

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ROKLUB

FORÅR 2021 - 48. ÅRGANG

BUNDPROPPEN



KONG VINTER KOM FORBI....

Men roklubben lå tom og stille...

Fungerende borgmester Andreas Boesen
overrakte Idrætsprisen.
Læs på side 6



INDHOLD

Formandens klumme	4
Horsens kommunes idrætspris 2020	6
I Coronaens skygge	7
Vinderne af Ordjagt	9
Hilsen fra Fessor	10
Instruktion af nye roere i 2021	10
Hyggelig gå-boble	11
Stemning fra vinterens gå-ture	12
Instruktion af nye kaniner	13
Kong Vinter kom forbi	15
Tak til sponsorerne	16

Bundproppen:

Redaktion: Ria Hessler, Layout: Annemette Lundgaard.

Indlæg til næste nr. sendes til ria@hessler.dk - deadline 2. oktober 2021

Forsidefoto: Linda Kærgaard Nielsen



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 / hamself683@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



– der blev så tomt og stille

Den 11. december 2020 måtte jeg gå den tunge gang til roklubben for at lukke klubben for alle indendørs aktiviteter – igen – ingen adgang!

Det føltes meget tomt og trist, vi havde lige glædet os til de mange vinter-aktiviteter. Nu måtte vi vinke farvel til medlemsmøder, ingen julebanko, ingen postkortaften, ingen fællesspisning, ingen liv på værkstedet og vigtigst af alt - ingen ergometer-træning.

Vi har heldigvis klaret os igennem og tilpasset os de skrappe restriktioner, specielt synes jeg forsamlings-loftet på max 5 personer har givet store udfordringer, men vi sadlede om hurtigt, begyndte at gå ture i små grupper, udlånte ergometre, Linda har igen vundet guldmedalje og får sammen med Carl Johan og Poul Erik Horsens Kommunes idrætspris 2020. Og vinterroning har hele tiden været en mulighed for de friske (bortset fra da fjorden var frosset til!) Men hvor har jeg dog savnet fællesskabet - der er mange medlemmer jeg slet ikke har set hele vinteren!

Til gengæld blev jeg ovenud glad da jeg hørte, at der ville blive åbnet op for alle udendørs idrætsaktiviteter for op til 25 personer sammen. Det hjælper os meget og gør det væsentlig lettere at færdes sammen i klubben. Vi behøver ikke hele tiden at gå og tænke på, om vi nu bliver for mange samlet. Det kæmpede vi med hele sidste år.

Klubhuset åbnes nu op for brug af toilet-faciliteterne, men husk de gamle aftaler om hyppig håndvask,





håndsprit og afspritning af berørte flader (håndtag, stikkontakter m.m.) Omklædnings - og baderum er fortsat lukkede og det sammen gælder køkkenet, som endnu ikke må bruges.

Jeg håber der bliver slækket yderligere på restriktionerne mens Bundproppen er i trykken, således at vi kan fejre en hyggelig standerhejsning, afvikle vores generalforsamling og sige velkommen til en masse nye medlemmer.

Indtil da må vi glæde os over at vi kan ro på vores dejlige fjord - alt det vi lyster, og jeg glæder mig til en masse snak, grin og latter i bådene, bølgesprøjt og lyden af stærke, gode rotag midt i vores smukke natur – VI ER SÅ KLAR!!

Velkommen til en ny sæson 2021!

Mange rohilsner Vibeke





Horsens kommunes idrætspris 2020

I januar 2020 deltog Linda og Carl Johan i DM i ergometerroning med støtte og opbakning fra Poul Erik. Det resulterede i en:

- **Guldmedalje** til Linda på 1000 m for masters 40+
- **Sølvmedalje** til Carl Johan på 2000 m for masters 60+
- **Bronzemedalje** til Carl Johan på 1000 m for masters 60+

Poul Erik støttede med råd og vejledning til træningen og var en uvurderlig hjælp som coach ved selve løbet.

Horsens kommune plejer at holde en fest for at markere alle de forskellige klubbers medaljetagere. Det

har som bekendt ikke kunne lade sig gøre i år p.g.a. corona. I stedet har borgmesteren besøgt de forskellige klubber og overrakt prisen ved mindre ceremonier, ofte udendørs.

Det var koldt om aftenen den 9.3., da det var Horsens Roklubs tur, så seancen foregik indenfor, hvor der var god plads, da de fleste af ergometrene står i bådhallen eller hjemme hos nogle af medlemmerne. Fungerende borgmester Andreas Boesen overrakte Idrætsprisen og Vibeke havde sørget for en hvid rose til hver og et glas bobler.

Tillykke til Linda, Carl Johan og Poul Erik!

Ria



Carl Johan Runge Andersen, Poul Erik Jørgensen, Linda Kærgaard Nielsen og fungerende borgmester Andreas Boesen



I Coronaens skygge

Ergometer-roning vinteren 20/21

At ergometer-roning i vinteren 20/21 blev anderledes end de forrige sæsoner, kom nok ikke som en overraskelse for mange. På trods af Corona-restriktionerne blev både de tre landsdelsregattaer og DM afholdt. DFfR var godt forberedt. De havde fundet et hollandsk firma, som kan levere en løsning der muliggør afvikling af regattaer på ergometer, selvom maskinerne ikke befinder sig på samme matrikel. Har man adgang til et ergometer, en pc/laptop, og en internetforbindelse, kan man være med.

Regattaer

For at sikre motivation blandt roerne for at deltage i regattaer over hele sæsonen så en ny turnering dages lys – Mesterskabsturneringen! En turnering hvor man tilmeldte sig de tre regionale regattaer på en gang, og dermed forpligtede sig til at deltage i både sjællandske, jyske og fynske mesterskaber. Vinderne er dem der har deltaget i de tre regattaer, og samlet har opnået de bedste resultater. I skrivende stund er der afviklet fire virtuelle regattaer i denne sæson og der er kommet endnu en på listen: Open Nordic Indoor Rowing Championships, arrangeret af Holstebro Roklub, som med afholdelse d. 20. marts bliver vintersæsonens sidste. Foruden deltagere fra Sverige, Norge, Finland, Færøerne og Danmark er der lige nu tilmeldt deltagere fra syv andre nationer. Blandt andet en deltager fra Pakistan og fire fra Luxembourg!

Ved livestreamingen fra Åbne Fynske Mesterskaber blev det oplyst at antallet af deltagere var steget med 2,5 gange. Til de Åbne Fynske Mesterskaber var der deltagere fra seks nationer udover Danmark. I kvindernes 1000 meter 40+ var der 14 deltagere mod de sædvanlige 2-3 stykker, heraf blandt andet fire ungarske og en irsk roer. Den virtuelle regattaform åbner op for flere nationale og internationale deltagere i de ellers relativt små, lokale stævner.



Carl Johan til Fynske mesterskaber 6.3. fra kælderen.



Carl Johan til Sjællandske mesterskaber fra Roklubben 28.11.2020



Den store deltagelse i regattaerne kan lade sig gøre, fordi de fleste ergometre ikke står i roklubber og motionscentre, som man hidtil har regnet med. I forbindelse med forundersøgelserne til udviklingen af e-roning kom det frem, at de fleste ergometre rent faktisk står i private hjem.

Der har da også været flere af deltagerne der ikke har stillet op for roklubber men som privatpersoner, og flere har fået øjnene op for ergometerstævnerne.

Resultater

Der har selvfølgelig været deltagelse fra Horsens Roklub til alle stævnerne og med flotte resultater og tider. Vi kan være meget godt tilfredse med sæsonens resultater, især når man tager i betragtning at konkurrencen virkelig er blevet skærpet ved de mange flere deltagere i år.

I Mesterskabsturneringen på 1000 meter for mænd 60+ ender Carl Johan på en flot 3. plads i en virkelig hård konkurrence. På 1000 meter for kvinder 40+ slutter Linda på en 2. plads - efter en tidligere olympisk roer, som bare har et andet gear end os almindelige dødelige roere.

Lokale regattaer

Det årlige 8GP og Lillebæltsdysten blev også ramt af restriktionerne.

8GP var tidligere 4 eller 8 roere og et enkelt ergometer. De forskellige konkurrencer blev afviklet som stafetløb. Med de første restriktioner blev det til at, hver roer havde sit eget ergometer, dog roede man i klubben. Da restriktionerne blev strammet og roklubberne lukkede, var det ikke alle deltagere der havde adgang til et ergometer. Resultatet blev at deadline for december, januar og februar blev rykket således at der blev 4 afleveringer i marts måned. Derfor kendes resultatet af vinterens 8GP endnu ikke.

For Lillebæltsdystens vedkommende var det kun den første konkurrence der blev afviklet. Ronet Syd gjorde et godt forsøg på at gennemføre, men da roklubberne blev lukket, blev der også lukket for muligheden for dette koncept. Det sociale aspekt i dysterne forsvandt online, og man må konkludere, at de bare fungerer bedre, når vi kan mødes på tværs af klubberne.



Lindas opsætning til e-roning

Lindas DM guldmedalje på 1000 m





E-roning

At e-roning er kommet for at blive, er der dog ingen tvivl om. DFfR har udviklet et nyt koncept, eRoning.dk, som stadig er i sin spæde start. Her kan findes online videotræningsprogrammer med rospinning, puls og styrke, og der vil undervejs komme live online træning med en instruktør. Lige nu tilbydes der 60 dages gratis medlemskab, og derefter koster det 20 kr./måned, hvis man er medlem af en roklub. Programmerne er en god motivation til roning hjemme, hvis man ikke lige selv synes at man kan finde på et godt træningsprogram, eller bare gerne vil have en instruktør til at guide én igennem træningen. Det bliver spændende, hvordan fremtidige regattaer bliver afviklet. Der er både plusser og minusser ved den form de har haft i år. Det øgede deltagerantal må regnes på plussiden, ligesom den sparede tid til transport i forbindelse med deltagelse. Det sociale aspekt, hvor man mødes med ligesindede, er dog savnet – og det kan være lidt svært at mærke konkurrencestemningen hjemme i stuen.

Linda og Carl Johan



Screenshot af Linda efter fynske mesterskaber 20210306 Instagram

Vinderne af Ordjagt

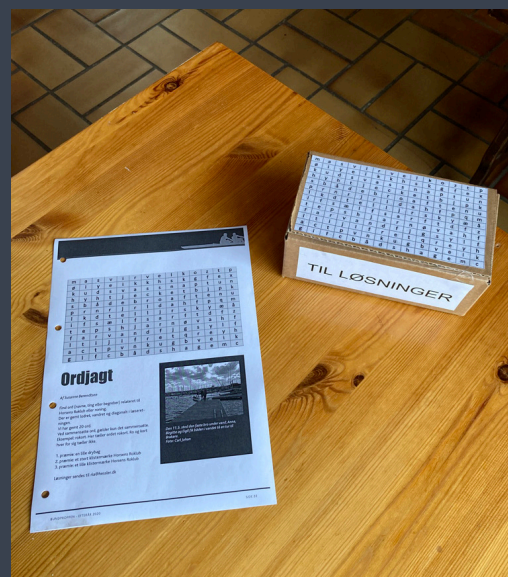
Redaktionen siger tak for de modtagne besvarelser på vores lille ordjagt. Vi har modtaget kreative forslag til ord, og dommerne har med omhu og fairness valgt de løsninger, der knytter sig til roning og Horsens Roklub.

Vinderen blev Eigil med 20 ord.

På en delt andenplads kommer Ulla og Niels Kristian med hver 19 ord.

Præmierne bliver overrakt ved standerhejsning, hvis vi må ses, ellers finder vi ud af individuel overrækkelse.

Susanne og Ria





Hilsen fra Fessor

Foto: Vibeke Byskov

Jeg ligger her i Aarhus og har lige fået en ny hjerteklapp.

Det kom som en overraskelse, men set i bagklogskabens klare lys burde jeg have været advaret, da mit tal for 500 m tid i ergometer var faldet meget og ikke var nemt at rykke. Det vil sige at man kan bruge det som en tidlig advarsel, hvis man får problemer med hjerteklapperne.

Jeg var i forvejen mistænkt for at have problemer, men følte ikke selv at der var noget, men et fald på ca. 25 sek. i 500 m tid bør tages alvorligt, da det indikerer at der er noget galt, som der bør følges op på.

Nu håber jeg blot at alt bliver godt igen, så jeg kan genoptage roturene, både i Danmark og udlandet.

Mange ro-hilsner, Fessor



Ps Fessor kom hjem mandag den 8.3.

Instruktion af nye roere i 2021

Dagene bliver længere og længere, og foråret er endelig ankommet.

Coronaen har i den grad sat sit præg på roklubben i det seneste år.

Det påvirkede også mulighederne for instruktion af nye roere sidste år, hvor vi reelt ikke fik mulighed for at søge om nye roere. Heldigvis opsøgte interesserede os alligevel, for at få en oplæring, og det blev en succes.

På trods af skyggen fra coronaen, som desværre ikke har sluppet os, vil vi igen i år rigtig gerne oplære nye roere.

Formen for instruktion kan vi ikke planlægge i detaljer, da vi er påvirket af den løbende udvikling med smittefare i samfundet.

Men med de erfaringer, som vi gjorde sidste år, er vi klar til at instruere interesserede nye roere.

Vi søger nye roere.

Kender du personer, som gerne vil prøve at lære at ro, så giv mig en besked. Jeg vil formidle det videre til de instruktører, som tager sig af opgaven.

Vi søger instruktører.

Ved at være en bredere gruppe af instruktører, vil det gøre instruktionen meget mere fleksibel. Vi kan på den måde hurtigere få oplært de nye roere, så de kan blive en integreret del af klubben.

Vi opfordrer derfor instruktører til at melde sig til mig. Jeg vil koordinere det videre, så instruktørerne kan få fælles fodslag omkring teknik og oplæring, og hvordan det bliver i år.

Niels Kristian



Hyggelig gå-boble



Glimt fra vinterens corona-gåture!

Efter nytår kom jeg med i en "gå-boble" – Karen, Vibeke, Fessor og undertegnede.

Vi har mødtes hver mandag, onsdag og fredag kl. 10 ved rokлубben. Det har været en gave for mig - en fast aftale, så man kommer afsted og mange gode og sjove snakke!

Vi har gået i al slags vejr – for vi bryder jo ikke en aftale ;) !

Jeg er endnu ikke så kendt med Horsens, så jeg har oplevet meget nyt! Vibeke har vist nye veje i Stensballeskoven ved golfklubben. Karen lavede en historisk tur en dag med meget glat vejr, hvor vi måtte gå i byen – Emil Møller, Levy, Bastian, Klosterkirken. Karen læste op ved hvert sted! Vibeke fik os gennem Rytterkildedalen – her havde Fessor heller ikke været!

Hygge med kaffe og en middag har heller ikke manglet. Billedet fra fugletårnet er fra den dag, hvor Vibeke afleverede Fessor på hospitalet i Skejby.

Rokлубben er udgangspunkt for så meget godt – tak for det!

Hilsen Lise-Lotte



Smukt vinterlandskab. Foto: Gitte Enghild



Stemning fra vinterens gå-ture

Fotos: Gitte Enghild



Fastelavn er mit navn....



Vore sommervenner ved Boller skov!





Instruktion af nye kaniner

Jeg har kun været instruktør i ganske få år, som A-instruktør siden marts 2018 og B-instruktør siden marts 2019.

Tidligere deltog jeg mange gange i forbindelse med andres instruktioner, og var "fyld" i bådene.

Mine egne erfaringer er derfor ikke imponerende store, da jeg selv begyndte at ro i foråret 2015.

Jeg har dog gennem årene hæftet mig ved en del forhold, som jeg anser for meget relevante, og har påvirket, hvor jeg fandt det nødvendigt.

Den 13. september 2020 stævnede jeg ud i en båd med tre franske kvinder sammen med Fessor.

Den ene af de studerende havde roet i en gig-båd på franske kanaler i knap et år. En havde roet i en havkajak, og den sidste havde aldrig roet før.

Jeg ved ikke, om vi skræmte havkajak-roeren væk, da hun ikke er set siden.

Den 17. september var jeg for første gang alene med de to studerende i en båd, og den 29. oktober blev det til den sidste rotur i 2020.

I løbet af godt halvanden måned blev det til 9 roture med de studerende.

At jeg var ene om instruktionen bevirkede, at jeg fik lov til at se, hvad der virkede. Samtidig også vurderet, hvad jeg ikke fandt så relevant, når man skal lære at ro.

Der var selvfølgelig også lige det med at kommunikere, for jeg kan ikke tale fransk. Jeg blev undervist i fransk i et par år, for rigtig mange år siden, så lidt forståelse har jeg.

De studerende kunne selvfølgelig ikke tale dansk, så vi mødtes i et krydsfelt med engelsk som vores hovedsprog. Det krydrede vi med danske ord og kommandoer.

Jeg lavede en planche med kommandoer, som vi havde med i båden.

Den ene kolonne var med de danske kommandoer, og den anden var med de engelske.

Jeg lavede enkelte mindre sproglige justeringer, så der var sammenhæng mellem de danske og engelske kommandoer.

At huske kommandoer er let for nogle mennesker, og noget mere besværligt for andre.

For mig selv giver det slet ingen mening at lære noget udenad, hvis jeg ikke kan forstå det. Og heller ikke, hvis jeg ikke skal bruge det.

Mens vi roede den 20. oktober, ville jeg prøve en anden måde at ro på. Jeg havde prøvet det flere gange i forbindelse med fem års kanindåb, men det havde de studerende ikke.

Styrelinen til roret blev helt sluppet, og så skulle vi kun ro efter kommandoer. Det på trods af, at der den dag blæste 5 m/s fra syd og strømmen kom fra øst. Jeg lod de to via kommandoer få os hele vejen hjem fra Boller-molen til rokklubben. Selv sad jeg bare som det "tynde øl" og roede, hvad jeg fik ordre på.

Det krævede selvfølgelig også noget mere af mig som instruktør. Jeg skulle være meget skarp på, hvor vi var, og hvilke udfordringer, der kunne vente forude. Meget imponerende, at båden blev lagt så fint til broen den aften. Forinden havde vi ved bro-området skoddet et par gange, og skiftevis ladet den ene og den anden roer tage rotag og sætte årer i.

De efterfølgende to roaftner, herunder også den 29. oktober, satte vi roret på båden, men roret blev overhovedet ikke anvendt.

Flere gange ville jeg sige hele sætninger til dem på dansk, da de talte danske ord, men havde lige glemt, at det var de danske kommandoer, de var ved at lære, og ikke hele det danske sprog.

De to meget imponerende roere havde slet ingen problemer med at styre båden via deres kommandoer. Det uanset, om vi roede fra broen eller ankom til broen, eller hvor vi roede på fjorden.

De skævede dog fortsat lidt til min planche, men vi talte også om de betydningsmæssige forskelle i, om vi siger "fald ind" eller "lige træk".



Når jeg igen mødes med de to efter standerhejsningen den 27. marts 2021, vil vi lige få friske det hele op igen, og det vil være med udgangspunkt i den erfaring, som vi sammen har opnået. Derefter vil de meget hurtigt være klar til at ro med alle andre. Vores indhøstede erfaringer om det at lære at ro, vil jeg tage med mig fremover, når jeg skal instruere.

Det at ro, udelukkende ved brug af kommandoer, skærper i den grad vores forståelse af kommandoer, og det nødvendige heri. Samtidig tydeliggør det også, hvilken påvirkning vind og strøm har, men også, om roerne anvender den samme trækraft i forhold til vind og strøm. Skifterne i båden indgår tilsvarende i de samme observationer, da vi alle kan se påvirkningen af vind og strøm.

Hvis vind, strøm og trækraft ikke udligner hinanden i forhold til en roretning, skal der løbende afgives en eller flere kommandoer.

Hvis der i stedet bliver anvendt styreliner af styrmanden, når der bliver roet lige ud, - hvor mange styrmænd har så opmærksomheden rettet på på-

virkningen fra vind, strøm og roernes trækraft på en helt almindelig rotur?

- Det er sikkert de færreste.
- Hvor mange anvender kommandoer, mens der bliver roet lige ud ved anvendelse af styreliner?
- Ingen. Jo, ved næste skifte i båden. Der kan derfor nemt gå 15-20 minutter uden en eneste kommando.

At ro ligeud, ved anvendelse af styreliner, giver en kanin en yderst begrænset oplæring i kommandoer, hvilket markant kan ændres ved at slippe styrelinerne.

Vi skal selvfølgelig ro med styreliner, men at ro uden at anvende dem giver en anden føling og forståelse med båden, som vi normalt ikke tænker på.

Det vigtige ved kommandoer er både at kunne give og modtage, da kommandoer bliver meddelt, når noget skal ske. Ofte er det noget, der skal ske omgående, og ikke om et øjeblik, for så kan det være for sent.

Niels Kristian





Kong Vinter kom forbi

Fotos: Lise-Lotte Segall





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

