

MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ROKLUB

FORÅR 2022 - 49. ÅRGANG

BUNDPROPPEN



ROTOSSER PÅ TOLO-TUR....

Tilbageblik på en dejlig tur oktober 2021

Læs historien på side 17



INDHOLD

Formandens klumme	4
Instruktion af nye roere i 2022	5
Jeg nyder at komme i Roklubben	6
Ergometertræning	9
Den evige 2'er	10
Loppemarked	11
E-roning – det er lige mig!	12
Oprydning på Lovbyvej	13
Tekniktræning	15
Ergometerkonkurrencer	16
Rotosser på Tolo-tur....	18
Søndagsgåturene	20
Tak til sponsorerne	21

Bundproppen:

Redaktion: Ria Hessler, Layout: Annemette Lundgaard.

Indlæg til næste nr. sendes til ria@hessler.dk - deadline 3. oktober 2022

Forsidefoto: Tolo 2021, foto Lars Bak



HORSENS ROKLUB

HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2021/2022

Formand

Vibeke Byskov
24 66 61 04 / formanden@horsens-roklub.dk
privat: byskovs@hotmail.com

Kasserer

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

Næstformand

Linda Kærgaard Nielsen
lindakn80@gmail.com

Husforvalter

Mariane Sand
marianesand@gmail.com

Sekretær

Ellen Therkildsen
ellensolvejg@gmail.com

Bygninger og både

Leif Nielsen
lehenie@gmail.com

1. Suppleant

Sten Holmbæk
sten.h@mail1.stofanet.dk

2. Suppleant

Ulla Skov Larsen
ulla.skov@hotmail.com

Rochef og materialeforvalter på Fjorden

Jørgen Vestergård
xjve@mail.dk

Materialeforvalter på Bygholm Sø

Sten Holmbæk
sten.h@mail1.stofanet.dk

Horsens Roklubs venner: Formand

Klaus Hougaard
klaushougaarddk@gmail.com



FORMANDENS KLUMME



I Horsens Roklub mødes vi omkring en fælles interesse for rosporten og rosportens mange facetter. Vi kan lide den smukke natur når vi er på vandet, vi kan lide den gode motion rosporten giver os, vi kan lide det fællesskab der opstår når vi mødes om den fælles interesse - og lige præcist det fællesskab skal denne klumme handle om.

Oplevelsen af fællesskab har betydning for vores mentale helbred – vi betyder noget for hinanden, vi betyder noget for andre, vi oplever samhørighed og sammenhold, der er altid en der er klar til at hjælpe, der er altid plads til alle i fællesskabet, der er også plads til én den dag man ikke lige er på toppen. Vi vil også gerne selv byde ind til fællesskabet, vi kan ikke alt, men hver især kan vi noget og sammen kan vi rigtig meget! Det er med til at berige vores liv, det er med til at give os styrke og glæde i hverdagen og medvirker til at vi hver især får et bedre liv – hvad skulle vi da gøre uden denne fælles interesse for rosporten?

Bestyrelsen vil gerne være med til at skabe de bedste mulige rammer for vores fællesskab. I år vil vi have fokus på vores fælles roaftner. De fælles roaftner har haft svære vilkår under coronaen, i lange perioder har det ikke været muligt at mødes på land, men

heldigvis har vi jo hele tiden kunnet være på vandet og på den måde kunnet værne om vores fællesskab. I år vil vi gerne udbygge roaftnerne med flere muligheder: roning indtil 12 km., roning længere end 12 km., coastalroning og pulsroning, gerne efterfulgt af hyggeligt samvær med mulighed for at udveksle/udvikle vores roerfaring.

I år genoptager vi roklubbens tradition for afholdelse af loppemarked. Det har som meget andet været aflyst de sidste 2 år, så mange af jer nye medlemmer har slet ikke oplevet vores store fantastiske loppemarked. Her har vi brug for alle de kræfter vi kan mobilisere og ved fælles hjælp være med til at skaffe klubben en ekstra indtægt til indkøb af nye både. Der er brug for hjælp til at skaffe så mange lopper som muligt, der er brug for alle den 2. april til selve loppemarkedet, og der er brug for en del til oprydning dagen efter. Meld jer til på rokort - jeg håber rigtig mange vil bidrage på hver jeres måde, så vi kan få et godt loppemarked og en rigtig god oplevelse, som også vil være med til at styrke vores fællesskab. Velkommen til sæson 2022!

Mange rohilsner
Vibeke



Instruktion af nye roere i 2022

Der er gråvej, mens jeg skriver dette indlæg. Jeg har dog i den senere tid set mere og mere til solen på himlen, og følte hver gang, at foråret endelig var ankommet.

Den 26. marts 2022 er der standerhejsning, og så opstår muligheden igen for at komme ud at ro. En ny sæson starter derfor også med nye roere.

Vi er et team af instruktører, som glæder os til at løfte den opgave.

Instruktionen er bygget op i moduler. I takt med at instruktionen sidste år blev gennemført, gjorde vi forskellige erfaringer som nu er blevet indarbejdet i det kommende instruktionsforløb.

Vejrforholdene har vi endnu ikke helt fået kontrollen over, og der kan derfor ske justeringer af planen og indholdet i vores moduler.

Torsdag den 7. april 2022, kl. 18.00-21.00, har vi "Åbent Hus", hvor alle interesserede roere er meget velkomne.

Vores plan til den aften er, at de interesserede skal prøve at bruge et ergometer (romaskine), da arbejdshandlingerne i en båd og et ergometer er næsten ens.

Vi vil også give en information om klubben og om bådparken.

En del ved "Åbent Hus" arrangementet er en lille "rotur" på vandet.

Erfaringerne fra sidste år gør, at vi sætter et par både i vandet, men hele tiden holder bådene bundet til flydepontonbroen.

De interesserede roere øver blandt andet i at komme ned og op af bådene, men også i at ro. Man kan ro på den side af båden, som vender væk fra pontonbroen. Ved at holde bådene bundet fast til flydepontonbroen, mens der øves, skaber det en forståelse for van-

dets påvirkning af båden, vægtfordelingen i båden, men også trækraften, når der øves med rotag. Der er også en tryghed ved, at instruktørerne er lige ved siden af bådene, og kan hjælpe.

Torsdag den 21. april kl. 17.45 starter vi den første dag med instruktion, og forventer at have afsluttet instruktionsforløbet i midten af juni måned.

Instruktionsforløbet er tirsdage og torsdage fra kl. 17.45-20.45, og med en lang lørdag den 21. maj.

Vejret vil sætte begrænsninger for at ro, og ellers planlagte rodage kan blive aflyst. Ferieperioder bliver også fredet for instruktion.

Niels Kristian

VI SØGER NYE ROERE!

Kender du personer, som gerne vil prøve at lære at ro, så giv mig en besked. Også om personer, som måske kunne tænke sig at prøve det.

Jeg koordinerer informationer om det videre forløb med de interesserede og instruktørerne.

Efter endt oplæring i at ro i en inrigger-båd, er der mulighed for at blive oplært i andre af vores bådtyper - coastal og sculler. Både coastal og sculler er outrigger-både.



”Jeg nyder at komme i Roklubben, og den gode stemning har - efter min mening - ikke ændret sig gennem årene!”

Af Lars Bak

Bundproppen har sludret med én af klubbens ældste roere, Ib Vang Nielsen, der startede sin karriere som roer som 12 årig den 3. maj 1957 kl. 16.30. Udsagnet i overskriften er Ibs – og det er jo i grunden ikke så tosset.

Bundproppen: Var det ikke usædvanligt, at begynde at ro som 12 årig?

Ib: Jo, man skulle egentlig være 13 år. Min bror på 18 år fik hjemmefra den opgave, at jeg skulle beskæftiges på en måde, så jeg ikke kom til skade. Roklubben blev løsningen - her havde han været roer en 2-3 år, og han fik mig lempet ind. Jeg var ret høj af min alder, så det hjalp alt sammen, så jeg kunne få min dispensation. Jeg fik at vide, hvad jeg måtte og ikke måtte, og at jeg skulle opføre mig ordentligt. Jeg var jo trods alt kun 12 år.

Jeg mødte en ældre roer (Helge Christensen – kaldet ”Lillebror”) Han var egentlig ansvarlig for ungdomsafdelingen, men da jeg skulle i gang var det et par yngre senior roere, der fik til opgave at stå for min opdragelse og uddannelse som roer.

Bundproppen: Nu har vi jo ikke rigtig nogen ungdomsafdeling her i klubben i øjeblikket. Det var vel andre tider dengang?

Ib: Jeg var det eneste nye medlem på sæsonens første dag. Der var dog en 5-6 medlemmer, der havde roet de foregående år. Jeg fandt senere på sæsonen ud af, at der faktisk var en 20-25 ungdomsmedlemmer, der dog ikke alle mødte op på rodagene. Ungdomsafdelingen var virkelig en ”klub i klubben”.





Fra maj til september roede vi 4 dage om ugen fra kl. 16.30 til kl. 19.00, så var det bare ud af vagten, da seniorroerne tog over. De unge var forment adgang til båd fester og kanindåb.

Bundproppen: Hvordan foregik instruktionen af de unge?

Ib: Instruktionen af nye medlemmer var typisk lederens ansvar, hjulpet af de medlemmer, der havde roet i flere sæsoner. Når der var flere både på vandet var lederen styrmand i båden med nye medlemmer, og de mere rutinerede medlemmer var styrmænd i de øvrige både, men alle både fulgtes ad således, at der var kontrol over tingene. Dette system fungerede udmærket, jeg var ungdomsroer i 4 år, i 1961 blev jeg "opgraderet" til senior roer.

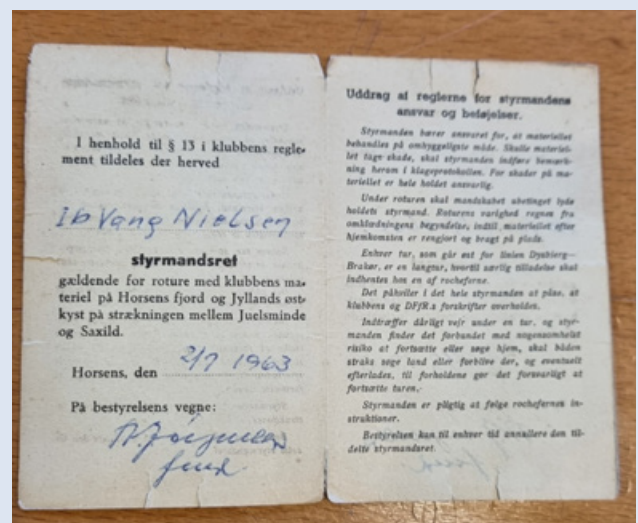
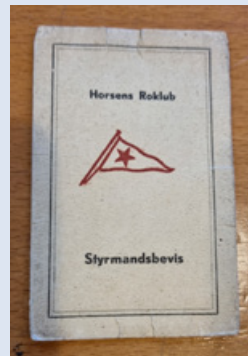
Bundproppen: Opgradering – hvad vil det sige?

Ib: Jeg husker tre ting, som lå i opgraderingen: For det første blev jeg frigivet og kunne deltage i "de voksnes" roning. For det andet blev jeg tilbudt et korttursstyrmands kursus og kunne nu sætte bådhold til roning indenfor det daglige rofarvand, der dengang var afgrænset af en linje, der gik fra Brakøer til Dysbjerg. Vi måtte heller ikke ro ind i hverken Sundet eller op i åen. Som det tredje blev jeg tilbudt en uddannelse, som instruktør af nye "voksne" roere.

Bundproppen: Vil det sige, at din tid i roklubben i sæsonen stort set gik med at instruere?

Ib: Jeg havde en meget god kammerat i de år i roklubben – Peer S. Andersen. Han fik også ved sin opgradering tilbudt de samme poster som mig. Det var helt oplagt en anerkendelse fra klubben at give os det ansvar.

Herefter var vores hverdag i klubben rimelig fastlagt, således at vi i de mest travle måneder maj og juni



var optaget af instruktion af nye medlemmer (ikke ungdomsafdelingen) to af de fire rodage. Men stod selvfølgelig klar, hvis der var forfald blandt de andre instruktører.

Bundproppen: Du siger, at din "storhedstid" i roklubben var mellem 1957 og 1964/65, hvor du blev soldat. Dvs. fra du var 12 til du var 19-20 år. Hvad husker du bedst fra dengang?

Ib: Helt klart vores weekendture. Der var mange andre ture og aktiviteter, men der var noget specielt ved disse ture. De gik normalt til Hjørnø, men også til Juelsminde. Der blev reserveret både, hvis man havde et færdigt hold, eller man satte et opslag på opslagstavlen, hvor man senest torsdag skulle skrive sig på. Rochefen satte så det endelige hold. Langturene startede normalt efter arbejdstid lørdag og sluttede søndag sidst på dagen.



I 1963 fik Peer og jeg tilbudt enten et langtursstyrmands kursus i Købehavn eller klubbens eget kursus. (Se billede af kursusbevis.) Det gjaldt for østkysten fra Saksild til Juelsminde. Peer tog til København, jeg blev hjemme i Horsens.

Bundproppen: Må jeg spørge, havde de unge i din ungdom ikke andre fritidsmuligheder end at gå til roning?

Ib: Der var i hvert fald ikke så mange muligheder som i dag. Selvfølgelig var der andre fritidsmuligheder – fx spejder, fodbold osv. Men roning var jo dengang en stor sport, og nogle unge havde selvfølgelig hørt ét og andet og var blevet nysgerrige. F.eks. mødte der en 10-15 af Peers klassekammerater fra Søndermarksskolen op i roklubben et år, da Peer selvfølgelig havde fortalt vidt og bredt om roning i klassen. Men de blev der nu ikke alle sammen!

Bundproppen: Gjorde man dengang mere ud af, at fortælle nye roere om sikkerhed til søs?

Ib: Jeg tror egentlig nok, der var mere kæft trit og retning dengang – forstået positivt. Vi instruerede jo i båden på vandet. Husk på det var unge, som ikke altid lige hører efter. Så var der problemer med at "forstå", hvad der blev sagt, så måtte instruktøren jo af og til hæve stemmen, eller skal vi kalde det kontant afregning.

Var der for mange "buler" på vandet blev vi hjemme.

Bundproppen: Det er blevet så moderne at sige, at "det var en anden tid". Men både da jeg interviewede Minna og nu også dig Ib, så kan jeg jo høre, at I ikke gik i roklub for at holde jer i form dengang. I søgte det sociale samvær!

Ib: Prøv lige at forestille dig, at 15 elever fra samme klasse går til roning sammen. Det er jo helt vildt! Vi cyklede herved nærmest hver eftermiddag, da vi var unge og om aftenen, da vi blev seniorroere. Vi mødte vore koner og kæresten henede og de mange weekend ture var med til at skabe et godt socialt sammenhold i roklubben.

Bundproppen: Nu springer jeg lidt i det. Da jeg begyndte at ro for en 8-9 år siden, bemærkede jeg en flok ældre medlemmer, der roede til Brakøre og/eller Husodde hver mandag. Er de ture helt stoppet?

Ib: Vi var vel tilbage fra 70/80'erne omkring en tyve stykker, der roede de mandags ture – ikke alle hver gang, men det var rigtig gode ture, der ofte blev afsluttet med en hyggestund i klubhuset. Men vi er jo blevet ældre og nogle er faldet fra af forskellige årsager. Mit helbred gør, at jeg ikke længere kan sidde i en robåd, men jeg savner det hver dag. Nu nyder jeg at pine mig selv i ergometret, og jeg hilser på mange, når jeg sidder der i mit eget tempo. Og nu gør jeg det for motionens skyld. Jeg glæder mig over de mange nye og gamle roere, der går forbi mig og siger "hej Ib, går det godt?".

Nu forstår du måske bedre overskriften til dette interview.



Ergometertræning vinteren 21/22, - nu med E-roning

Min start var december – efter en skulderoperation. Det var dejligt at komme i gang, og alle jeg mødte var glade. Coronaen var kommet lidt i baggrunden. Bare ikke så længe – så blev vores klub lukket ned igen for træning. Heldigvis kun kort tid og omkring nytår var der atter godt gang i motionen. På rokort er det tydeligt, at mange af os i klubben har glæde af ergometertræning.

Jeg synes rigtig godt om de nye E-træningsprogrammer – så tak for dem! Det er dejligt, at der er plads

/ timer nok til at vi alle kan bruge redskaberne på vores egen måde. Rigtig tit laver vi rundt om i de små samlinger en kop kaffe bagefter – skønt med snak og hygge. Tak til bestyrelsen for, at der altid er kaffe i skabet!!

Nu varer det ikke længe, så kan træningen og fornøjelsen foregå på vandet!

Hilsen Lise-Lotte



Karna, Lise-Lotte,
Connie, Jytte
Foto: Vibeke Byskov



"Den evige 2'er" - nr. 2 i Superligaen - Motionsturneringen

- har de sidste 2 år været en betegnelse, der kunne sættes på Horsens Roklub i forhold til Motionsturneringen. Det skal dog tages meget positivt, da vi er i fint selskab – og en noget anden placering end den, vi havde i vores første deltagelse i turneringen i 2012 med en 8. plads i 3 division!!!!

Også i år deltog vi i slutningen af november i Award Night i Købehavns Roklub; en aften hvor alle, der på en eller anden måde har gjort sig bemærket indenfor rosport – i indland som udland – blev hædret. Rosportens projektor – Prinsesse Benedikte – uddelte diverse pokaler og diplomer; der blev holdt sjove og seriøse taler; der blev serveret 3-retters menu – og så blev der snakket, udvekslet rohistorier og i det hele taget hygget. En festlig og mindeværdig aften, som jeg håber klubben skal deltage i igen.

Gitte



Diplom for 2. plads overrækkes til bestyrelsen



Vi kom på tavlen!!



Vinderne fra Egå har modtaget pokalen for 1. pladsen



Loppemarked

2. april 2022 kl 10-17

Coronaen har fyldt meget de sidste 2 år, men nu lysner det, foråret er over os, og Horsens Roklub er klar til at afholde endnu et stort loppemarked. Det sker lørdag den 2. april kl 10-17. På selve dagen skal bådhallen bugne af lopper oppe og nede og rundt omkring, og allerede før vi åbner, vil der være en lang kø af mennesker, der venter på at komme ind til standene, hvor vores mange oplagte sælgere står klar til at tage imod. I den dertil indrettede café vil der dagen igennem være en duft af nybrygget kaffe, som kan købes sammen med lækre kager, sulten kan stilles med pølser og skylles ned med øl og vand.

Men for at det kan ske, skal der ugen op til store Loppemarkedsdag arbejdes igennem. Der er meget, der skal stilles op, ordnes, pakkes ud og sættes på plads, lopper skal hentes og tages imod, telte skal stilles op, skilte skal skrives og hænges op og meget, meget mere. Det kan blive nogle sjove dage, hvor vi i samlet flok får alt gjort klar.

Men det kræver jo, at mange mennesker yder en indsats? Ja, det gør det. Så hvis I ikke allerede har skrevet jer på Rokort, så gør det NU. Sammen kan vi hver især bidrage med stort og småt, der kan føre os frem til et fantastisk loppemarked, hvor vi skal have så mange penge i kassen som muligt.

Så skal vi jo bruge rigtigt mange veloplagte sælgere? Ja, det skal vi. Mindst 33, venner og familie og kollegaer er velkomne til at give en hjælpende hånd. Især mellem kl. 10 og kl 13 er der brug for mange. Caféen skal også passes, og der skal hygges om alle de gæster, der køber kaffe og kage, pølser, øl og vand! På den måde når vi op på tidligere års omsætning

på over 40.000 kr., eller måske mere? Og pengene er vigtige, vi vil jo gerne have gode både at ro i, ik'?

At vi selv yder en indsats gør, at det er lettere at få yderligere penge fra de fonde, der bliver søgt hos.

Vi kan stadig bruge mange lopper fra dig, din familie, venner og kollegaer – sæt det i bådhallen. Hvis du har nogle store lopper, du gerne vil have hentet (inden for bygrænsen), skal du skrive det på rokort med adressen på, hvor det skal hentes. Så kommer der nogle stærke flyttemænd og får dem fragtet ned i klubben. Det er da nemt!

Afhentningen sker tirsdag den 29. marts.

Husk at skrive dig på rokort eller kontakt Karen på tlf. 4017 4134 eller Niels Kristian på tlf. 2993 5033.

Jo flere vi er, jo sjovere bliver det. Det bliver en festlig dag med munter snak og grin, priser vil flyve gennem luften, mønter vil klirre i kassen, kaffen vil smage, og over det hele skinner solen hele dagen!

*Glade hilsner og på gensyn
Niels Kristian og Ellen.*





Trine: E-roning – det er lige mig!

Tusind tak Marianne, fordi du insisterede og troede så meget på, at roning var noget for mig!

Da du nævnte det første gang for mig, var jeg lidt skeptisk. Men jo mere du fortalte og fik mig forklaret, hvad E-roning gik ud på, blev jeg alligevel meget interesseret og ville give det en chance.

Jeg skulle bare møde op i noget sportstøj, så ville der være to fantastiske mennesker, Linda og Sten, til at tage imod mig og give mig flere oplysninger og hjælp.

Jeg kan kun give Marianne ret. Sikke en dejlig modtagelse, ikke kun af Linda og Sten, men også af de andre medlemmer på holdet.

Tænk, en kedelig romaskine i et fitnesscenter, kunne få min interesse.

Jeg elsker at presse mig selv, elsker nye udfordringer, bruge kroppen og at folk har en forventning til en.

Alt det bliver opfyldt med E-roning for mig.

Her i vintermånederne er der lukket ned for fodbold, så en fed måde at holde sig i form på.

Nu giver romaskinen i fitness også mere mening for mig. Men den vil aldrig kunne give det samme som E-roning.

Jeg er blevet afhængig af at ro. Afhængig af at blive bedre og forbedre mine tider.

Elsker, at tage af sted til træning, ikke kun for at ro, men også på grund af de dejlige mennesker man er omgivet af.

Jeg er meget spændt på om roning på vandet, vil give mig de samme positive oplevelser og glæde ved at ro.

Jeg vil give det en chance og glæder mig til at prøve det af.

Tusind tak Linda og Sten, fordi I er så engagerede og for jeres dejlige måde, at være på!

En stor tak til jer alle i Horsens roklub, for en dejlig modtagelse og for at føle sig hjemme.

Hilsen Trine Krogh Jeppesen





Oprydning på Lovbyvej

Bådhuset på Lovbyvej ligger smukt ved Bygholm sø, hvad enhver ved, hvis man har gået tur omkring søen. Det er et rigtig gammelt hus, - vist egentlig en staldbygning - og der knytter sig flere historier til stedet. Således skulle det for eksempel have været brugt af tyskerne under krigen. Huset tilhører Kommunen, er særdeles "velventileret", standen er tvivlsom, men taget er tæt og murene holder stadig (af uvis grund).

Horsens roklub lejer huset for et rimeligt beløb mod at stå for vedligeholdet. Der er de nødvendige faciliteter for omklædning og bad samt toilet og et lille køkken. Lidt primitivt - specielt om vinteren, da der ingen varme er, og vandet er lukket! - men alt i alt et ok hus til vort formål. Vi har vores outriggere liggende her, og vi er kun en ret lille gruppe, som bruger det.

Et par gange om året får de nære omgivelser en tur med buskrydderen, og sidste forår fik huset en gang maling udvendigt. Tiden var nu kommet til den indvendige oprydning.

Den 15. november 2021 mødtes Sten, Niels Kristian, Sus og Jørgen kampklare og med kæmmet hår. Bygholm sø har fordums været "rostadion" og lagt vand til roegattaer: der var faktisk en 1000 m distance med 4 baner - vi møder af og til stadig gamle kaproere, som kan huske det. Mange af effekterne fra dengang har hidtil ligget i huset og fyldt op, eksempelvis tromler med banemarkering og andre outdatede kaproningseffekter, som er ubrugelige, og aldrig ville komme til nytte igen. Utroligt, hvad der kommer til syne, når man flytter ting.....

Med loppemarkedet in mente sorterede vi sjove genfundne ting fra, bl.a. er der en større mængde træårer, såvel inrigger- som scullerårer (nogle næsten som nye), som kan erhverves, hvis man har lyst. Udvalget af scullere er et kapitel for sig. Vi har en god håndfuld brugbare 1x og 2x i fiber samt et



Niels Kristian skær båd op. Foto: Jørgen

antal træbåde, 1x, 2x, gig og 4x, man ikke tør gætte alderen på. De fleste er ikke forsvarlige i brug, da limningen er tvivlsom og finéren med sprækker. Det er altid med vemod og nostalgi - og ofte umuligt - at skille sig af med sådanne ting, og derfor bliver de ved med at ligge, hvor de engang blev lagt. Men da der mangler plads på stativerne, måtte to lade livet efter afmontering af evt. brugbare dele: Niels Kristian fik sikkert afløb for nogle af sine frustrationer ved brug af rundsaven!

Henne i værkstedshjørnet har musene (og måske en kat) haft det fornøjeligt, så oprydning og rengøring medfører, at man ikke her behøver at bære mundbind mere.

Opstabling af gemte brædder m.m., fjernelse af nedfaldne mursten og puds samt bortkørsel af alt det, vi ikke mener, der bliver brug for + grundig vask



og soignering af køkken og toilet gør, at der nu er fremkommeligt og god plads - også for kajakklubben, som råder over et mindre område til opbevaring af kajakker.

Nu glæder vi os blot til, at der bliver lukket op for vandet, for det har været en blandet fornøjelse, at skifte tøj i huset her i vinter- og ikke mindst efter roning uden bad

Vi har tidligere haft nogle hyggelige fællestunder i huset ved Søen under og efter scullertræning mandag aften. Det er gået i stå de senere år, men hvem ved ...?

Jørgen Hill-Madsen



Niels Kristian i gang med oprydning. Foto: Jørgen



Niels Kristian skærer både op. Foto: Jørgen



Sten og Susanne i bådhal Lovbyvej. Foto: Jørgen



Tekniktræning for alle

9. juni 2021

Endelig blev det muligt at stable en træningsaften på benene – og tilslutningen var stor. Der blev sat hold, gennemgået teori og så blev bådene sat i – også motorbåden med træner, Svend Hougaard og fotograf, Gitte Enghild.

Vejret var rigtig ro-vejr: sol og lidt vind, så det gik der-ud-a' mod Bollersiden. Imens kommenteredes og filmedes der fra motorbåden og efter en lille halv time vendte alle både tilbage til klubben for at se video og høre kommentarer fra instruktørerne; der var nok lidt, der kunne rettes, så hurtigt kom bådene på vandet igen – med nye hold og gå-på-mod.

Proceduren blev gentaget et par gange, inden kaffen og afslutningen ventede. En aften, som er blevet positivt omtalt mange gange – også med ønske om gentagelse, så mon det ikke skulle kunne lade sig gøre i løbet af sæsonen??

Gitte



Motorbåden skal på land



"Hvor mon roerne er blevet af???"



Dyb koncentration over hele linjen





Vinterens ergometerkonkurrencer 2021/22

Vintersæsonen 2021/22 har igen, på grund af corona, budt på virtuelle ergometerkonkurrencer roet hjemme fra stuen. Jeg har i år deltaget i de sjællandske, jyske og fynske mesterskaber på 1000 meter for kvinder, 40-49 år. De tre mesterskaber afholdes i november, januar og marts, og er en god hjælp til at holde formen ved lige hele vinteren. Ved Sjællandske mesterskaber blev det til en 3. plads, ved jyske en 2. plads, og ved de fynske mesterskaber (som jeg har roet lige for 10 minutter siden på dagen for deadline til Bundproppen) blev det til en 3. plads. De tre mesterskaber er samlet sammen til en mesterskabsturnering, hvor de samlede tider for de tre mesterskaber udløser en placering – her er jeg endt på en 3. plads. Fra jeg begyndte at ro ergometerkonkurrencer for 3 år siden, er vi gået fra 3 til 7-9 deltagere i min klasse, og konkurrencen er hård! Kampen om 2. til 4. pladsen er tæt, og oftest adskiller placeringerne sig med 1/10 af et sekund. Det er sjovt og spændende at se hvordan de andre klarer sig – og ikke mindst hvordan jeg selv passer ind i blandt nogle virkelig stærke kvinder.

Jeg deltog ved årets Danske mesterskaber, hvor vi endelig kunne ro sammen i roklubben. Carl Johan og jeg havde samme starttid på trods af forskellige løb. Det var en fornøjelse at have selskab og nogen til at heppe igen. Konkurrencen i min klasse var som altid hård, men med god motivation fra Carl Johan på ergometret ved siden af mig, samt god opbakning fra Ria og min romakker Bertha fra Kolding Roklub, lykkedes det mig at komme i mål på en 3. plads med tangering af min hurtigste 1000 meter tid; 3:37.6.

Udover de individuelle ergometerkonkurrencer har vi også deltaget i årets 8'er Grand Prix. Vi har et hold med fire deltagere i kategorien 4'er mix 35+. I skrivende stund fører vi konkurrencen med tre vundne runder af tre mulige – og der er kun en enkelt konkurrence tilbage. Holdet i år har bestået

af Carl Johan, Tommy, Claus, Trine og undertegnede. Claus og Trine er begge nye roere og det har været en fornøjelse at introducere dem til ergometerkonkurrencerne. Vi giver den alt hvad vi kan til den 4. og sidste konkurrence og gør hvad vi kan for at hive sejren hjem til Horsens Roklub.

Sæsonens sidste ergometerkonkurrence bliver Åbne Nordiske Mesterskaber lørdag d. 19. marts. Her håber jeg, at vi kan ro sammen i klubben uden mere snak om corona og flere succesoplevelser på ergometrene.

Linda Kærgaard Nielsen





Nordiske mesterskaber faldt sammen med klubbens arbejdsdag, så der var en god flok der heppede. Linda har trænet en gruppe cross-fittere, hvoraf de fleste er startet til E-roning i Horsens Roklub og som det ses af nedenstående klarer sig godt. Deres træner, Anna Sophia Rye er flyttet til Fyn, men kommer og deltager i mesterskaber. Hun deltog i 200 m sprint åben klasse, hvor hun vandt.

Nordiske mesterskaber

Resultater:

1000 m 40+ kvinder

3. plads: Linda Kærgaard Nielsen

1000 m 50+ kvinder

3. plads: Trine Krogh Jeppesen

1000 m 65+ mænd

1. plads: Carl Johan Runge Andersen

200 m sprint 40+ kvinder

2. plads Linda Kærgaard Nielsen

5. plads Betina Mathiasen

200 m sprint åben klasse

4. plads Karen Kirstine Bøndergaard

6. plads Julie Langhoff

200 m 60+ mænd

3. plads Carl Johan Runge Andersen

4'er Grand Prix

Her vandt Horsens 4 sejre ud af 4 mulige i mix 35+ klassen.

TILLYKKE!



Trine, Carl Johan og Linda



Rotosser på Tolo-tur....

Af Lars Bak

Grækenland, Peloponnes, Tolo oktober 2021

Covid-19 betød, at der ikke var nogen tur til Grækenland i 2020, men det var der til gengæld i uge 43 i efteråret 2021. Med Svend og Gitte som turledere deltog Inger, Connie, Ria, Carl Johan, Eigil, Birgitte, Leif, Ellen, undertegnede og min Vibeke.

Som mange ved, er Tolo Roklub en dansk roklub under DffR med omkring 1.000 medlemmer. Der kan reserveres både fra marts/april til og med juni samt fra september til og med én eller to uger ind i november. Klubben råder over 10 to-årers inriggere samt en 4-5 havkajakker.

Vibeke og jeg benyttede chancen til at få et par dage i Athen inden vi skulle mødes med resten af roholdet i lufthavnen den 23. oktober kl. ca. 13, hvor 10 roere kom med fly fra København. Planen var, at der holdt en bus, som skulle fragte os og en flok roere fra Frederiksværk til Tolo, som ligger et par timers kørsel fra Athens nye lufthavn. Horsens roerne var sultne, da de ankom, så de stillede sig i kø ved et sted med drikkevarer og sandwiches og havde ret god tid. Pludselig dukkede der en kvindelig roer op fra Frederiksværk som skældte ud og sagde, at de sad i bussen og ventede på os – de havde nemlig spist i flyet! Vi skyndte os derfor ud til bussen, som holdt 10 min fra terminalen, og der var faktisk kun sure blikke, da vi steg om bord. Dem havde vi ikke meget at gøre med resten af den kommende uge.

Vi blev som sædvanlig modtaget af Antonis, som er den legendariske vært og ejer af Romvi Hotel og faktisk primus motor bag hele Tolo ro eventyret. Og selvom lørdag er skiftedag svinger han alligevel rundt med dusinvis af nøgler til værelser på hotellet og nærliggende huse, og det ender med, at vi alle får relativt gode værelser med udsigt. Jeg fik frem-

stammet, at min hustru ikke skulle ro, hvorfor han straks slynger en nøgle i hovedet på mig til et dejligt værelse i "the house next door".

Allerede i oktober måned 2021 var hele ro sæsonen 2022 optaget. Ved at nærstudere kalenderen på Tolo Roklubs hjemmeside, kan man imidlertid godt falde over ledige uger i september dette år. Opholdet på hotel Romvi, der ligger i vandkanten med udsigt til øen Romvi, er knyttet til bådrserveringen økonomisk set. Hvert værelse (som er et dobbeltværelse) kostede i 2021 25 euro pr. nat inkl. et bådsæde samt halvpension.

Frokost på stranden





Når DfFR kan sende 7-800 danske roere af sted hvert år til Tolo én uge, så kan det kun lade sig gøre fordi et par danske ro iværksættere tilbage i midten af nullerne mødte den græske hotelejer Antonis, som godt kunne se en forretning i at gå ind i sådan et ro projekt, og der blev skabt en win/win situation. DfFR etablerede en roklub i Tolo og græske Antonis og familien får deres hoteller fyldt op bortset fra juli og august, hvor grækerne selv kommer og holder ferie, da vi danskere ikke orker at ro i den varme. Antonis er fra starten gået helt og holdent ind i projektet med opbevaring af både, stå til rådighed med hjælp til nye roere, der skal vejledes osv. Den mand har simpelthen via roklubben skabt en stribe arbejdspladser i Tolo by.

Det er først de senere år, at Tolo Roklub har aflastet ham ved at indføre et rovagtsystem, hvor alle roere bliver modtaget af en erfaren dansk roer, der hele ugen er behjælpelig med dette og hint. Han/hun kan endog ro med i en båd, hvis der er opstået sygdom o.a. Med så mange medlemmer er Tolo Roklub blevet en velstående klub, og det mærkes på materiel og hjælpere!

Der er selvfølgelig forskel på at ro i juni og i oktober. Med erfaringen i bagagen fra begge årstider ved vi, at der både er fordele og ulemper. Ulemperne er forståelig nok, at temperaturerne i oktober er faldet fra 28-30 grader til 15 – 21 grader. Der er også større risiko for regn i efterårs månederne. Solen er vi næsten sikker på hver dag i sommerhalvåret, mens der i oktober i snit er 2-3 dage med filter for solen og overskyet de andre dage. Til gengæld oplevede vi i oktober ikke de til tider ubehagelige vindforhold, som eksisterer i sommerhalvåret, hvor det ofte blæser op ved 13-14 tiden, og hvor man helst skal være tilbage senest kl. 13-14, hvis man da ikke finder en bugt, hvor man kan spise, bade og hvile sig til vinden igen lægger sig ved 16-17 tiden. For to år siden roede vi tilbage et par eftermiddage i bølger, der sagtens kan sammenlignes med molebølgerne ud for Horsens Roklub, når de er slemme/værst. Hvorfor er det, at nogen af os godt kan blive lidt afhængige af en sådan tur hvert – eller hvert andet år? Nu er der jo heldigvis i Horsens Roklub rigtig mange medlemmer for, hvem det sociale er en stor del af det at ro. Melder man sig til en Tolo tur, så er det jo



Robåd foran øen Romvi

ud fra en viden om, at vi skal være sociale sammen. Vi roer sammen, vi spiser sammen, vi besøger hinanden på værelserne /lejlighederne til tour de chambre hver aften inden middagen, og til dels er vi også sammen i fritiden i Tolo, når vi ikke roer.

Selve roning og turene i Tolo bugten og turene til Napflio er selvfølgelig det væsentligste argument for at rejse derned. Det er klimaet også for os forfrosne danskere. Men maden er ikke en uvæsentlig del af turen. Vi kan se, hvordan grækerne også spiser hos Antonis, så vi glæder os hver dag til "dagens græske ret". Vi drikker billig, god græsk vin til maden (normalt ikke retsina!) og afregner med hotellet inden vi tager hjem; det har endnu ikke bragt nogen på fallittens rand.

Hvis man har lyst til at gøre Athen eller andre dele af Peloponnes enten før eller efter Tolo ugen, så er det en mulighed. Flere af klubbens medlemmer har erfaring med at forlænge ferien, leje bil og/eller fx booke overnatninger i Athen, som er en by, der kan anbefales at bruge nogle dage på.



Stemningsbilleder fra søndagsgåturene

En fast vinteraktivitet er søndagsgåturene i samarbejde med Netværk Horsens. God motion, gode snakke og en pause undervejs, uanset vejr og vind. Gitte og Karen står for planlægningen og Gitte har fotograferet.





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

