk



Et foto taget på vej mod Tønsberg. Det var den dag, hvor vandet faldt fra skylaget, og endda noget kraftigt. Regnjakker havde vi på, men ellers var alt andet gennemblødt.

Uanset vejret, så signalerer mit ansigt alligevel en form for nydelse. Der er også en charme ved at ro i regnvej.



STEMNING FRA 2. TUR :

viser sig ved mere vind og bølger der har taget turen fra Fyn. Nu var hele vores rotur slet ikke afskærmet af klippeøer i skærgården, og vi var nødt til at ro i det lidt større vand i Skagerak. At ro på uroligt vand, og samtidig skifte pladser i den enkelte båd hvert 20. minut, krævede, at vi kunne "læse" bølgerne, så der ikke opstod farlige situationer, med risiko for mand over bord eller kæntring. En helt anden farlig dimension er de undersøiske skær, som af og til befinder sig lige under vandoverfladen, og giver kontant afregning, hvis de rammes af en båd. Vi brugte søkort, men var alligevel konstant på vagt for unormale bevægelser på vandoverfladen, da det kunne være tegn på et undersøisk skær, som ikke var aftegnet på søkortet. Dønninger fra andre både, og især de motordrevne, var også en udfordring, som blev krydret med det til tider noget ujævne vand. Uanset vores udfordringer, var oplevelserne i den norske skærgård yderst lærerig, og desuden yderst smuk.

At ro i det farvand og under de vilkår gjorde, at vi skulle være på forkant med alt, da vi ikke helt kunne planlægge, hvor vi kunne overnatte næste gang. Vi var derfor nødt til løbende at handle ind, når det var muligt, og medbringe dette samt vand nok til madlavning, opvask og drikkeflasker til vi ankom til dagens overnatningssted.

Den smukke natur, kombineret med udfordringerne med at ro i klippefyldt vand gjorde, at sanserne konstant blev skærpet på flere områder. Temaet for ferien var nydelse, med roning som omdrejningspunkt. Begge dele blev indfriet gennem de godt 350 km i løbet af de 11 dage.

Om vi skal tilbage igen en anden gang?
Ja, selvfølgelig skal vi det.

Niels Kristian



Ved huset i Hvaler hvor vi boede, i den midterste af tre uger, var der en lang vandslange så bådene blev vasket grundig inden de blev læsset på traileren, bådene var nu klar til næste hold som havde udgangspunkt nær Strömstad i Sverige.



Den ene svirvel på båden var slidt så den havde slør, vi havde heldigvis en ekstra med i værktøjskassen og Poul Erik havde tit skiftet svirvler, så båden blev trukket op på stranden og svirvlen blev skiftet og indstillet. En hurtig og problemfri reparation, båden kom i vandet og var klar igen.



Vejret var perfekt, udsigten suveræn og pauserne for korte, - fantastisk vejr to år i træk.

Tekst og billeder: Leif Nielsen



STEMNING FRA 3. TUR :



*Pigerne på vej til Strømstad. Her blev vi modtaget af mændene og en lækker middag.
F.v. Anna Hopff, Grethe Jørgensen, Vibeke Byskov, Birgitte Aagaard.*



Udsigten fra vores "hytte" mod stranden, hvor bådene var "parkeret".



Brekke Sluse - et spændende besøg på en regnvejrsdag. Brekke sluse er nord-europas højeste 26,6 m med 4 kamre hvor bådene løftes igennem.



Næsten klar til den første tur i skærgården på sidste ben af turen.



En sæson i Horsens roklub

Efter mere end 22 år i Nordjylland - mere præcist ved Mariager fjord - flyttede vi i foråret til Hedensted kommune. Som hørt før, så når man - hvis man er heldig (!) at blive gammel nok - et tidspunkt, hvor det er tid til at frigøre sig fra "hamsterhjulet", afhænde virksomhed og finde en mere passende bolig.

Tilfældet gjorde, at det lige var Juelsminde, der blev stedet. Vi havde naturligvis nogle ønsker til den nye lokalitet, herunder et af livets store spørgsmål: Hvor finder vi det rigtige rofarvand og den rigtige roklub?

Der er jo flere gode fjorde i området, og vi stak fingeren i jorden (vandet) og forhørte os, men havde gennem en fælles bekendt til Lars Bak erfaret, at han var en flink fyr - og Lars havde åbenbart også på forhånd hørt, at der nok dukkede et par roere op, som kunne være interesseret i medlemskab. Faktisk havde vi mødt nogle af Horsensroerne sidste år, da de var på tur på Mariager fjord og gæstede Hadsund roklub - og de lignede fuldstændigt rigtige roere...

Så vi besøgte Horsens roklub midt i forårsklærgøringen, hilste på medlemmer, blev venligt modtaget og straks vist rundt. Roere, der har gæstet fremmede klubber, er bekendt med, at den første kontakt og fornemmelse man får, er afgørende for det videre forløb, - så vi meldte os ind på stedet.

Vi deltog i standerhejsning - og atter flinke folk. Nu blev der sat navne på, og funktionsområder Alle roere kender til, at vaner, rutiner, regler osv. er lige så forskellige, som der er roklubber. Det er lidt, som at starte på et nyt job. Man skal lige finde ud af, hvordan og i hvilken rækkefølge procedurerne sker, og hvor tingene gemmes. Man oplever, at "sådan har jeg altid gjort" kan gøres på andre måder - sågar sker det, at det kan gøres på andre måder! Kun den naivt formastelige kunne finde på, at komme med gode ideer...

Faktisk er det ikke så tosset, at prøve at have været en del af flere klubber. Der er f. eks. rigtigt mange lighedspunkter:

Man oplever igen, at klubberne eksisterer grundet en (lille) dedikeret skare af ildsjæle, som hver især har påtaget sig et ansvarsområde, at de bruger meget mere tid på opgaverne, end vi andre erkender - og ofte får urimelig lille anerkendelse; nogen gange oven i købet kritik.



Man oplever det velkendte: Er klubben kaproningsorienteret, bøjer man sig i støvet, hvis der er OL-, NM- eller DM-vindere i klubben.

Ellers er det antallet af medlemsår i klubben, mængden af gamle historier fra fortiden, antallet af langture de mest besynderlige steder m.m., der giver anseelse. Hyggelige roture med socialt samvær og kaffe prioriteres højt af medlemmerne, og en lille gruppe roere prioriterer et højt årligt kilometertal. Man oplever, at rotaget i klubberne ikke nødvendigvis bliver bedre med årene. På mærkelig vis ændres rotaget ubemærket, og ejeren er sjældent opmærksom på det - trods gennemført DFfR A-modul! Man oplever ved at se på statistikken samt gå en tur i bådhallen, at hovedparten af aktiviteterne foregår i et begrænset antal både, og at der altid findes ikke-funktionsdygtige "hyldevarmere", som måske burde afhændes, men som en eller anden tidligere roer har vundet et mesterskab i, og derfor er hellig. Beholder man det brugbare materiel opdager man, at bådhallen alligevel pludselig er stor nok....

Men hvad oplever vi specielt i Horsens roklub?

Horsens har - som en del andre klubber - stort set ingen ungdomsafdeling = talentudvikling og kaproningspotentiale. Synd, fordi forholdene på Horsens fjord er gode, - og særligt på Bygholm sø - er ideelle for outriggerroning.

Kan ske, det er en bevidst strategi i Horsens, hvis medlemmer består af seniorer og superseniorer, med vægt på sociale sommer- og vinterevents, hyppige roture, velorganiserede langture inden- og udenlands, og hvor en ungdomsafdeling måske vil være forstyrrende. Men vil man den svære kunst - med nødvendig trænerentusiasme - at få en ungdomsafdeling op at stå, er den med til, foruden at rekruttere nye aktører, at give et pust til klubben - og kunne evt. inspirere seniorerne til at prøve/genoptage scullerroning.

Til gengæld har Horsens roklub, - hvad andre klubber kan misunde - tilsyneladende ikke vanskeligt ved at tiltrække "seniorkaniner", hvor en betydelig del forbliver i klubben efterfølgende. Det tjener klubben

til ros, at man således formår at integrere nye medlemmer - et stort problem for nogle klubber, hvor klikedannelse findes under vandlinien - men naturligvis ikke i Horsens, hvor folk er flinke!.

En af os har for nylig deltaget i afpudsningen af regelsæt for uddannelse og krav til specifikke kompetencer samt opgradering af reglementet. Et relevant tiltag, som burde være tilbagevendende i alle klubber - det hænger ofte lidt i bremsen, fordi det kræver tid og indsats, men som er helt nødvendigt for klubberne og den enkelte roer.

Velorganiseret og velfungerende

Vi har mødt personligheder i klubben, som trods forskelle i tanker og mening, fungerer i et fint samarbejde for klubbens helhed. Det gælder i bådhalerne, i værkstedet og i medlemservice. Respekten kommer som bekendt fra gerning og resultat. Vi oplever mange andre eksempler på, at Horsens roklub er velorganiseret og velfungerende - et fænomen, som ikke bare er der, men kommer fra en lang historie og tradition - og i sidste ende fra de aktuelle medlemmer.

Det er og bliver det frivillige initiativ, som driver klubben, og vi har i Horsens roklub kun mødt positive og engagerede roere - nogle så engagerede, at vi næsten har haft personlig træner mandag og onsdag aften (kun aflyst af vejret, hvis Poul Erik har været bekymret for cigaretglødens overlevelse..), så lige her en tak til Carl Johan, Sten og Poul Erik.

Vi har nydt på søen at se ællingerne blive til ænder, skoven skifte fra lysegrønt til nu alle farver, mens vi gang på gang udfordrer vort ægteskab i dobbeltsculleren...!

Beklageligvis må vi erkende, at vi endnu ikke har nået at være med til Alrødæmningen eller Hjarnø rundt - men vi vender frygteligt tilbage i næste sæson - når vinterroning er afsluttet...!

Susanne og Jørgen Hill-Madsen



Hilsen fra en kaninroer

"Stræk armene",
"Skiv årerne",
"Brug motor 1, 2, 3",
"Hvad hedder den liste, den line, den rem?"
"Husk kommandoerne"

TAK for en meget imødekommende modtagelse og et professionelt kaninforløb.

Ser frem til mange gode rotimer fremadrettet.

Lisbeth S. N.



Horsens Roklub har modtaget en check fra Trygfonden til køb af nye redningsveste

Konkurrence i ergometer!

I løbet af den netop overståede sæson har flere af klubbens medlemmer deltaget i flere konkurrencer i langdistancekayroning og i Lillebælt dyst. Derfor tænker jeg, at der kunne være interesse for også at deltage i nogle af vinterens konkurrencer, der et væld af dem:

4/8 GRAND PRIX, hvor et hold på 4 eller 8 roere i løbet af vinteren skal ro 5 forskellige distancer.

LILLEBÆLTSDYST, en række af meget uhøjtidelige holdkonkurrencer som i løbet af vinteren gennemføres i forskellige roklubber i Ro Netværk syd. Horsens roklub er vært ved sæsonens 3. Lillebælt dyst i starten af januar (tilmelding på Rokort).

Har man mod på mere kan man deltage i mere "officielle" stævner her kan nævnes:

EURO OPEN SLIDES

JYSKE MESTERSKABER

DANSKE MESTERSKABER og

FYNSKE MESTERSKABER

Skulle der være interesse for at deltage i nogle af ovennævnte konkurrencer, vil der i den kommende vintersæson være mulighed for at træne til disse.

Jeg stiller mig til rådighed som træner og vil en gang ugentligt være i klubben og efter bedste evne forsøge at tilrettelægge træningen individuelt for den enkelte ud fra den enkeltes ønsker om deltagelse i konkurrencer.

Dette bliver om onsdagen kl.18.?? i direkte forlængelse af ungdomstræning.

Vil du vide mere – spørg undertegnede eller Carl Johan, Sten eller Linda.

Poul Erik



Kom med ud i naturen....

*"Sidder du en dag og mukker for dig selv?
Går efteråret dig noget på?
Blæs med vejrets skiften, året går på hæld,
så træk i trøjen! kom ud at gå!"*

..sådan starter en af barndommens efterårssange,
og den opfordring følger vi op på her, hvor du får en
oversigt over vores søndags-gå-ture.
Mød op i klubben søndag lidt i 10, så går vi en tur

på et par timer/kører vi til dagens bestemmelsessted
og går tur der. Der er ingen tilmelding – medmindre
andet er nævnt på oversigten!

Vi går i al slags vejr, så klæd dig på derefter. Under-
vejs holder vi en pause, hvor medbragt kaffe/te kan
indtages.

Vi ses derude!!!
Karen L og Gitte E

Søndags-gå-ture 2019-2020

- 3. november Vær Kirke/trampestien
- 10. november Uldum kær
- 17. november Hansted skov
- 24. november Traktørstedet, Alrø (tilmelding)
- 1. december Boller Skov/Christiansminde
- 8. december Sydhavnen + julefrokost på Pynten (tilmelding)
- 15. december Elbæk skov
- 22. december Bygholm Sø
- 29. december Borre Knob
- 5. januar Ulvedalen
- 12. januar Palsgård
- 19. januar Yding Skovhøj og Ejer Baunehøj
- 26. januar Kærskoven
- 2. februar Sondrup Bakker
- 9. februar Hjertestien, Tønballe
- 16. februar Sebberup Skov
- 23. februar Nørrestrand + fastelavnsboller (tilmelding)
- 1. marts Klokkedal
- 8. marts Stensballe bjerge
- 15. marts Dyrehaven Skanderborg + kakao hos "Rasses"
- 22. marts "Den genfundne bro"
- 29. marts Træskohage fyr + frokost på Vejlefjord (tilmelding)





Sådan er reglerne

Vores klub har nogle regler, og de er blevet skabt på flere forskellige tidspunkter, og med forskellige behov i klubben. De har flere mangler og hist og her er de modstridende. Lars bad sidste efterår Linda og jeg om at lave et oplæg til reviderede reglementer. Når jeg påtog mig opgaven skyldes det ikke et udpræget ønske om regler, men min grundlæggende tro på, at hvis vi kan blive enige om nogle få grundlæggende principper for hvad fornuftig opførsel er, så bliver det meget lettere at være medlem. Det ligger mig på sinde, at reglerne især er en stor hjælp for dem som er nye, og andre der er indfølelse i deres omgang med andre. Hvis man blot følger reglerne, så behøver man ikke bekymre sig om hvorvidt ens opførsel er acceptabel. Regler bliver ofte til, fordi adfærd viser sig at være til ulempe for andre, og måske også for en selv. Men da vi sjældent med åbne øjne går ind i noget som bliver en ulempe for andre, handler disse situationer ofte om, at man gør noget som man bagefter er klog nok til at sige " det ville jeg nok ikke have gjort". Når man så ved, hvad man ikke ville gøre igen, så har man grundlag for en regel. På denne måde bliver reglerne til et udtryk for opsamlede erfaringer med noget som viste sig at have nogle store ulemper.

Men desværre er regler meget afhængige af, hvilken sammenhæng de bliver erfaret og skrevet i. Både fordi reglen i sagens natur må være udtryk for essensen af erfaringen, og fordi det skrevne sprog begrænser vores udtryksmuligheder.

Det betyder, at regler sjældent kan være virkelig entydige, men altid vil kunne tolkes.

Selv med national lovgivning kan det være nødvendigt, at dykke ned i den folketingsdebat der var ved vedtagelsen, for at forstå lovens baggrund, eller i daglig tale kaldet lovens ånd.

Så hvis du synes det er nødvendigt at tolke på en regel, så find først ud af hvad det er for en erfaring reglen udtrykker. Dernæst er reglerne for hele klubbens bedste, så en tolkning skal også være til hele klubbens bedst.

Jeg vil ikke gå i dybden med de ændringer som vi foreslår bestyrelsen, men blot nævne at vi foreslår at klubben kommer til at benytte "rettighedskort", som tydeligt beskriver hvad der skal til, for at opnå en rettighed. Det har tidligere delvist været baseret på mundtlig overlevering og folks hukommelse.

Vi har mødtes to dage, hvor vi diskuterede hele regelsættet. Jeg er meget taknemlig for, at så mange valgte at bruge deres tid på noget, som godt kan lyde lidt tørt.

Disse møder var meget vigtige for processen, fordi regler bliver lette at administrere, når de er udtryk for de flestes "sunde fornuft" .

Vi har givet vores forslag til nye reglementer videre til bestyrelsen, som tager beslutning om deres endelige udformning og evt. vedtager dem som gældende.

Svend Hougaard



FOREDRAGSAFTEN

Mandag den 16. marts 2020



I Horsens Roklub på Langelinie, med Frank Miller og Torben Mikkelsen der vil fortælle om Sydbyen med Spedalsø fra år 1900 og op til i dag, på især postkort men også billeder.

I er velkomne til at tage postkort og billeder med til aftenen samt venner og familie.

Foredraget starter kl. 18.30 og forventes at tage ca 2 timer. Derefter vil klubben være vært med kaffe og hjemmebagt kage a la Connie til sædvanlige billige klubpriser.

Vi vil tage alle vores kort fra hele Horsens med, så hvis der er gader eller kvarterer du vil se gamle billeder fra, er der også mulighed for det.

Tilmelding i klubben på opslagstavlen fra medio januar 2020, rokort eller ring til Frank Miller tlf. 30284894 eller Torben Mikkelsen tlf. 61785993.

Vel mødt



Konkurrence

På billedet ses fem gæve Horsens roere på vej ind efter en onsdags kaffetur. Du skal besvare et let og to svære spørgsmål.

Den heldige vinder præmieres med en flaske vin. I tilfælde af flere rigtige eller ingen rigtige svar, trækker vi lod.
(Bådens mandskab samt bestyrelsen deltager ikke)

Lars

Spørgsmål 1: Hvem sidder i båden?

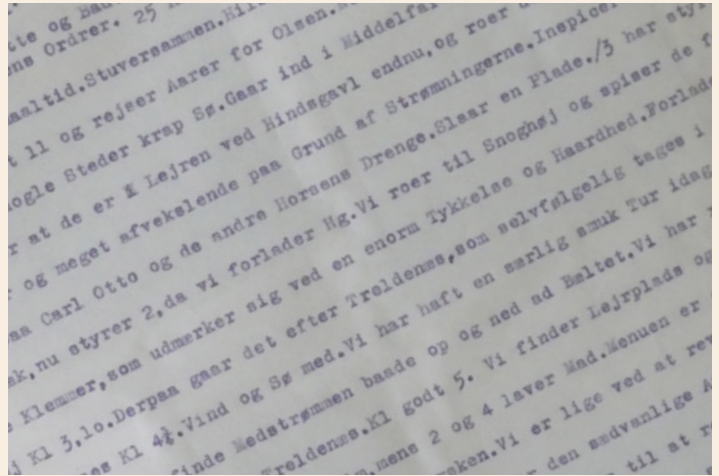
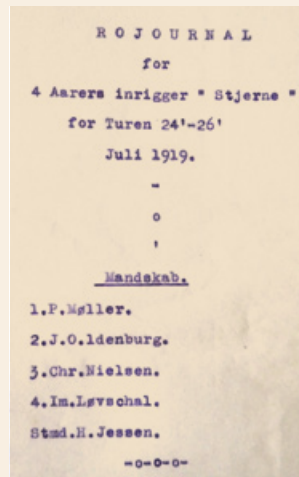
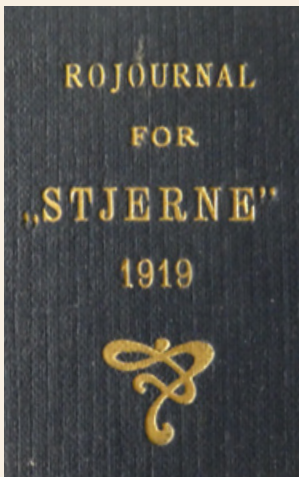
Spørgsmål 2: Hvor gamle er de hver især?

Spørgsmål 3: Beregn bådens gennemsnitsalder.

Dit svar lægges i postkassen senest mandag den 4. november kl. 18.



Uddrag fra en rojournal, 4 års inriggeren "Stjerne"



Mandskabet på 4 års inriggeren "Stjerne" er følgende:

P. Møller, J.O. Oldenburg, Chr. Nielsen, Im. Løvschal og styrmand H. Jessen – alle Horsens Roklub.

**Jeg citerer fra torsdag den 24. juli 1919:
Horsens – Fredericia.**

"Trip, trap træsko. – Vi kommer drattende lidt efter lidt, er samlet ved halvottetiden. Stuver båden, hvilket ingenlunde er let, da oppakningen er stor. Fru Oldenburg er mødt med flere børn for at tage afsked. Rørt farvel. Studenterne som for tiden ror en køretur, er på verandaen og vinker farvel. Vi ror efter Ernst's metode og passer på, at fremtrækket går langsomt. Godt uden for Brakøre bliver Løvschal bange for sin byld, der er anbragt på et for roning uheldigt sted, og bytter til Snaptun med styrmanden. Når ret hurtigt Snaptun og betaget af angst for de store strabadser, der venter os, beslutter vi at købe et par stk smørrebrød. Boxer med købmanden i mellemtiden. Under frokosten får vi besøg af Badegæster fra Horsens, som er meget interesseret i vores udstyr. Gaar afsted kl. 11. Passerer uden større oplevelser Jensgaard Strand, Ashoved tværs over Vigen, Sandbjerg Knude, forbi Juelsminde, vader

over Bjørnsknude, derpå langs land forbi Strandhuse, hvor vi vinker og raaber Hurra for den blaa Carl Møller, der ses omgivet af et helt harem, der vinker begejstret. Kommer ind til Rosenvold hage og sætter kursen direkte mod Troldenæs, som naas 2 $\frac{3}{4}$. Det var et langt stræk og Taget fik også lidt Muskelkrampe, som dog kureres uden ophold af styrmanden, som er en habil massør, uden at han dog derved ernærer sig ved at gå barhovedet hele året. – Vi er sultne og trætte. Tager først et forfriskende bad. Derpå middag: Boller i selleri, Æbler og kaffe, fin og rigelig. Saa Cigar og Pibe frem og underholdning af den velkendte slags. Det er altsaa ikke alle sammen Solstrålehistorier. Oldenburg viser som sædvanlig sine evner som opfinder. Chr. Nielsens dragt er særlig original, den bestaar kun af Jakke, højmoderne på Honolulu. Det begynder at hagle med --- Vittigheder. At opnotere blot 10% vilde betinge en Følgebaad med flere Stenografer og Skrivemaskinedamer. Møller skulle efter Oldenburgs mening have været Bager. Hvad Oldenburg skulle have været, kan



ikke fortælles. Chr. Nielsen redder Kasserollen fra en grim skæbne. Styrmanden synger godt med i koret, men det er mest bas. Møller konstaterer, at der er Mad til Fiskene de første 14 dage.

Saa er klokken henad 5 og der kommanderes Opvask og Afgang. Vi kommer afsted fra Trældenæs godt 5 ½. Herlig Tur til Fredericia. Stadig fint vejr og smuk Strand. Naar Fredericia godt 6 ½. Bad. Paaklædning d.v.s. vi har intet "civilt tøj" med, men presser den i Sweater og hvide Buxer, hvilket sparer saa godt på den dyre Franskvask. At tømme baaden og faa den på plads, få lavet en lille reparation m.m. tager på kræfterne, og vi må have aftensmad. Søluften tærer også som bekendt. Vor aftensmad er varierende. Sild i Tomat, Sardin i doo og en Daase Skinke. Klemmerne er på den ene side ca 3 tommer og på den anden side kan de ikke måles, da Tommestokken er knækket og fordi Oldenburg ikke havde en Passer ved hånden.

Kl henad 9 vil vi ud at finde et sted med Musik. Vi vil også finde Viggo, og standser alle de pæne folk vi møder med spørgsmålet: Kender de ikke Viggo? Finder hans Herregaard. Oldfruen mener, at hans Naade er gaaet på Hafnia for at spille Billard, altsaa gaar vi ogsaa på Hafnia. Der er ingen Viggo, derimod er der Kon-

cert, der laves af en klaverpige, som trofast hamrer løs. Senere kommer der en "koncertsangerinde", som med en halv times mellem rum udstøder nogle små pip, hvilke vi dog ganske overdøver, når vi med Møller som Forsanger og Dirigent falder ind på Omkvædet. Vi møder en tysker og Chr. Nielsen afslører et vidunderligt sprogeni: "Flytsen Sie sich herover to vos og fo en bajer". Der kommer et negerpar ind. Piplærken synger en sang om Honolulu, " ring i næsen...." Det havde vore negre dog ikke." Vi bryder op kl. 11 og finder Baadhuset i Bælgmørke. Vi indretter os på førstesalen. Underlaget er våde redningsveste. Overdynen er et tæppe. Vi kravler tæt sammen for at holde varmen, men det lykkedes alligevel ikke. Logiet er nok billigt, men Spiralfjedrene er ikke i Majoritet. Chr. Nielsen betror os under tavshedsløfte, at han hellere ville have været hjemme hos Stinne. Vi får sovet lidt selvom Møller "taler flydende hele natten....."

(uddrag fra Rojournal for "Stjerne" 1919)

"Oversat" af Lars



2+4 på langtur

Af Jette Julius og Ellen Therkildsen



Nyslåede korttursstyrmands erfaringer med at ro uden for dagligt rofarvand.

Vi slog til, da vi så opslaget på Rokort om en langtur fra Horsens til Saxild og videre til Egå med en afsluttende tur Kalø Vig rundt på sidstedagen. Det var en tur på 3x35 km. Det var der - foruden Gitte og Sven, som havde slået turen op - også 2 andre, der gjorde, nemlig Fessor og Carl Johan.

For vores vedkommende var det første gang, vi roede så langt på 3 dage, 108 km blev det til. Det var ikke så hårdt, som vi havde frygtet, vejret var med os med en god sydøsten vind og dejligt solskin det meste af tiden. Vindretningen gav en noget hård sidesø, da vi slap fri af Hjarnø og skulle runde Gylling Næs, men derefter var der behagelig medvind.

Det var også vores første oplevelse med at ro fra A til B til C, det rykker på landkortet, og vi var benovede over, hvor langt man kunne komme fra fredag kl. 13 til søndag kl. 16.

Forskellige omstændigheder gjorde, at Leif trådte i stedet for Gitte fra Horsens til Saxild, og Ria i stedet for Carl Johan fra Horsens til Hov. Så en tur kan deles med andre, hvis man på forhånd er lidt betænkelig med de mange kilometer eller kun har mulighed for at deltage på en del af turen.

Pauserne i land cirka hver anden til tredje time var dejlige og afslappende, og med god samvittighed blev der spist igennem. Helt særligt var det, når den store madkasse, lavet i træ og konstrueret til båden Fessor, blev båret i land. Når forsiden på kassen blev taget af, foldede en frokost sig ud og bød på alt, hvad man kunne ønske sig. Og så husker vi også lige den engelske søsterkage, der holdt hele turen, til trods for at alle spiste af den i alle pauser, og så var der endda tilstrækkeligt tilbage til også at sprede en del af den ud i agterrummet!

En dejlig pause i det grønne på stranden ved Kalø slot





Vi lægger til i Aarhus med udsigt til den nye skyline

En af pauserne blev holdt i Studenternes roklub i Århus med dejligt solskin og højt op til den septemberblå himmel, mens omgivelserne emmede af stemning fra den første dag i Århus Festuge. At bade i højt solskin på kalenderårets sidste sommerdag har vi også taget med hjem som en god stjernestund.

Pak så lidt som muligt er en kunst, og for den ene af os lykkedes det ikke helt, og man mødte op med 3 tasker, en meget stor madpakketaske, sovepose og liggeunderlag, de to sidstnævnte nyindkøbte til turen. For udstyr skal der til, og ikke mindst et godt liggeunderlag er vigtigt, når man skal ligge på gulvet og sove. Aftensmad skal der også til, 2 x gourmetmiddage, lavet på forhånd og frosset ned, faldt i alles smag.

Vi vil gerne her slå et slag for en sådan langtur til dem, der endnu ikke har prøvet det. Det er spænden-

Skønt at flade ud i solskinnet ved Moesgaard strand





de at være uden for kendt rofarvand og se nye kyster, og det er helt specielt, når man ror forbi steder på landjorden, hvor man ofte har været, og nu ser dem fra vandsiden, fx da Århus bredte sig ud foran os, og vi roede forbi Tangkrogen og kunne se op til Marselisborg Slot, og da vi roede ind mellem og forbi alt det nye spændende byggeri på Århus Havn. Også gode oplevelser får man, når der roes ind til kysten, man hopper i vandet, båden trækkes på bådrollen i land, og man befinder sig på en plet, hvor man ellers aldrig ville være kommet, fx nedenfor Kalø Slotsruin på en lavtliggende eng.

Man lærer også en del på en sådan langtur, hvor man i langt højere grad, end vi normalt er nødt til i Horsens Fjord, bliver nødt til at forholde sig til og bliver inddraget i overvejelserne omkring vindstyrke og -retning, vejrskifte, bølgenes retning og dønninger fra andre fartøjer. Hurtigfærgen mellem Århus og Kalundborg blev der holdt godt øje med, og i Kalø Vig måtte vi undlade at ro ind til Knebel, fordi et vejrskifte til vind fra nordvest pludseligt nærmede sig med større hast end forventet. At ro i sidesø er heller ikke nemt, når bølgerne går højt, og der skal krydses, eller båden skal holdes op mod bølgerne og rettes op igen.

Vi overnattede i henholdsvis Odder og Egå roklubber. Det er godt at se, hvordan tingene foregår i andre klubber, man får gode ideer til at tage med hjem, men opdager også, at der allerede er mange gode praktiske løsninger i vores eget klubhus.

Frisk luft i lungerne og vind i håret, fremdrift ved egen muskelkraft i et samarbejde med andre, godt socialt samvær i en lille boble, hvor verden udenfor for en kort stund bliver lukket ude, gjorde, at vi sammen med alt det ovenstående havde en rigtig dejlig

tur. Vi kan kun anbefale andre at tage på lignende ture. Faktisk fik vi en ide til, at turen sagtens kunne fortsætte i etaper videre op langs Jyllands kyst på et senere tidspunkt. Er der nogen, der vil med?

361 kr for alt. Tænk, at man kan få så meget for så få penge.

Kalø slotsruin





LØST OG FAST

fra et ergometermøde 24. september 2019

Formanden havde på givent foranledning indkaldt til ergometermøde med følgende særligt interesserede ergometerfolk: Poul Erik, Sten, Lisbeth, Hanna, Carl Johan, Niels Kristian (i egenskab af kasserer, da vi tidligere ofte har skulle tage nogle økonomiske beslutninger) samt undertegnede.

Vi blev enige om en dagsorden, der lyder som følger:
1) Ugeplan, 2) Brugerundersøgelse, 3) Fælles spille-regler, 4) Teknik, 5) Evt.

I forbindelse med drøftelse af ugeplanen nedenfor, var der enighed om, at man er ude af ergometrene 5 min før ophør af ergometertid.

Holdene bliver slået op på Rokort, hvor man kan melde sig til. Der er 12 ergometre, så det er først til mølle. (Mandag kl. 18 og lørdag kl. 8 slås ergometer-roning ikke op, men det forlyder, at man er velkommen)

UGEPLAN

Mandag kl. 18:00-18:55:
Torben Mikkelsen m.fl.

Tirsdag kl. 17:00-18:25:
Lisbeth, ergometerroning til høj musik

Tirsdag kl. 19:00:
Hannas nye hold (se interview andetsteds med Hanna) Tidspunktet kan flyttes

Onsdag kl. 9:00-9:55:
Ergometerroning uden musik i egen takt og tempo, med mulighed for instruktion

Onsdag kl. 10:00-10:55:
Pensionisterne ror

NB: onsdag den 30/10 er Horsens vært for Ronet Syd, hvorfor denne aften er reserveret.

Onsdag kl. 17:00-17:55:
Poul Erik, ungdomstræning

Onsdag kl. 18:00-18:55:
Poul Erik, regattatræning (Carl Johan er afløser)

Torsdag kl. 17:00-18:25:
Lisbeth, ergometerroning til høj musik

Fredag kl. 16:00-16:55:
Poul Erik, konditionstræning

Lørdag kl. 8:00-8:55:
Torben Mikkelsen m.fl.

Lørdag kl. 9:00-9:55:
Lisbeth, ergometerroning til høj musik

... fortsættes næste side



I interviewet med Hanna kommer hun ind på behovet for en brugerundersøgelse blandt klubbens medlemmer. De senere år har det været så som så med interessen for at ro i ergometer. Hanna vil udarbejde et spørgeskema, som skal sendes ud pr. mail til alle klubbens medlemmer. På baggrund af de modtagne svar vil Hanna og gruppens øvrige medlemmer vurdere, om der er noget, der skal laves om i forhold til den måde, hvorpå ergometertræningen foregår i dag.

Vi fik en god snak om fælles spilleregler i klublokalerne, når der trænes på faste rotider. Jeg har nævnt, at man skal forlade ergometrene rengjort i så god tid, at næste hold kan starte på det fastsatte tidspunkt. Vi drøftede ligeledes behovet for at ergometertræningen ikke forstyrres af udefra kommende medlemmer. Alle kan have behov for at hente noget

i træningslokalet, men fast ophold og snak skal foregå enten omkring det runde bord, eller også må man lægge sine ærinder på tidspunkter, hvor der ikke er faste rotider i ergometrene. Det handler om gensidig respekt. Som omtalt andetsteds, så kan respekt også defineres som forståelse for, at vi ikke alle har samme ambitionsniveau, når vi træner. Eller for den sags skyld samme mål med træningen.

Jeg håber for klubben og jer ergometerfolk, at vi får en god sæson i ergometrene, og at brugerundersøgelsen kan være med til at besvare nogle spørgsmål, som gør at flere vil komme ned og træne i roklubben i den kommende vintersæson.

/Lars





FERIE LANGTUR

til Tolo i Grækenland

Denne lille artikel skal være en appetitvækker, så andre Horsens-roere måske kunne få lyst til at prøve en tilsvarende Tolo-tur. Man skal blot melde sig ind i Tolo roklub, og i meget god tid (et år!) reservere én eller flere både. Med reservationen følger automatisk værelser/lejligheder til minimum to personer og halvpension på hotellet. Rosæsonen i Tolo er opdelt i en forårssæson og en efterårssæson. Der er simpelthen for varmt at ro mellem 15. juni og 15. september.

Den 1. juni kl. 13 mødtes 11 roere fra Horsens Roklub i Athens lufthavn for med bus at lade sig befordre 2 timer til Tolo. Nogle af os havde tilbragt

nogle feriedage i Athen og omegn, andre kom direkte med fly fra København denne lørdag.

Hotel Taverna Romvi i Tolo, der er omdrejningspunktet for den danske roklub "Tolo Roklub", ligger nærmest i vandkanten, og ud for hotellet ligger de 12 to'ere forankret efter et specielt system, hvor du trækker dem ind én for én om morgenen, og modsat om aftenen. Vi forsøgte med de fine knob i starten – Svend forsøgte at lære nogle af os de pågældende knob - men efterhånden fandt vi ud af, at vore egne mystiske knuder også kunne benyttes til forankring af bådene.

Fra venstre: Gitte, Grethe, Vibeke, Sten, Biirthe, Thea, Svend H., Lars, Else, Eigil og Svend G. (det er Romvi og Fiskeøen vi ser bagved)

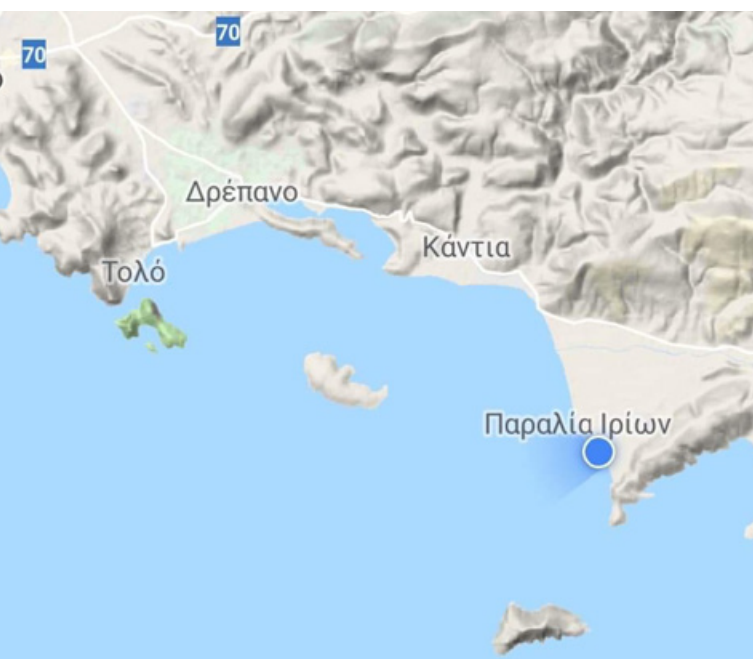




Hotelllets manager er forbindelsesleddet mellem Tolo roklub og de gæstende roere fra Danmark. Uden Antonis Gikaj og hans hotel ingen Tolo Roklub!

En normal rodag forløber som følger: Vi spiser morgenmad kl. 7.30 til 8.30 og rigger både til, så vi er på vandet ved 9-tiden. Et par dage var vi dog afsted allerede kl. 8. Vinden drillede os virkelig nogle dage. Det blæste normalt op ved 12-13 tiden, og derfor var det vigtigt, at vi fra starten havde planlagt dagens rotur. Sammenligner man bølgerne i Tolo-bugten og Horsens Fjord ved f.eks. 5 m/sek., så er bølgerne i Tolo-bugten betydelig mere trælse og uberegnelige – de kan sammenlignes med molebølger! Vi skal med andre ord sørge for, at være hjemme senest kl. 13, nogle dage kl. 14, for at undgå disse bølger.

Vi havde en dag, hvor vi blev fanget af for meget vind og for trælse bølger, der betød, at vi roede ind i en vig med en taverna og ventede til vinden havde lagt sig – det gør den nemlig normalt hver dag ved ca. 16- tiden. Her smagte vi en særlig kop kaffe, som Vibeke havde anbefalet..... Vi havde imidlertid også dage med helt stille vejr, hvor vi spiste frokost i den anden ende af bugten – Iria - og først roede hjem midt på eftermiddagen. Vi havde virkelig nogle dage



Bådene klargøres



med høj sol fra morgen til aften og nogle dage med rigelig vind. Det blev til mellem 25 og 35 km pr. dag i snit.

Kortet viser Tolo, Nafplion og de tre øer Romvi, Fiskeøen og Fugleøen. Vi tilrettelagde roturene i vores uge med udgangspunkt i enten at ro til Nafplion eller omkring én eller flere af de nævnte øer. Vi havde en pragtfuld vindstille dag, hvor vi roede over bugten til den lille fiskerby Iria. Nogle blev her, mens andre roede ud og tog turen rundt om Fugleøen – det var en stor oplevelse. (nederst til højre på kortet)

Vi benyttede i øvrigt Iria havn til at lægge bådene op en nat over, så vi kun brugte en halv dag til Epidaurus. En bus hentede os i Iria og kørte os til Epidaurus og bag efter hjem til hotellet. I Iris havn lå der den mest hyggelige lille taverna. Den første gang vi spiste



der til frokost, havde vi en pudsigt oplevelse med betalingen. Vi samlede penge ind jfr. spisekortet og Svend, der stod for dette, havde ca. 50 euro for meget i puljen. Han fortalte pigen, at hun da vist havde regnet forkert. Det havde hun ikke! Mysteriet blev aldrig løst, men vi må konstatere, at en af os måtte have smidt en halvtredser for meget i puljen! Nå hvad pokker 50 euro fra eller til.....

Hver aften inden middagen mødtes vi hos hinanden, så vi kunne vise vores værelser eller lejligheder frem for de andre. Vi beværtede hinanden med snacks og forskellige drikkevarer. Inden vi gik til aftensmad havde Svend og Gitte info omkring næste dags vejr, rohold, forslag til rute m.m.

Kl. 20 var der dækket til os hos Antonis, hvor vi sad ved samme bord hele ugen. Maden var fortræffelig – rødvinen på karaffel ligeså! Vi var igennem højdepunkterne i det græske køkken på den uge, hver aften startende med masser af græsk salat.



Vi havde som sagt en enkelt udflugt til det berømte Epidaurus teater, hvor der stadigvæk afholdes musikkoncerter, og hvor akustikken er helt fantastisk.

Tak til Svend og Gitte for en fantastisk tur til Tolo. Det gør jeg/vi gerne igen.

Lars





KOM MED! TOLO/2020

Hvis du skulle være blevet fristet af beretningen fra vores tur til Tolo, så vil vi gerne dele endnu en tur med Jer. Vi har reserveret tre både fra **d. 7. juni til den 13. juni 2020**.

Det var en dejlig tur i år, med nogle dejlige mennesker, men vi vil gerne give roere som ikke var med i år, et fortrin for dem som har været i Tolo før.

Derfor bliver turen slået op på rokort på den måde, at tidligere Tolofarere ikke kan tilmelde sig de første to uger, og herefter er der frit slag for alle. Den eneste undtagelse for dette

er Birgitte, som måtte melde fra pga. sygdom i familien. Hun bliver eksklusivt tilbudt en plads.

Som sidste år er deltagerantallet begrænset til 12 roere inkl. undertegnede.

Turen bliver slået op d. 15. november 2019.

Billeder og mere information kan findes på www.toloroklub.dk.

Venlig hilsen
Gitte Enghild & Svend Hougaard





Er rospinning noget for dig ?

Bundproppens udsendte har talt med Hanna Kristine Lauritzen, som blev frigivet i Esbjerg Roklub for et par år siden, deltog i kaninforløbet i 2018 i Horsens Roklub og efterfølgende har taget en rospinnings instruktør uddannelse.

Hanna, der er uddannet fysioterapeut, vil gerne have et ugentligt rospinningshold, som hun kan præge med de kvaliteter hun nu har som instruktør og fysioterapeut.



- Man må sige, at du hurtigt gjorde dig bemærket i klubben!

Hanna: Jeg synes det var en lidt rodet måde I satte rohold på tirsdag og torsdag, derfor kom jeg med ideen om tavlen og magnetbrikkerne, som anvendes nu, og som alle vist er meget tilfredse med.

- Hvordan kom du egentlig i gang med det spinningkursus?

Hanna: Jeg mødte Maria Aas fra Esbjerg Roklub til Lillebæltsdysten i Horsens. Hun laver rospinnings instruktør kurser – godt nok ikke i forbindelse med DFFR, men det var et lærerigt kursus, hvor jeg deltog en weekend betalt af Horsens Roklub

- Har jeg ret i, at du ikke har roet så meget i år som sidste år, hvor du fik kaninpokalen?

Hanna: Det har du helt ret i. Jeg har arbejdet en del, min kæreste og jeg vil gerne flytte i hus, så vi bruger meget tid på arbejde. Sidste år havde jeg en periode hvor jeg var arbejdssøgende, hvilket gav mig mere tid til at komme ud og ro. For det meste om formiddagen, hvilket jeg husker tilbage på med længsel. I år fik jeg desværre ikke oparbejdet en rutine, med hen-

syn til roning. Jeg er dog blevet mødt med forståelse og kram, de gange jeg så har været i klubben, hvilket har været rigtig rart. Det glæder mig, at folk bemærker og anerkender én på den måde.

- Hvordan oplever du at der er en hovedvægt af ældre medlemmer i klubben?

Hanna: Det påvirker selvfølgelig klubmiljøet, at der er en hovedvægt af medlemmer, som ikke er på arbejdsmarkedet. Det har jeg også tænkt på i forbindelse med, hvornår det tidsmæssigt er mest optimalt at slå et kommende rospinningshold op.

- Da du flyttede til Horsens med din kæreste, hvordan fandt du egentlig ned i vores roklub?

Hanna: Jeg så en plakat for roklubbens loppemarked og tænkte "en roklub, fedt!". Det ligger jo i mit blod. Min mormor, der nu er 95 år, og min morfar mødte hinanden i en roklub. Min mor og gudmor ligeså!

- Jeg undrer mig egentlig over, at du sprang på vores kaninforløb, da du meldte dig ind i Horsens Roklub, når du nu var frigivet fra roklubben i Esbjerg.

Hanna: Der var gået en sæson, hvor jeg ikke havde roet. Men det vigtigste for mig var nok, at få relationer i Horsens Roklub. Et kaninforløb var derfor det helt rigtige for mig. Jeg fik meget ud af forløbet og synes det var godt sammensat, med gode instruktører.

- Du var ikke så meget i ergometret sidste vinter, hvorfor?

Hanna: Man kan jo altid bruge mangel på tid som undskyldning, men i virkeligheden var det måske



mere en manglende træningsmakker, som kunne have motiveret én til træning i roklubben.

- Hvad skal få Horsens roere og andre til at melde sig under dine faner, når det kommer så vidt?

Hanna: Jeg vil gerne dele ud af min viden jeg har fået i forbindelse med min uddannelse som fysioterapeut og på rospinnings instruktørkurset. Jeg har et ønske om at styrke folks sundhed, med fokus på at kommunikere med roerne på holdet, dvs. musikken skal ikke være alt for høj og dominerende. Jeg er tiltrukket af konceptet sportsroning, hvor man presser sin krop mere, end ved normal roning. Omvendt føler jeg at sportsroning er gammel vin på nye flasker, da rospinning kan være lige så fysisk hårdt.

- På vores ergometermøde for nylig var du bl.a. fortaler for en brugerundersøgelse hos klubbens medlemmer, hvad tænker du, om sådan en undersøgelse?

Hanna: Jeg tænker, at i en klub med næsten 90 medlemmer, må der være flere interesserede tør roere end de få der er set de seneste vintre i ergometrene. Jeg er nysgerrig på, hvad medlemmerne tænker om konceptet rospinning og har derfor planer om at lave et spørgeskema, der kan belyse dette. Ergometertræning er én af de bedste motionsformer, der findes. Det er også én af de bedste måder, at træne kondition på. Vil man bedre sin kondition, så kræver det træning med høj puls. Men er det dét roerne i klubben ønsker? Det er den slags spørgsmål jeg blandt andet søger svar på.

Mit ønske er at tilrettelægge et forløb, som afspejler ønskerne hos de, der vil ro hos mig. Indtil videre ser det ud til at blive tirsdag kl. 19, men bruger undersøgelsen vil måske vise noget helt andet. Hvilket jeg så vil prøve at imødekomme. Jeg ser frem til at opstarte mit første rospinningshold.

- Jeg håber virkelig, at du som instruktør bliver positivt modtaget, og at du vil være med til generelt at løfte hele ergometerroningen i Horsens Roklub. Mange tak for snakken Hanna.

/Lars



**SLOW-LIVING DRØMMERETREAT
MED TRIYOGA TIL
TOBAGO I CARIBIEN
31. MARTS - 9. APRIL 2020**

**Se mere på opslag i roklubben
eller kontakt Nina (som er
medlem af roklubben)**



**Triyoga Horsens
v/Nina Goddard Larsen
mail: ngl8700@gmail.com
tlf. 21405433
www.ninagoddard.dk**



F.v.: Karen Lauritzen, Hanne M. Thomsen, Poul Erik Jørgensen, Fessor (Jørgen Vestergaard), Carl Johan Runge Andersen, Anja Maxen og Birthe Persson.



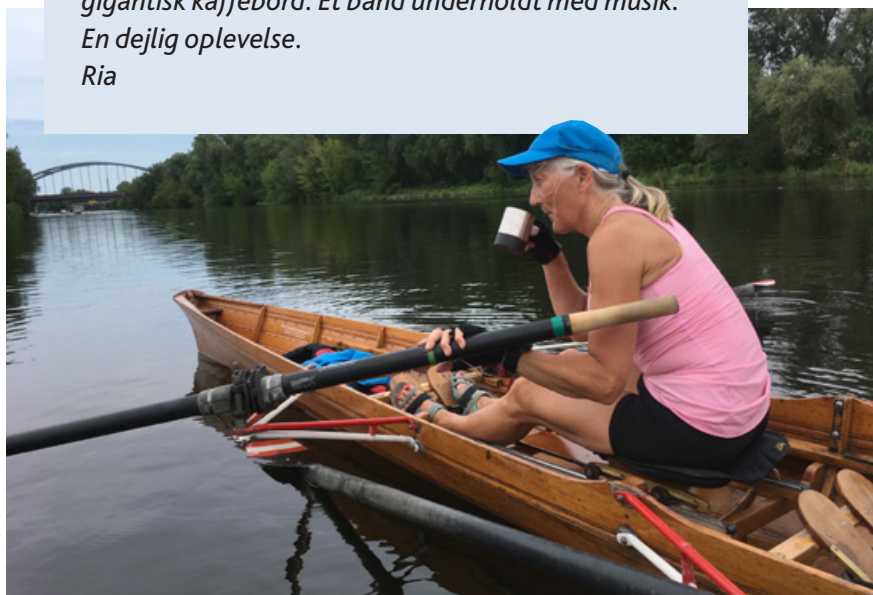
Berlintur

8 roere fra Horsens roklub tog i år på en forlænget weekendtur i juni til Berlin for at ro på Wansee og flo-derne i Berlin. Vi blev vel modtaget i en af Berlins mange roklubber. Vi havde Alrø og Fessor med på slæb og lejede en gigbåd. Vi blev inviteret med på madpakketur om lørdagen, det var et noget anderledes koncept end vi var vant til. Der stod lokale roere klar til at hjælpe en op med bådene, vi kunne købe mad og der var et gigantisk kaffebord. Et band underholdt med musik.

Ria



Poul Erik, Hanne og Carl Johan foran roklubben



Ingen rotur uden kaffe. Birthe Persson nyder pausen



En kanins bekendelser

Af Helle Hudecek

Efter i mange år, at have haft stor lyst til at prøve rosporten fik jeg mig endelig taget sammen. Mange undskyldninger har jeg haft: Vi bor for langt væk (25km), jeg kan nok ikke svømme langt nok, måske er jeg for gammel - og så lige manglende tid i det hele taget.

Men – endelig. Jeg så en lille annonce i avisen i marts, at Roklubben inviterede til et gratis fortrænings kursus i romaskiner. Jeg ringede til Svend for at høre nærmere og aftalte, at jeg mødte op. - Det var på min gymnastikaften, men jeg tog afsted uden at fortælle det til nogen, heller ikke min mand, Sejer. Carl Johan tog imod og jeg blev budt velkommen på en ganske dejlig måde. Jeg husker ikke, hvem der ellers var der, men alle sagde goddag og velkommen med venlige smil. Jeg var solgt, før jeg overhovedet kom under Carl Johans instruktion, til "Laaangsom frem og spærk". En dejlig aften med en ny spirende interesse, som jeg måtte hjem og fortælle Sejer om. Og hvad skete der? Manden der aldrig har dyrket nogen form for sport, ja han ville med - Fantastisk. Vi fulgtes hver torsdag til fortræning i romaskinerne,

og siden til et helt fantastisk tilrettelagt introduktionsforløb på vandet tirsdage og torsdage i april og maj. Det var svært at nå til Horsens til tiden, men vi klarede det hver gang. Alle instruktører har gjort et stort stykke arbejde, for at lære os de elementære begreber og teknik. Stor tak til jer alle.

Efter svømmeprøve og frigivelse, har vi deltaget på klubaftner med efterfølgende kaffe og munter snak. Jeg har forsøgt at komme på vandet mindst en gang om ugen, og det har været en stor fornøjelse at være sammen med så mange forskellige glade og positive mennesker. Karens kaffeture onsdag formiddag går jeg nødigt glip af.

Sejer har haft det sværere med at afsætte/prioritere tiden til rosport. En travl landmand har meget der skal passes, men han kommer igen.

Kaninlangturen til De Små Fisk var en udfordring med de mange kilometer på en dag, men det gik over al forventning. Fantastisk vejr, smuk natur og tilpas med pauser – jeg er blevet klar til længere ture.

Tak for første sæson i Horsens Roklub!





Deltagelse i årets motionsturnering

- har været noget af en gyser. Jeg vil lade Leif Thygesen, redaktør fra Roinfo.dk, kommentere den første og de næstsidste måneder:

Maj 2019:

"Nummer fem, Horsens Roklub.... var i sidste runde i den bedste række, men denne gang tager de to tidligere supermotionsliga-klubber måske på "taktisk tilbagegang" for at samle kræfter til resten af sæsonen: er rykket atten pladser tilbage.
Fra Horsens rapporterer Gitte Enghild, at man har brugt en del kræfter på at få finansieret en ny båd: "April måned indledtes som sædvanlig med Lopemarked, hvor alle mand var af hus, vejrguderne blev taget i ed og kunderne strømmede til, så det resulterede igen i et dejligt overskud til hjælp til nye både - og en ny blev bestilt. - Og så skulle der roes! Sommeren "tittede frem", og gav nogle roere en fornemmelse af, hvad der forhåbentlig venter. Solen er nu krøbet i skjul igen, mens vores seje kaniner kæmper en brav kamp for at blive frigivet."

2. division		
1	Næstved Roklub	62,792
2	Kolding Dame-Roklub	61,150
3	Københavns Roklub	59,940
4	Hellerup Dameroklub	56,363
5	Horsens Roklub	54,550
6	Roklubben Gefion	53,518
7	Humblebæk Roklub	52,790
8	Middelfart Roklub	49,972
9	Roskilde Roklub	49,658
10	Danske Studenters Roklub	48,948

Leif Thygesen skriver i **august måned** i sin klumme:

"I partiet Venstre gik det hedt til. Bølgerne gik højt, og der var blæst om formanden og næstformanden. Det var, som om politikerne i Venstre forsøgte at leve op til vejret, som DMI blandt andet beskrev som varmere med regionale hede - og landsdækkende varmebølger og skybrud. Til slut endte det med, at Lars Løkke tog sit gode tøj og gik - nå nej, det kan man vel ikke skrive, var der ikke noget med usikkerhed om hvem, der betalte Lars Løkkes tøj? Men med sikkerhed kan det konstateres, at roerne tog deres gode (ro)tøj på og roede en tur på vandet på trods af (hede)bølger, blæst og skybrud. Der var afgang for både Lars Løkke og roerne.

Det afspejler sig i Motionsturneringen, hvor august 2019 indskrives sig i annalerne som den tredjebedste august i Motionsturneringens historie med følgende resultat: 5.026 roere fra 46 klubber har tilsammen roet 1.457.420 kilometer, hvilket giver et gennemsnit på 289,976 km/roer.

Supermotionsligaen		
1	Horsens Roklub	348,949
2	Aalborg Dame Roklub	344,922
3	Aarhus Roklub	323,250
4	Randers Roklub	321,279
5	Hellerup Roklub	316,802
6	Svendborg Roklub	307,427
7	Vejle Roklub	293,924
8	Nyborg Roklub	282,171
9	Hellerup Dameroklub	281,433
10	Aalborg Roklub	280,604

...Motionsturneringen har fået ny førerklub.....fem pladser frem til duksepladsen er det gået for de flittige horsensianere. Gitte Enghild beretter: "I denne store feriemåned har roningen været højt prioriteret



i Horsens. To 2-årers har været på langtur i Norge/ Sveriges skærgård med skiftende mandskaber. Vores tradition med at ro til Snaptun en aften og blive underholdt af friske visesangere på "Visens skib" blev holdt i hævd, og selvom natroningen hjem ikke bød på morild, var vandet SÅ blankt som vi aldrig har oplevet det før. Ronetsyds madpakketure har også haft deltagere fra Horsens, blandt andet var seks roere en del af et stort, vellykket arrangement i Esbjerg, hvor ti både roede i det lokale farvand og blev præsenteret for den nye havn, hvor roklubben flytted hen - cirka 100 sæler - landgang på Søren Jessens Sand og besigtigelse af Nordby Havn.

Så fik vi slået gang i den gamle tradition med "fredagsgrillroning" - med stor tilslutning. Formiddagskaffeturene har ligeledes haft stor tilslutning. Disse kan være præget af glemt kaffe, glemte krus, for få krus, mangel på gul marmelade, speciel humor og rigtig godt humør :)."

September 2019:

"Uh, vi er så spændte. Har næsten ikke kunnet få armene ned - men det var vi jo nødt til, hvis vi skulle bevare vores placering!" skriver Gitte Enghild fra Horsens. Og det lykkedes for de flittige horsensianere at forsvare deres førsteplads – ja, faktisk udbygger Horsens føringen. I sidste runde var der 4,027 kilometer i gennemsnittet ned til nummer to, Aalborg Dame Roklub, i denne runde er føringen udbygget til 7,513 kilometer.

Supermotionsligaen		
1	Horsens Roklub	454,481
2	Aalborg Dame Roklub	446,969
3	Hellerup Roklub	418,622
4	Randers Roklub	402,738
5	Svendborg Roklub	398,858
6	Aarhus Roklub	384,531
7	Hellerup Dameroklub	372,240
8	Kolding Roklub	355,129
9	Aalborg Roklub	347,791
10	Vejle Roklub	347,017



Foto: Else Jensen.

Om aktiviteten skriver Gitte Enghild: "Udover det hjemlige farvand er Ronet-syds madpakketure frekventeret, Vesterhavet udforsket i Coastalbåde, Hjarnø er rundet flere gange og Aarhusbugten besøgt."

Og gyseren fortsætter – her med september-resultatet:

Supermotionsligaen		
1	Aalborg Dame Roklub	526,358
2	Horsens Roklub	498,929
3	Hellerup Roklub	482,173
4	Svendborg Roklub	471,984
5	Randers Roklub	454,455
6	Hellerup Dameroklub	434,410
7	Aarhus Roklub	424,813
8	Kolding Roklub	400,022
9	Humblebæk Roklub	395,638
10	Aalborg Roklub	391,928

Kan vi nå dem???? Kan vi nå 50.000 km i denne sæson?? Konkurrencegenerne udfordres og hvor der roes!! Spændingen er stor, men udløses først den 26.10. – altså ved standerstrygningen! Vedr. Motionsturneringen må du følge med på rokort – eller lytte til "mund-til-mund" Det endelige resultat kommer også i Bundproppens forårsnummer!!!

Gitte Enghild
(LeifThygesen - Roinfo.dk)



Inger, Niels Kristian og Fessor i "Fessor" ved Brakøre.

Carsten Pehrsson tog dette billede søndag den 20. 10. på en tur fjorden rundt, hvor vandet var helt stille på vejen hjem.

En søndag, hvor der blev roet 577 km, så nu mangler vi kun knap 200 km i at nå målet på de 50.000 km. Det må kunne nåes i løbet af de sidste dage af ro-sæsonen.



TAK TIL VORES ANNONCØRER



GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED www.brittagrove.dk



Britta Grove
Autoriseret Psykolog
Coach & Supervisor

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

 Medlem af Dansk psykolog Forening - Specialist i psykoterapi

