

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ROKLUB

FORÅR 2020 - 47. ÅRGANG

BUNDPROPPEN



NY FORMAND I ROKLUBBEN....

Velkommen til roklubbens nye
formand Vibeke Byskov

Læs Vibekes første formands-
klumme på side 4



INDHOLD

Formandens klumme	4
Stemningsbilleder fra generalforsamlingen	5
Madpakketure	6
Tour de Mosel	7
GYSEREN !!!	9
En kanins strøtanker	10
Linda sår mange frø	11
Standerstrygning og hvad så?	13
Nyt bestyrelsesmedlem	15
I Feel Free...	16
Vinterroning	17
Nyt bestyrelsesmedlem	15
Søndags-gåture	19
Tak til vore annoncører	21

Bundproppen:

Redaktion: Ria Hessler, Layout: Annemette Lundgaard.

Indlæg til næste nr. sendes til ria@hessler.dk - deadline 5. september 2020



HORSENS ROKLUB

HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2020/2021

Formand

Vibeke Byskov
24 66 61 04 / formanden@horsens-roklub.dk

Kasserer

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

Næstformand

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

Husforvalter

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

Ad hoc opgaver

Susanne Hill-Madsen
51 88 92 99 / sushill-madsen@hotmail.com

Bygninger og både

Leif Nielsen
22 80 36 36 / lehenie@gmail.com

1. Suppleant

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

2. Suppleant

Svend Hougaard
71 99 30 62 / svend@bardram.dk

Rochef og materiale- forvalter 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
klaushougaardddk@gmail.com
52 50 03 29



FORMANDENS KLUMME



"Det har jeg aldrig prøvet før, så det klarer jeg helt sikkert".

Pippi Langstrømpe

Pippi citatet fik jeg tilsendt fra min datter efter jeg havde nævnt mine overvejelser (og betænkeligheder) ved at stille op som formand for Horsens Roklub. Citatet fik mig til at genoverveje min lyst og interesse for nye udfordringer, så jeg tænkte, hvorfor ikke?

Nu sidder jeg så her, som nyvalgt formand, med en nysammensat bestyrelse, med nye opgaver i vente - og jeg glæder mig!! Jeg er heldigvis ikke alene, så ville det se sløjt ud, men jeg ved at sammen kan vi klare det meste, og netop dét fællesskab betyder meget for mig. Når vi har en opgave der skal løses, stort som småt, er der altid nogle der melder sig på banen; med ideer, med løsninger, med viden, med en håndsrækning, nogle gange med mange timers arbejde! Det håber jeg fortsætter, så byd endelig ind med alt det, du synes, du har overskud til, og gerne lidt til :)

Det er også altid dejligt når nogen får en god ide og hele klubben bakker op, som f.eks. da vi i oktober blev inspireret til at nå 50.000 roede km på en sæson. Det blev til 575,9 km i gennemsnit per roer og en 2. plads i landets motionsturnering. Et imponerende resultat. Den type initiativer medvirker også til at styrke vores fællesskab og venskaber på kryds og tværs i klubben.

For mig er det vigtigt at vi i klubben tilbyder mange forskellige former for aktiviteter, så vi på den måde kan ramme vores forskellige ønsker og interesser bedst muligt. Det er vinterens ergometer træning et godt eksempel på. Der har været hold med høj musik og sved på panden, andre hold hvor let motion og kaffe har været i centrum. Den rummelighed og mangfoldighed synes jeg vi fortsat skal lægge vægt på og tage med ind i den nye sæson.

Hvad vi også tager med ind i den nye sæson er et nyt revideret ro-reglement, det har været længe under vejs, nu er det klar. Som aktiv roer skal du kende dette reglement og det skal selvfølgelig efterleves og følges af alle.

Med dette ønsker jeg os alle en rigtig god rosæson 2020.

Om jeg kan leve op til Pippi citatet og jeres forventninger i den kommende sæson, ja det vil jo vise sig :)

Vibeke Byskov



Stemningsbilleder fra generalforsamlingen

Referatet fra generalforsamlingen er sendt til alle medlemmer på mail den 5. marts 2020 (kl. 23.09 ;)



Fessor fik klubpokalen for flest roede km i klubben



Lisbeth fik langturspokalen for flest roede langturs km



Aage Petersen var dirigent



Lisbeth, Sten, Carl Johan og Fessor fik guldårer for at have roet over 2000 km i sæsonen.



Generalforsamlingen var velbesøgt, godt 30 medlemmer var mødt frem.



Inger, Vibeke, Karen, Birgitte, Poul Erik, Niels Jørgen (stående), Ria, Svend, Niels Kristian og Jørn (siddende) fik sølvårer. Derudover havde Eigil Nielsen, Kate, Birthe, Anja, Jørgen Hill-Madsen og Lene også gjort sig fortjent til en sølvåre for at have roet over 1000 km i sæsonen.

Den tidligere kasserer og mangeårige medlem, Claus Walther Thomsen, blev æresmedlem. Han har ikke alene holdt styr på klubbens penge, men også gennem sit utrættelige arbejde med at søge fonde sørget for at skaffe penge til båd-fonden, så vi har kunnet købe nye både, senest en ny to-årrers inrigger der blev opkaldt efter et andet æresmedlem, Minna.



Madpakketure i Synnejysk Ronetværk og Ronet Syd – 2020

En madpakketur er en rotur, hvor der deltager roere fra roklubber i det syd og sønderjyske område. Man medbringer egen madpakke og står selv for transporten til den klub, hvor turen foregår. Tilmelding gælder efter "først til mølle"-princip, da der er begrænsning på antal pladser i den enkelte klub.

BEMÆRK: Tilmelding på Rokort

Da tilmelding skal ske klubvis med angivelse af deltagernavne og evt. langtursstyrmandsret. Mødetid er omklædt og klar til at ro. Forudsætningen for at kunne deltage i madpakketure er, at man er i stand til at skifte plads i en robåd, samt fortrolig med at ro i bølger. Det er egen klub, der siger god for et medlem (giver bevilling).

3. MAJ kl. 9:00 Haderslev Roklub

Haderslev Fjord ud til Stevelt, med overbæring ved Møllestrømmen, 25-30 km.

5. JUNI kl. 4:55 Kolding roklub

Grundlovstur, Strandparken (morgenmad), Strib (madpakke), Løvedde (kaffe), 42-44 km, maks. 50 personer. 35 kr. for morgenmad og kaffe. Mulighed for overnatning, hvis det aftales i forvejen.

6. JUNI kl. 9:00 Aabenraa Ro- og kajakklub

Aabenraa Fjord – Barsø hvis vejret tillader det, 25-30 km, maks. 20 personer. Eftermiddagskaffe ved hjemkomst til roklubben.



20. JUNI kl. 9:00 Skanderborg Roklub

Skanderborg sø, 25-30 km, maks. 30 personer. Kaffe og brød ved ankomst, kaffe ved hjemkomst.

27. JUNI kl. 9:00 Vejle Roklub

Vejle Fjord, nord eller sydsiden 25-30 km. Kaffe og rundstykker med i bådene, kaffe ved hjemkomst.

16. AUGUST kl. 9:00 Middelfart roklub

Farvandet omkring Lillebælt, 30 km.

22. AUGUST kl. 9:00 Sønderborg Roklub

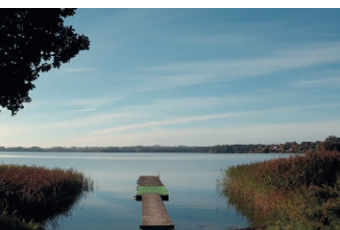
Alssund nord eller syd afhængig af vejret, 20-25 km. Fra kl. 8-9 kaffe og et rundstykke; kaffe og kage ved hjemkomst.

5. SEPTEMBER kl. 9:00 Kollund Roklub/ Flensborg Roklub

Flensborg fjord, øst/vest, 25-30 km, maks. 24 personer. Kaffe og kage ved hjemkomst til Kollund.

19. SEPTEMBER kl. 9:00 Fredericia Roklub

Farvandet omkring Fredericia, nord eller syd, 30-35 km. Kaffe og rundstykke ved ankomst.





Tour de Mosel

uge 42 - 2019

Lørdag drog 22 forventningsfulde roere med bus til Schengen i Luxembourg for at starte på en tur på floden Mosel. Turen var i DFFR-regi og arrangørerne var et par erfarne roere fra hhv Silkeborg og Åbenrå.

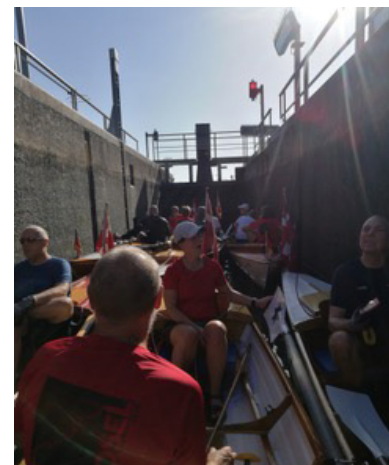
Personligt var jeg spændt på især 2 ting: For det første om benene ville holde til de små 50 daglige km, men medstrømmen var nådig og bentøjet holdt til den efterfølgende lørdag, hvor vi ankom til Koblenz Ruderklub. For det andet kendte jeg "kun" Birgitte fra Roklubben og resten af gruppen bestod af fremmede roere, som jeg skulle leve med side og side med i de kommende dage. Men det viste sig at være en flok herlige og aktive mennesker, som hver og én bidrog praktisk og socialt til, at det blev en uforglemmelig oplevelse. Ved nærmere eftertanke er det jo fantastisk, at en flok med et aldersspænd, der går fra 32 til 68 år, kan have det hyggeligt og sjovt sammen.

Fordi vi flyttede os fra sted til sted hver dag, oplevede vi mange forskellige typer af overnatninger, lige fra et møgbeskidt træningsrum i en roklub til en pension med fantastisk morgenbuffet. Men det er jo en del af charmen, som man siger. Fire gange spiste vi aftensmad på restaurant, tre af gangene var menuen wienerschnitzel. Ellers stod landholdet på 3 personer for at købe ind, tilberede og servere aftensmaden. Desuden fragtede landholdet vores bagage mm fra sted til sted i en lejet varevogn.



Bådholdene var nye hver dag. De var lavet i et digitalt program hjemmefra, så man kom til at ro med så mange forskellige som muligt. Men selvom der ikke var taget hensyn til styrke i de enkelte både, virkede bådholdene nærmest lige stærke hver dag.

Floden Mosel er en rimelig smal flod og den snor sig rigtig meget, så der er mange sving, hvilket gør, at man skal holde langt til højre i svingene, da der er en del trafik på floden i form af laaaaange pramme og kæmpe hotelskibe. På hver side er der bjergskråninger fyldt med vinstokke og i efteråret er de beriget med de smukkeste efterårsfarver. Undervejs er der byer med gamle huse og kirker med skifertag. Og sidst men ikke mindst sluser.



Prammene sejlede langsomt, så de efterlod en del dønninger. Vinstokkene langs floden skiftede farver afhængig af sort, jordbund og alder. Det var fantastisk smukke collager.

Byerne så vi mest fra vandsiden, men jeg vil lige fremhæve nogle få: Udgangspunktet Schengen har jo lagt navn til en aftale om politisamarbejde i EU, man mærkede virkelig historiens vingesus! Trier, hvor vi overnattede den første nat, blev grundlagt i romer-



tiden og kan dateres tilbage som Tysklands ældste by. Traben-Trarbach var en charmerende lille by med bindingsværkshuse og smalle gader. Her var vi til vinsmagning en aften. I den hyggelige by Cochem besøgte vi byens vartegn, en 1000 år gammel borg. På turen kom vi igennem 3-4 sluser dagligt. Det var en underlig, nærmest klaustrofobisk fornemmelse af blive lukket inde i en sluse, hvor vi lige akkurat kunne være seks 2-årers, og blive sænket flere meter ned.....

Vi var forholdsvis heldige med vejret, det var ikke koldt og vi havde korte bukser på de fleste dage. Der kom imidlertid en voldsom byge, da vi besøgte den gamle borg i Cochem, men da havde vi fundet læ i en souvenirshop. Aftnerne efter endt roning blev tilbragt med aftensmad, hygge og rødvin krydret med anekdoter fra dagens rotur. Alt i alt var det en vel tilrettelagt tur. Så jeg kan kun anbefale at man melder sig på en langtur arrangeret af DFFR, hvis man har modet på at møde nyt rofarvand og nye mennesker. Men pas på: Det kan være afhængighedsskabende!

Thea Lund Holst – roer siden 2013



GYSEREN!!!!

I efterårsnummeret blev der lagt op til en gyser, hvis resultat vi (er nødt til at) bringe her.

- Vi beholdt ikke 1. pladsen i Motionsturneringen!!!!

Ålborg Dameroklub tog skrappe midler i brug og vi blev slået, MEN det er alligevel flot, vi kan være så højt placeret på landsplan!

Det var ikke klubbens medlemmers skyld, det gik sådan, for HVOR DE DOG ROEDE i oktober!!! Hverken vejr eller underlige udfordringer gik de af vejen for:

- Hjarnø blev rundet
- Sønderup blev rundet
- Flere 1000 - km – m. bobler! - blev rundet
- Dollys blev rundet
- 50.000 km blev så rigeligt rundet

Mange af os havde en fest, så mon ikke, medlemmerne er klar til at tage sådan en udfordring op igen?????

Gitte E



Ja, selv København blev rundet da Horsens Roklub var repræsenteret ved Gitte og Svend som tog imod 2. præmien fra Prinsesse Benedikte



SUPERMOTIONSLLIGAEN

1	Aalborg Dame Roklub	586,886
2	Horsens Roklub	575,893
3	Randers Roklub	538,458
4	Svendborg Roklub	536,863
5	Hellerup Roklub	526,835
6	Hellerup Dameroklub	479,095
7	Roklubben Furesø	476,150
8	Aarhus Roklub	466,134
9	Københavns Roklub	459,803
10	Hobro Ro- og Kajakklub	443,167





En kanins strøtanker...

Lars har talt med Lisbeth Sørup Nielsen



-Tillykke med kaninpokalen Lisbeth. Nu er du med i den "lille klub" af tidligere kaniner, der har fået indgraveret deres navne på klubbens kaninpokal – en vandrepokal der tildes den kanin der har roet flest km i den første sæson – som du kan stille frem hjemme i din stue det næste år.

Forhåbentlig er du én af de kaniner, der har tid og lyst til at fortsætte som roer i Horsens Roklub.

Hvordan landede du i Horsens Roklub?

Vejen til at melde mig til Roklubben er lidt kringlet. Egentlig ville jeg gerne ro havkajak, med en kajak liggende klar i baghaven for fluks at smutte af sted, når tid, vind og vejr er gunstigt. I mangel af en ro kammerat opgav jeg imidlertid den drøm.

Pga. fast aftenarbejde på torsdage (hvor kaninforløbet bl.a. ligger) har jeg ligeledes i nogle år udskudt robådstanken – indtil jeg stødte ind i Niels Kristian til loppemarkedet sidste år. Han "kom til" at love,

at det ikke skulle være nogen hindring, blot man kan rotræne andre dage. Da jeg også mødte kendte ansigter ved loppemarkedet: Ida og Frode ved kaffe/kage boden, Karna og Else ivrigt sælgende "lopper" foruden andre imødekomende folk, blev jeg tiltrukket af at gøre forsøget.

Hvordan oplevede du det første år som nybegynder?

Jeg blev ingenlunde skuffet. Vi kaniner er blevet guidet professionelt igennem et alsidigt program af ihærdige og velforberedte læremestre. De har gelejdet os tålmodigt frem mod FRIGIVELSEN. Det er dejligt nu bare at kunne melde sig til ture efter tid og lyst. Det er blevet til ture i alle afkroge af Horsens Fjord sommeren over.

På sidste medlemsmøde var temaet bl.a. "langture". Er det noget, som kunne trække i dig?

Langture har jeg ikke deltaget i endnu. Ikke fordi lysten mangler, men jeg prioriterer at tage det stille og roligt for ikke at udfordre gamle skavanker unødigt. Så.... vi får se.

Dyrker du andre former for motion?

Roning matcher mine interesser vældig fint. Jeg har altid været vant til at dyrke motion og elsker, for ikke at sige er afhængig af, at være udendørs og færdes i naturen. I baghovedet har også ligget, at jeg - når jeg slipper arbejdsmarkedet helt - ønsker at indgå i et andet fællesskab. Det synes jeg allerede er blevet imødekommet på bedste vis.

Hvad betyder roning for dig?

Roning er for mig:

MOTION NATUR SAMVÆR

Tak til alle der har været med til at gøre entréen i Horsens Roklub til en rigtig god oplevelse.



Linda sår mange frø!

Mange kender dig, Linda, som hende der ror single-sculler på søen og deltager i diverse konkurrencer med nogle af de stærke drenge i klubben. Andre bemærker, at du jævnligt rejser udenlands med dit arbejde. Du er faktisk også næstformand i roklubbens bestyrelse.

På den baggrund vil jeg gerne stille dig nogle spørgsmål, som gerne skulle gøre Bundproppens læsere lidt klogere på dig Linda.

Hvad er din romæssige baggrund inden du flyttede til Horsens.

Jeg begyndte at ro i 2012, mens jeg boede i England, inden da red jeg dressur. Da jeg flyttede til England, kunne jeg ikke finde en ordentlig hest at ride på, og jeg manglede noget at lave i fritiden. En dag, da jeg løb langs floden, så jeg en otter, og jeg var solgt. Jeg blev meldt ind i den lokale klub, Loughborough Boat Club. Floden hedder River Soar og vores årlige head race på 3 km hedder Soar Head. Det er det løb, jeg vender tilbage til hvert år i november.

Jeg roede primært i otter og firer med styrmand, men fik inden jeg flyttede til Horsens i 2014 også erfaring med at ro dobbelt- og single sculler. I England

er der regattaer hele året rundt, og det er virkelig noget, jeg savner. Om vinteren ror man såkaldte "head races" som er længere distancer 2500-7500 meter, her vil vi mene, at det er ret korte distancer. Om sommeren ror man sprint løb (600-1200 meter), oftest som knock-out løb, hvor man ror to både mod hinanden, og vinderen går videre til næste runde. Vi var ude til et par regattaer hver måned året rundt. Den største oplevelse for mig var deltagelsen ved Women's Eights Head of The River på Themsen i 2013. Her deltog 300 ottere kun med kvindelige roere i bådene. Løbsdistancen ved dette løb er den klassiske på 6,8 km som man ser ved The Boat Race mellem Cambridge og Oxford, blot i den modsatte retning med mål ved Putney Bridge.

Hvad beskæftiger du dig med arbejdsmæssigt?

Jeg er vårhvede – og hestebønneforædler på Sejlet Planteformodling. Mit arbejde går ud på at lave nye sorter til de Nordeuropæiske landmænd. Mine arbejdsopgaver spænder vidt fra at holde mig opdateret på den nyeste forskning indenfor de afgrøder, jeg arbejder med til at køre mejetærsker. Det er et spændende og tidskrævende job – især om sommeren, hvilket kan komme i vejen for mine planer for min roning.

Hvad er der ved roning, som tiltrækker dig?

Jeg elsker den fred og ro der er på vandet, at komme ud i båden er den bedste metode til at stresses af. Derudover kan jeg godt lide at presse mig selv, og roning især i single sculler er optimalt til det. Man kan altid blive bedre, der er altid noget at arbejde med. Havde i går årets første tur på vandet i Isfuglen på spejlblankt vand og forårssol, det er ren lykke!

Hvilke visioner har du omkring langdistance konkurrence roning, herunder en eventuel regatta i Horsens Roklub?

Der er meget snak om fremtiden for langdistancekampionering i Danmark lige nu. Vi har stor succes i Ronet Syd med Lillebæltsdysterne, som afholdes på skift



Billedet fra Lindas første head race i York i februar 2014



i netværkets klubber med interesse for kaproning. Den succes vil vi prøve at bringe til en regatta her i Horsens lørdag d. 15. august. Rammerne for regattaen er stadig kun på tankeniveau, og den endelig plan er langt fra på plads. Jeg har forhørt mig om assistance ved nogle af klubbens medlemmer, som har været med til at arrangere bl.a. det succesfulde Coastal DM og den forgangne Bygholm regatta, så jeg tror på, at vi kan få sat et godt arrangement i søen.

Du har boet i England og været medlem af en roklub derovre. Er der forskelle mellem at være medlem i en engelsk roklub og en dansk (HR)?

I England har man en masse skønne og sære traditioner, så som baller og klub-blazere. Mens jeg boede i England, var roklubben min familie og venner og stedet, hvor min fritid forsvandt. Der var flere ligsindede i klubben i England både i forhold til lysten til at ro regattaer og folk på min alder. Jeg savner sammenholdet der, og er blevet meget solo-roer af at være kommet til en dansk klub.

Du har sagt ja til endnu en periode i klubbens bestyrelse, selvom du er en travl kvinde. Hvad kan du tilføre bestyrelsen og Horsens Roklub?

Jeg har måske ikke så meget sagt ja til en periode mere i bestyrelsen, nok nærmere at jeg ikke kan finde ud af at sige "Nej". Jeg har, som du siger, meget travl og har ofte svært ved at passe kalenderen til med møder. Jeg ved ikke, om jeg tilfører andet

end nye øjne på de ting "man altid har gjort", og så kommer jeg med nye ideer som for eksempel årets regatta.

Lars Bak

Faktaboks:

Oxford versus Cambridge Boat Race er en årlig rokonkurrence mellem Oxford Universitets roklub og Cambridge Universitets roklub. Den første konkurrence blev arrangeret i 1829, og efter 1856 har der været årlige konkurrencer. Distancen som ros er de 6.779 m fra Putney til Mortlake.

Baner: The Championship Course; Themsen

Trofæer: The Boat Race Trophy

Banerekord: Cambridge, 1998 (16 min./19 sek.)

Lindas båd i Women's eight heads i 2013 roede på 22 min og 24 sek., vinderbåden på 18 min./16 sek.

Klubben Linda roede i hedder Loughborough Boat Club. Den ligger i East Midlands nær Nottingham. Der ros på floden River Soar og det årlige head race på 3 km hedder Soar Head. Et løb Linda vender tilbage til hvert år i november.



Otteren på Themsen i 2013, Linda sidder som 6'er.



Standerstrygning og hvad så?

Standerstrygningen markerer jo som bekendt afslutningen på sommersæsonen og roning på vandet, for de fleste af os. Hvad skal man dog få tiden til at gå med, når man som jeg har vanskeligheder med at forene fornuftig påklædning og fysisk aktivitet, udendørs ved lave temperaturer.

En nærliggende mulighed er at ro i ergometer. Det kan bruges til at brænde noget energi af, samt holde formen vedlige indtil standerhejsningen.

Man kan også gå all in, og stile efter at komme i endnu bedre form i løbet af vinteren. Hvis det er målet, kan det være en god ide med nogle milepæle, for at holde gejsten oppe hen over vinteren.

Hvilke ergometer-arrangementer er der så mulighed for at deltage i henover vinteren?

Der er flere muligheder for at udfordre sig selv. Nogle af disse er virtuelle og foregår på hjemmebane. Det betyder at man ikke skal ud og køre langt for at deltage. Andre foregår i forskellige roklubber, hvilket dermed ofte involverer transport.

Jeg vil først nævne de virtuelle arrangementer.

Concept 2 udfordringer

Denne mulighed er aktuell hvis man hører til dem der benytter sig af Concept 2's mulighed for at føre logbog over sin træning. Concept 2 har jævnligt, hen over hele året, forskellige udfordringer. Det er muligt at deltage i disse udfordringer, uanset om man benytter sig af deres app, ErgData, eller ej. Det er bare meget nemmere, hvis man kan installere denne app. Benytter man sig af ErgData, er det også muligt at få mange relevante data om sin træning. Foruden udfordringerne er det også muligt at se sin historik. Hvis man gennemfører udvalgte distancer og tider, er det muligt at få en oversigt over bedste resultater i løbet af den periode hvor man har registreret sin træning. Har man benyttet sig af Concept 2 Log over en årrække, vil man kunne se om de bedste resultater er gamle eller nye.

De allerfleste af Concept 2's udfordringer er individuelle, der er dog også nogle for hold.

8-/4-Grand Prix

8-GP er ligeledes en virtuel konkurrence. Den er for hold på 4 eller 8 personer der ror på et ergometer. Der kan deltages med rene kvinde- eller herrehold eller mixhold. Der skal i løbet af vinterens 5 måneder afvikles 5 løb der skal indberettes til en hjemmeside. Da det første løb skal afvikles og indberettes først i november måned, skal man på banen allerede inden standerstrygning, hvis man ønsker at deltage i dette arrangement.

De følgende ergometer-arrangementer er dem der kræver transport.

Lillebæltssdyt

Om vinteren er det en stafetkonkurrence for klubhold bestående af fire personer. Der bliver beregnet handicap efter køn, alder og vægt. Det betyder at det ikke nødvendigvis er de yngste og / eller stærkeste der vinder. Afholdelsen går på omgang imellem roklubber i Ronet Syd. Distancerne er de samme hver gang 4 x 500 m og 5 x 4 x 250 m. Der er ingen begrænsninger for, hvor mange hold der kan deltage fra hver klub, og det er gratis at deltage. Efter hver omgang er der fællesspisning og socialt samvær. Mad og drikkevarer afregnes med et symbolsk beløb.

Euroslides

Euroslides afholdes hvert år den 2. lørdag i december. Som navnet antyder konkurreres der på ergometre der står på slides. Det er ikke muligt at deltage som enkelt person i denne regatta. Det lyder nok utroligt, men det er faktisk teknisk mere krævende at ro slides end at ro sculler på vandet. For at opnå et godt resultat kræver det at roerne har trænet sammen og kender hinanden. Da regattaen ligger forholdsvis tidligt efter standerstrygning, vil det være en fordel at påbegynde træningen inden standerstrygningen, hvis man har planer om at deltage. Der er løb for 2, 4 og 8 deltagere. Ved denne regatta afholdes også DM i ski-ergometer. Vil man træne denne disciplin skal man, så vidt jeg



ved, til Aarhus eller Aalborg da det er de eneste klubber jeg kender til der har investeret i disse maskiner.

Landsdels-regattaer

Der afholdes ergometer-mesterskaber på Sjælland, i Jylland og på Fyn. Det er alle åbne mesterskaber. Det betyder at man ikke nødvendigvis skal have bopæl i den landsdel, hvor det afholdes. Der er lidt forskel på hvilke løb der tilbydes, og hvordan de afvikles de forskellige steder. Både til jyske og fynske mesterskaber er der mulighed for at ro 6000 m. Til jyske er det alle mod alle, hvorimod til fynske er det efter handicap-regler, hvor der beregnes handicap efter køn, alder og vægt. Det giver mere lige muligheder for alle.

Sjællandske Mesterskaber finder sted sidst i november. Det betyder igen, at man bør i gang med træningen før standerstrygningen.

Jyske mesterskaber afholdes 1. lørdag i januar!!! Det giver 2 måneder til at træne efter standerstrygning. Seriøse deltagere begynder dog tidligere :-)

Fynske mesterskaber afholdes 1. lørdag i marts. Det er således den sidste af vinterens regattaer. I år er det også den næststørste regatta med tilmeldte deltagere fra hele landet. Denne blev dog aflyst i år på grund af risikoen for Coronasmitte :-)

Danske Mesterskaber

DM afholdes 3. lørdag i januar og er den største ergometerregatta i Danmark. Ved DM er der både 1000 m og 2000 m løb.

Fælles for alle regattaer er at det er muligt at deltage i aldersinddelte klasser, såkaldte mastersløb, udover den åbne klasse. Og et hav af ungdomsløb. Ser man på aldersfordelingen hos deltagerene i regattaerne, kan det være svært at forstå, at ungdomsafdelingerne nedlægges i flere klubber.

Ved standerstrygning besluttede jeg mig for at forsøge at forbedre min form hen over vinteren. For ikke at begrave mig i kælderen eller træningslokalet, samt som ekstra motivation for træningen, beslut-

tede jeg mig samtidig for at deltage i så mange ro-arrangementer som muligt igennem vinteren. Det gav også mulighed for at komme ud og møde mennesker med de samme interesser som jeg selv. Et andet formål, var at afprøve hjertelægerne på Skejbs påstand om at jeg, efter at have fået den nye hjerteklap, var så god som ny. Jeg ville træne for at se, om mine tider i denne vinter kunne blive de bedste, jeg nogensinde har præsteret.

I skrivende stund mangler jeg at forbedre 3 af de bedste tider i de 13 kategorier logbogen giver mulighed for. ErgData giver også mulighed for, at man kan sammenligne sine resultater med de andre brugere af App'en, hvis man har lyst til det.

Jeg må sige, at alt i alt synes jeg at vinterens projekt er lykkedes rimelig godt. Vinteren '19/'20 ser ud til at blive den vinter med flest roede km i ergometeret og de bedste resultater gennem de 7 år jeg har benyttet ErgData.

Carl Johan



Lillebæltsdyst i Horsens
6. januar, Carl Johan i fuld
gang under opsyn af Tommy,
Christoffer og Linda



Nyt bestyrelsesmedlem

Lars har talt med Susanne Hill-Madsen, som netop er blevet valgt ind i bestyrelsen i Horsens Roklub.

Du og din mand, Jørgen, har da vist været blandt de flittigste roere i klubben i den forløbne sæson. I har fået skabt noget liv på Bygholm Sø, og I har været at finde på fjorden gennem hele vintersæsonen. Hvorfor blev det roning du kastede dig over?

Jeg har roet kajak siden jeg var ung, men så fik min mand og jeg øje på de smukke in- og outriggerbåde, og nu er det længe siden, jeg har siddet i en kajak. Vi er glade for fællesskabet på vandet, både med hinanden og andre.

Hvorfor Horsens Roklub?

Vi er tilflyttere fra Nordjylland og Hadsund roklub. Efter research i området faldt valget på Horsens, medlemmerne var utrolig søde og imødekommende fra dag et! Og fine både var der masser af.. ingen betæknings-tid. Det har virkelig betydet meget, at der har været instruktører til stede, Poul Erik og Sten på Bygholm og Carl Johan i Costalbådene, som har haft overskud og tid til at hjælpe i gang. Helt fantastisk engagement fra instruktørernes side! Glæder mig til at skulle i gang med korttursstyrmandskurset her i foråret.

Hvad nyder du ved rosport?

Luften, himlen, naturen.... jeg er altid(!) glad, når jeg kommer ind efter en rotur. Dejligt med en hobby, som både min mand og jeg begge dyrker. Muligheden for at ro i andre farvande. Skulle være startet for mange år siden!



Hvorfor bestyrelsen?

Vibekes tro på, at jeg kan bidrage med noget. Og et ønske om, mere indsigt og forståelse for sammenhængene i vores klub.

Er der særlige opgaver i bestyrelsen, som du vil fokusere på?

Jeg er "ungt" medlem af klubben og aldrig tidligere siddet i bestyrelser før, så jeg skal lige finde mine "ben". Jeg har erfaring fra mit arbejdsliv med førstehjælp og livredning, det kan jeg måske bruge i mit bestyrelsesarbejde.

Dig og din mand har ved flere lejligheder givet udtryk for, at I er særdeles glade for valget af roklub, vil du sætte ord på?

Farvandet er godt og med Bygholm sø i baghånden er der gode muligheder for at komme på vandet. Venlige, imødekommende medlemmer, hvor det er nemt at skabe kontakter. Gode muligheder for at man kan udvikle sig indenfor denne sportsgren. Udsigt til et godt otium, hvor Horsens roklub skal have en plads.

I Feel Free...

Tirsdag den 25. februar var der generalforsamling i roklubben, og en ny formand blev valgt. Det foregik alt sammen i stor fordragelighed, den afgående formand havde selv ønsket at træde tilbage.

Den følgende formiddag var der - som der altid er - rospinning med efterfølgende rundstykker. Der er som regel fuldt hus, og denne formiddag havde også den tidligere formand fundet vej derhen. Han ankom lidt sent, virkede en anelse stresset og dumpede med et stort suk ned på ergometeret. Nu er tempoet sådan en onsdag formiddag ikke højere, end at der også samtidigt kan føres samtaler, og den tidligere formand fik da også hurtigt stillet spørgsmålet om, hvordan det var ikke længere at være formand. Det havde han ligesom ikke et entydigt svar på, men mens han sad og vævede lidt frem og tilbage, kom det frem, at han var kørt i bil de 200 meter ned i roklubben!!

Den følgende onsdag mødte Lars - for det er jo ham, jeg skriver om - igen op til en omgang rospinning. Men denne gang var det en noget mere afslappet og lattermild tidligere formand, der lod sig dumpe ned i sædet, og da han igen blev spurgt om, hvordan det var ikke længere at være formand, kom der prompte et svar: "I feel free".

Det tænkte jeg, at det måske kunne være interessant at få uddybet, så jeg bad den tidligere formand om en snak efter spinning. Det ville han gerne, han mødte frisk op i shorts, fordi han skulle videre til bordtennis, viste det sig. Igen var han kørt i bil de 200 meter til roklubben, men som han sagde: "Jeg har et mål, der hedder, at jeg skal til at gå herhen!"

Men hvad var det, der gjorde, at den tidligere formand i den grad følte sig fri? Det lød jo virkelig, som om han havde beklædt en tung post med mange og

svære problemer. Men da jeg spurgte, var der kun positiv tale. Lars fortalte ikke om, hvilke resultater han som formand havde opnået, eller om der havde været meget arbejde eller store problematikker. Nej, spontant fortalte han om, hvad han havde lært på et personligt plan i de 4 år, han havde været formand. Om at nære respekt for folks forskelligheder og forskellige holdninger, om at bøje sig for den store viden mange i klubben har både om roning og om bådene, om at søge kompromiserne, når folk er kommet til ham med klager og problemer, om at selv om man har en stor kæft, ved man ikke mere end så mange andre, om at vide, hvor man kan søge hjælp, når lokummet brænder, og ikke mindst om at bruge humor for at få tingene til at glide.

Så udtalelsen "I feel free" dækker mere over, at en formandspost fylder på et mentalt plan, og at der er mange, der hiver i en, når man som formand viser sig i klubben. Uanset hvad sluttede Lars af med at sige, at han glædede sig meget til at ro noget mere, og vi andre kan så glæde os til, at han fremover vil deltage meget mere i formiddagsrohygge.

**Tak for din indsats som formand gennem 4 år!
Velkommen til Vibeke Byskov som ny formand,
jeg håber, hun kan feel free undervejs!**

Ellen Therkildsen





Vinterroning

Når rosæsonen slutter ved standernedtagning, hedder det Ergometerroning, hvis "Ro motion stadig er Go' motion" og formen skal bevares indtil næste forår.

Men hvorfor ikke (også) fortsætte roningen om vinteren, hvis vejret tillader det?

Om det skyldes en Folketingsbeslutning eller det er klimaforandringerne er uvist, men de sidste vintre har stort set været uden sne og frost, og har ikke adskilt sig synderligt fra vejret i oktober måned - lige bortset fra vandtemperaturen.

Vi har i flere år vinterroet i vores forrige klub, og har nydt rofarvandet, som tager sig anderledes ud om vinteren: ingen trafik, ingen fiskegarn, ingen bøjer o. lign., fint klart vand - og med en helt anden indsigts til land....

Vi har derfor fortsat traditionen her i Horsens - sammen med en lille håndfuld andre roere. Muligheden foreligger på fjorden såvel som på søen, - sidstnævnte er et fint alternativ, hvis vinden er lidt for skarp ved fjorden - og reglementet tillader jo roning i inrigger og i coastal.

Vi har valg at ro i coastal, dels fordi vi nu lige er to, dels fordi der er coastalbåde begge røstede, og coastalbåden er så let håndterlig og velegnet til vinterroning.

Vandtemperaturen og vinden er afgørende ved vinterroning.

Vandtemperaturen, fordi selv få minutter i vandet kan være livsfarligt og vinden, fordi du ikke lige kan tage tøj af eller på, hvis du er kommet af sted i forkert påklædning.

Vi følger naturligvis det nye vinterreglement vedr. beklædning, men vores mening er, - uanset hvilken beklædning, man vælger - at man ikke har nogen chance, hvis man falder i vandet, og ikke meget hurtigt har "bundkontakt", - og dermed hurtigt kan vade i land - helst med båden på slæb.

Med mindre, du er rigtig skrap, skal man undlade forsøg på at entre en båd. Lad være med at prøve, - du har for meget tøj på + en redningsvest, du er i lettere kuldechock: du kan ikke! - ikke engang i en coastal; den har tværbøjler/net agter du ikke kan komme over..... Vandet er højst 5 grader!



Så derfor: Nyd den dejlige natur fra en robåd om vinteren, men sørg for, at du kan se bunden på max. 1,5 m.

Og vinden. Man kan jo udregne chill-faktoren, men rent praktisk er ca. 3 m/sek på fjorden max., hvis det skal være en lysttur. Det går fint i medvind, - men du skal også den anden vej.

Og beklædningen : Reglementet beskriver mulighederne i de to bådtyper, men vi synes klart, at den bedste kombination af bevægelighed, varme og komfort opnås i neoprentøj: En Longjohn i neopren, neopren"sko" samt en vindbreaker kan fås for ca. kr. 1600,-. Specielt vindbreakeren er vigtig a.h.t. chill-faktoren. Kombinér det med den skiundertrøje, de rohandsker, sokker og hue/kasket, du allerede bruger, - og du er klar til vinterroning. Efter mere end 200 km i denne (milde) vinter har vi endnu ikke oplevet at fryse, - tvært imod er man godt svedig, når man kommer i land.

Og så er det ellers bare om at komme ud i båden og nyde årstiden, - dog først efter, at du har læst vinterroningsreglementet. Trods den megen blæst har der været mange gode dage. Vi har af og til været af sted to både sammen, og der er plads til flere! Sælerne er der endnu. Vinterbaderne har indtaget Husodde. Fuglene står ved lavvande tæt på revet lige før Golfbanen. Golfspillerne trodser den megen regn på banen, vi kan følge motionisterne på land, lystfiskerne står ude i vandet yderst på Brakøre, osv - og så har vi set en ugle i sivene ved Søen!.

Rofarvandet er indskrænket om vinteren, men en tur til Brakøre eller to-tre omgange på Søen er nok til, at kaffen smager ekstra godt bagefter - og luften på vandet er sikkert bedre end i træningslokalet! Den sidste ting : husk at have backup af en kvalificeret person fra klubben. Meld når du går ud, hvor du tager hen, hvor længe du regner med, at turen varer og husk at melde, når du er i land igen. Sikkerheden skal være i højsædet ved vinterroning, - og oplevelsen er i top.

Susanne og Jørgen





Minder fra 2019-20

Søndags-gåture



- 3. november : Vær Kirke/trampestien
- 10. november : Uldum kær
- 17. november : Hansted skov
- 24. november : Traktørstedet, Alrø
- 1. december : Boller Skov/Christiansminde
- 8. december : Sydhavnen + julefrokost på Pynten
- 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
- 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

Karen og Gitte (tovholdere)

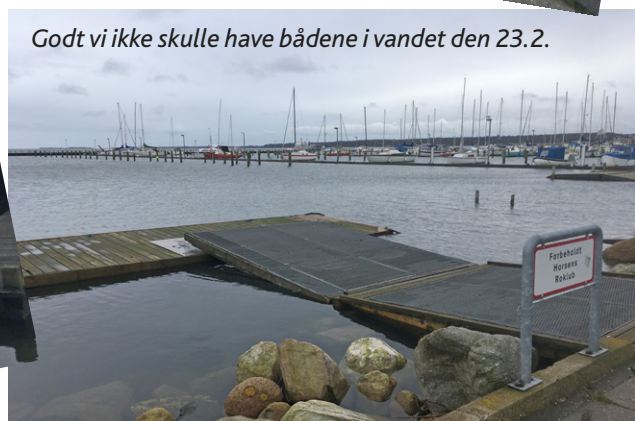




Havnen er blevet uddybet i vinter og i den forbindelse blev vores pontonbro revet løs. Her er den blevet bugseret på plads af en truck og en slæbebåd, så nu skulle den være klar til standerhejsning.



Godt vi ikke skulle have bådene i vandet den 23.2.



Quiz-vinder

I sidste nummer af Bundproppen havde vi en quiz, hvor man skulle gætte, hvem der sad i en båd på vej ind fra en kaffetur. Man skulle desuden gætte alder på de enkelte samt aldersgennemsnit.

**I båden sad nævnt fra styrmandspladsen:
Eigil, Ria, Birgitte, Ida Marie og Carl.**

På daværende tidspunkt var de nævnt i tilfældig rækkefølge: 63, 87, 70, 68 og 67.
(Af hensyn til person data loven!)
Dvs. et aldersgennemsnit på 71 år.



Der var én, der ramte helt rigtigt, nemlig Karna, som er blevet begavet med en flaske rødvin – tillykke Karna!
/ Lars



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

