

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ROKLUB

EFTERÅR 2022 - 49. ÅRGANG

BUNDPROPPEN



TAK FOR GODE ONSDAGSTURE....

Læs mere side 12



INDHOLD

Formandens klumme.....	4
Lidt om båden MØLLER.....	5
Glæden ved at skabe glæde hos andre.....	6
Carl Lomholt 90 år	8
Hvor længe..?	10
Loppemarked 2022	11
Onsdagskaffeture.....	12
DM i coastalroning.....	13
Langtursstyr mænd	14
Begyndelsen på enden	17
Costalroning.....	20
Oprydning på Smuk	21
Ferielangtur	22
Sluseroning.....	24
Prøv eRoning.....	26
Ergometerroning tider	27
En kanins tanker	28
Deltagelse i WRMR i Frankrig.....	29
Søndags gåture.....	32
På eventyr i Alaska.....	33
Årernes placering i bådene	37
Vinteraktiviteter - Ergometertid.....	38
Tak til sponsorerne	40

Bundproppen:

Redaktion: Ellen Therkildsen, Lars Bak, Ria Hesler · Layout: Annemette Lundgaard.

Indlæg til næste nr. sendes til ellensolvejg@gmail.com - deadline 3. marts 2023

Forsidefoto: Onsdagstur, foto Lars Bak



HORSENS ROKLUB

www.horsens-roklub.dk

HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2022/2023

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 og ungdomsleder

Linda Kærgaard Nielsen
lindakn80@gmail.com

Husforvalter

Mariane Sand
marianesand@gmail.com

Sekretær

Ellen Therkildsen
ellensolvejg@gmail.com

Nøgle- og bygningsansvarlig

Leif Nielsen
lehenie@gmail.com

1. Suppleant

Sten Holmbæk
sten.h@mail1.stofanet.dk

2. Suppleant

Ulla Skov Larsen
ulla.skov@hotmail.com

Materialeforvalter på fjorden

Leif Nielsen
lehenie@gmail.com

Rochef Materialeforvalter på Bygholm Sø og coastal ansvarlig

Sten Holmbæk
sten.h@mail1.stofanet.dk

Horsens Roklubs venner:

Formand:
Klaus Hougaard
klaushougaarddk@gmail.com



FORMANDENS KLUMME



SAMarbejde – SAMvær – SAMhørig – SAMmen

Det er **det**, der kender tegner sæson 2022 allermest, denne lidt pudsige overskrift, med ordet SAM først og gennemgående.

Det har været en sæson med ganske store projekter, projekter, der ikke kan løses af en enkel, eller af få, men af mange, og når vi kan finde ud af at samarbejde og være sammen om at løse opgaverne, ja, så kan det ikke bare lade sig gøre at gennemføre, så bliver det også både lærerigt, sjovt og en hel uforglemmelig oplevelse for hver enkelt af os.

Jeg tænker først og fremmest på årets loppemarked, nu tilbage igen efter to års pause, et kæmpe arrangement at stå med: lopper skal hentes, transport arrangeres, cafeen organiseres, telt slås op, hallen gøres klar, for slet ikke at tale om de mange frivillige, der er brug for på selve dagen og oprydningen dagen efter. Alt dette kan kun lade sig gøre, fordi vi er så gode til at gøre det sammen, og vi undgår, at nogle enkelte bukker under. I stedet gir mange en hånd, og alle får en god oplevelse.

Kort efter loppemarkedet var vi klar igen! På få dage havde tæt ved 30 personer meldt sig til oprydning efter Smuk Fest – fantastisk. Det er en fornøjelse (næsten) at bestride formandsposten for tiden. Personligt syntes jeg, det var en herlig oplevelse at

blive en lille del af denne kæmpe store velorganiserede festival. Jeg synes, vi havde et skønt samarbejde, løste opgaven yderst effektivt, og vi er klar igen næste år:-)

Vi får også hverdagen til at fungere ved, at mange gir' en hånd. På værkstedet har vi ualmindeligt dygtige håndværkere, der holder vores både i flotteste stand og samtidig tryller en gammel kasseret båd om til mit førstevalg af en 4-åres inrigger! Er jeg uopmærksom et par dage, opdager jeg, at der er gjort rent og ryddet op på steder, hvor vi ikke plejer at komme! Og pludselig kan man også se Bygholm sø der, hvor sivene omkring broen er blevet fjernet! Vi kan dog ikke – og skal heller ikke – være så aktive alle sammen, hele tiden. Der skal være plads til det, vi er her for, mange herlige roture, god motion, stilhed og fordybelse på vandet, og der skal være plads til, at den enkelte kan trække sig i en periode, hvor andet i livet fylder. Med den fine balance og store accept af hinanden har vi Jordens dejligste roklub. Tak til jer alle.

Med ønsket om en hyggelig vinterperiode.

Mange rohilsener
Vibeke



Lidt om båden Møller - en 4-åres inrigger

Møller er kommet til ære og værdighed igen efter at have været igennem værkstedets kyndige og flittige hænder og fremstår nu næsten så god som ny!

Møller blev bygget på Nykøbing Mors værft i 1983 og var den sidste båd, der blev færdig, inden værftet lukkede.

Møller er opkaldt efter et tidligere æresmedlem i Horsens Roklub, herreekviperingshandler Knud Møller, som også leverede klubdragter til Horsens Roklub. Han deltog relativt frisk i klubbens 125-års jubilæum i 2015 i en alder af 93 år. Han er desværre død nu.

Horsens Roklub havde tidligere en tradition, hvor der flere gange om året blev transporteret en robåd med færgen til Endelave, for at medlemmerne kunne ro rundt om øen. Det var forbundet med noget besvær at få båden med færgen frem og tilbage, bl. a. skulle den bæres om bord, også selv om Endelave færgen anløb Horsens Havn dengang.

Horsens Roklub besluttede derfor i 2008, at klubben skulle have en båd til at ligge fast i lånte lokaler på Endelave. Det gjorde det noget lettere, at det så kun var medlemmerne, der skulle transporteres med færgen.

Desværre hørte det til sjældenhederne, at båden Møller blev brugt, og dens eksistens var nærmest gået i glemmebogen i nogle år.

I 2014 besluttede bestyrelsen i Horsens Roklub imidlertid, at Møller nu skulle med færgen en sidste gang tilbage til Horsens. Den var ikke længere i forsvarlig stand til at ro i, og den trængte gevaldigt til en totalrenovering, hvis den da ikke skulle skrotes.

Klubben valgte at totalrenovere Møller. Al lak på båden blev brændt af med en gasbrænder, al aptering og det røde dækken for og agter blev afmonteret, hvorefter Møller var klar til to lag lak både udvendigt og indvendigt. Flittige medlemmer i klubben ført an af Per Brandt har brugt deres fritid i løbet af vinteren på at få Møller gjort klar til rosæsonen 2022, så nu fremstår den i fin stand og kan holde i mange år.

Den ældste brugbare båd vi har i roklubben er fra 1949, så mon ikke der kan være 30 gode år tilbage i Møller.

Leif





Glæden ved at skabe glæde hos andre



Baggrunden for at oprette de korte roture på Rokort blev grundlagt i de sidste to år, hvor de romæssige aktiviteter skulle foregå i mindre/lukkede grupper som følge af coronaen. Jeg så i begge årene, hvor mange medlemmer der deltog i grupperinger, og hvor mange der ikke gjorde. Det havde jeg det meget svært med, da jeg ikke ville acceptere, at alle ikke var deltagere i det fælles ro-liv.

Jeg kontaktede derfor 12-16 medlemmer i hvert af årene, som på de tidspunkter ikke var kommet i gang med at ro, mens andre havde været aktive i adskillige uger. Coronaen måtte ikke bremse lysten og muligheden for at ro. For mig var det meget vigtigt, at det omfattede samtlige medlemmer. Det gav mig i disse år en meget stor glæde, at det lykkedes at få en del medlemmer ud at ro, så de også følte sig som aktive deltagere i roklubben.

I år konstaterede jeg den 19. april, at endnu flere medlemmer ikke var kommet på vandet. Samtidig konstaterede jeg, at mange medlemmer allerede havde roet adskillige gange. Det fik mig til at sende en mail ud til samtlige medlemmer, da jeg så det som en fælles interesse for klubben, at alle kom på vandet. I den mail skrev jeg, at jeg ville oprette



kortere roture. Jeg vidste, at ikke alle medlemmer nødvendigvis kunne ro 12 km, som er den korteste distance, der bliver slået op på Rokort. Jeg vidste også, at flere medlemmer følte en usikkerhed på, om de kunne ro godt nok.

I den første serie af opslag på Rokort blev 11 roture slået op i en 2-ugers periode. Af de 11 ture blev 9 ture til virkelighed. At jeg også i disse to uger var instruktør for nye kaniner to gange om ugen, var en yderligere dimension i mit liv. Siden blev et hav af kortere roture på 5-10 km slået op, og langt de fleste af turene blev til virkelighed. Det var især de medlemmer, som jeg rigtig gerne ønskede på vandet, der reagerede på opslagene. Andre medlemmer har selvfølgelig også deltaget på de kortere roture. Det er jeg ekstra glad for, da alle på den måde fik en fælles oplevelse. Jeg har efterfølgende konstateret, at de fleste af deltagerne på de kortere roture nu også har deltaget i andre opslåede roture på mindst 12 km. Dermed har de kortere roture været et springbræt til de længere ture. Jeg ved godt, at det kunne se ud til at være en ret stor mundfuld for mig, når jeg en del dage var ude at ro kl. 9.00, igen kl. 13.00 og igen senere på dagen havde instruktion af kaniner kl. 17.45.

Flere af dagene kom jeg slet ikke hjem - jo kl. 22 om aftenen efter at have været i roklubben hele dagen. Lidt mad tog jeg fra køleskabet, så jeg ikke gik helt kold, men jeg følte mig slet ikke drænet for energi. For mig var det slet ikke for stor en mundfuld, heller

ikke, at det er blevet til så mange roture. Jeg har i denne rosæson haft rigtig mange kontakter med mange af medlemmerne om de korte roture. Ud fra disse snakke / SMS'er kunne jeg skabe roture, som passede til ressourcerne hos de enkelte medlemmer, men også til de tidsmæssige muligheder.

Ud over de opslåede korte roture på Rokort har der været rigtig mange andre korte roture, som ikke blev slået op på Rokort, da jeg ville bevare den enkelte lille gruppe i en 2-åres båd. For flere har det stor betydning at ro i en stabil 2-åres båd, og ikke i en 4-åres. Skiftene er et væsentligt problemområde ved roning, og det minimeres i en 2-åres båd. Jeg har modtaget mange positive tilbagemeldinger om de opslåede korte ture, men faktisk var det slet ikke nødvendigt.

Den massive tilmelding til turene har været rigtig tilbagemelding til mig. Jeg vidste, at de virkeliggjorte roture ville skabe stor glæde hos deltagerne. Det er den glæde, som giver mig den store glæde. Fremover vil det også være nødvendigt at opslå kortere roture, og det gør jeg rigtig gerne. Via Rokort følger jeg udviklingen af de enkelte medlemmers aktiviteter. Det er ikke relevant at følge de medlemmer, som er aktive, men jeg er meget opmærksom på de medlemmer, som ikke eller næsten ikke er aktive. Glæder mig faktisk allerede til den kommende sæson.

Niels Kristian





Fødselsdagstale for Carl Lomholt

I anledning af Carls 90-års fødselsdag var klubbens medlemmer inviteret på kringle på dagen den 11. maj. I Kristelig Dagblads (KD) store artikel om Carl blev han spurgt, hvordan fødselsdagen skulle fejres. Til det svarede Carl: "Sammen med mine rokammerater i Horsens Roklub".

Lars Baks tale til Carl :

Jeg har lyst til at sige et par ord til dig, Carl. Vi har hygget os meget gennem årene på vandet, og det er da også helt usædvanligt, at en 90-årig stadigværk ror.

Det, jeg siger til dig nu, Carl, står ikke at læse i Kristelig Dagblad fra i går, hvor du jo blev portrætteret i en flot artikel, som jeg har her og vil hænge op ude på opslagstavlen bagefter.

Jeg har gennem årene siden 2012, hvor jeg blev medlem, roet en del med dig. Vi har grinet meget, og vi har også fået mange gode snakke - og historier er du jo fyldt med, du har nemlig en god humor, Carl. Selvom du er en højt begavet præst, der ved mere om Gud, Kirkegaard og "Pagtsbogen i Anden Mosebog" end de fleste - det sidste læste jeg i KD, hvor din Ph.d., skrevet efter din pensionering, var omtalt, så er du - undskyld udtrykket - en gadedreng ude på vandet i en båd.

Hvorfor så det? For det første - og det ved alle, der har roet med Carl - har du klub rekord i at ville længere ud.

Det være sig planlagte og indskrevne ture til fx Dysbjerg, hvor Carl så foreslår, om ikke lige vi kan ro de få årtag hen til Borre Knob. Eller når vi i relativ hård vind kæmper med at få vendt båden ved Brakøre, hvor Carl så siger, om vi er klar over, at det er

meget nemmere at vende bådenovre ved Vorsø.

Et andet eksempel på din ungdommelighed mellem ørene er følgende: Mange i klubben kæmper med de gamle veste og den forbandede rem, der skal placeres mellem numse og sæde. Du har også haft dine problemer med denne rem. Forleden sagde du, at det nok var sidste sæson, du roede, da du troede, du vil få problemer med at svømme de 300 meter pga. operationen i ryggen for nogle år siden.

Nå, men da vi kom ind, vendte den 90-årige på en tallerken. Hvorfor det? Jo, fordi Mariane på klubbens vegne gav dig én af de nye veste uden rem mellem benene, og sagde, at den havde klubben i overskud, og den måtte du meget gerne beholde. Så sagde du resolut, at du nok hellere måtte snakke med Lise-Lotte, så I kunne få den svømmeprøve klaret, fordi "der ligger nemlig flere ro sæsoner foran mig her i klubben".

Når vi ror, er der ofte andre, der snakker meget. I de stunder ligner vi hinanden, idet vi godt begge kan gå i dvale, mens vi ror. Du har sagt til mig, at du har tænkt mange kreative tanker i en firer på bagerste sæde. I forbindelse med din ph.d. er der i sådan en båd garanteret kommet mange gode tanker til dig, mens snakken foran dig er gået i selvsving.

Var der ikke en historie om en fange i Horsens Arrest, der ville hjælpe dig i forbindelse med din ph.d.? Men den historie kan du måske selv fortælle.

Som æresmedlem er du sikret en plads i roklubbens historie. Da du formentlig ikke testamenterer 150.000 kr. til roklubben, er det derimod ikke sikkert, at du får en båd opkaldt efter dig. Men man ved selvfølgelig aldrig.....!

Vi var i Vorsø Østre Ende forleden torsdag. Det er jo et populært romål - en 18 km tur - som du opfandt for år tilbage. Der er roet 9 km fra roklubben, når



Carl og Vibeke

den mørke ladeport dukker op på fastlandet. Hvad med at omdøbe Vorsø østre ende til Lomholt - det er jo bare en lille ændring på Rokort?

Til slut vil jeg sige, at det er utroligt, så utålmodig en roer du stadigvæk er, Carl. Forrige torsdag, da vi skulle til "Lomholt", var du styrmand. Vi sad alle i båden Carsten, Mariane, Leif og mig, og du sprang, adræt som sidste mand ned i båden - Du kunne ikke vente. Mariane spurgte, om vi skulle ro med årer eller hænderne! Du var hurtigt oppe af båden igen, så adræt. Årerne ud og dig tilbage i båden. Jeg spurgte forsigtigt, om vi skulle kappe fortøjningerne, dem havde du nemlig selv bundet. Carl sprang endnu engang op af båden og løsede fortøjningerne, og så gik det over stok og sten mod Lomholt.

Jeg håber, du får mange roture fremover, Carl, og vi glæder os over, at man som 90-årig kan være så både åndsfrisk og fysisk mobil. Og vi glæder os altid til at ro med dig

Jeg skal til allersidst lige nævne, at Vibeke og jeg for en lille måneds tid siden hørte dig og Ingeborgs foredrag om jeres tid i fængslet på Via University College under Folkeuniversitetet. Vi er begge enige om, at du og Ingeborg stadigvæk er - som man siger - sprøde.

Endnu en gang tillykke Carl.



Da Carl den 11. maj fejrede sin 90-års fødselsdag i Horsens Roklub, var klubbens gave til Carl en kæmpe tartelet til ham og Ingeborg på Café Alrø, når vejr og vind passede. Da dagen oprandt hentede Vibeke og jeg Ingeborg og kørte til cafeen, mens de 6 øvrige roere tog turen til Alrø molen. Solen skinnede, vi fik en kongeplads i solen og hyggede os med tartelet og den sædvanlige Drachmann øl fra Skagen Bryghus.

Lars



Hvor længe er en hemmelighed en hemmelighed?

Jeg var egentlig i sommerhus på min fødselsdag den 19. juli. Sidst i juli havde vi imidlertid et ærinde i Horsens, og jeg slog en mindre tur op den pågældende dag – den 28 juli. Jeg købte et par flasker bobler og lagde dem i køleskabet i roklubben. På billedet kan den skarpe iagttagelse se de otte roere, som havde lyst til at ro en tur med mig. Det skulle selvfølgelig være en hemmelighed, at der var bobler efter turen. Men andre havde også hemmeligheder. Mariane havde nemlig også lagt planer, hvilket gik op for mig aftenen før, da jeg modtog en SMS fra Carl. Han skrev ganske enkelt, at han beklagede, at han ikke kunne være med til at fejre min fødselsdag dagen efter.

Tak til klubben for boggaven, som Ellen havde valgt, tak til Else for det fine kort og tak til Mariane for arrangement og kage, og tak til I andre, som gad at ro en tur med den 75-årige.

Lars



Foredragsaften Mandag den 13. februar 2023

I Horsens Roklub på Langelinie, med Frank Miller og Torben Mikkelsen, der vil fortælle om Aaboulevar-den, Havnen og Roklubben fra år 1900 og op til i dag, især på 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 kage 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 primo januar 2023, rokort eller ring til Frank Miller tlf. 30284894 eller Torben Mikkelsen tlf. 61785993.

Vel mødt



Loppemarked 2022

Efter 2 års pause pga Corona blev der igen samlet både lopper ind og kræfter sammen til Horsens Roklubs traditionsrige loppemarked. Der havde været tvivl om, hvorvidt det skulle afholdes, fordi det kræver rigtig mange arbejdstimer, men beslutningen om endnu et loppemarked blev taget, og det lykkedes heldigvis igen at lave et klækkeligt overskud. Ved det forrige loppemarked i 2019 opnåede vi et overskud på ca. 37.000 kr. på kun en enkelt dags salg. Det var et rigtigt flot resultat. Efter nogle år med corona var der i efteråret 2021 stor opbakning til, at vi igen skulle afholde et loppemarked. Dermed også til, at medlemmerne ville kaste rigtig mange timers arbejde i det projekt.

Formålet med at afholde et loppemarked er at opnå ekstraordinære indtægter, som vi udelukkende anvender til køb af nye både, bådvoerne m.m. Overskud fra et loppemarked er imidlertid slet ikke tilstrækkeligt til at købe en båd, og vi har derfor i den grad behov for støtte fra forskellige fonde. Generelt vil fonde ikke støtte et køb af en båd, hvis vi ikke selv bidrager med mange penge. Det er derfor en nødvendighed, at vi selv kan opnå ekstraordinære indtægter.

Hvor stort overskuddet ville blive ved et loppemarked i 2022, kunne ingen vide, før selve dagen var afsluttet. I de mellemliggende år, hvor vi ikke havde afholdt loppemarked, havde coronaen i den grad påvirket vores samfund, men også vores bekymring for at deltage i større forsamlinger med øget smitterisiko.

Det store traditionsrige loppemarked blev fastsat til lørdag den 2. april 2022.

At skabe en succes ved et loppemarked kan selvfølgelig kun lade sig gøre, når vi har rigtig mange gode lopper og mange fantastiske hjælpere. Og det havde vi. I dagene op til selve loppemarkedet, men selvfølgelig også og især på selve dagen og de efterfølgende dage bidrog rigtig mange af vores medlemmer i den store opgave. Derudover bidrog mange andre personer med mange timers arbejde, da de havde relationer til vores medlemmer og gerne ville støtte os.

Et helt fantastisk stort overskud blev der skabt, da overskuddet blev på 49.816 kr. Altså markant mere end loppemarkedet i 2019, og det var helt umuligt at forudse. Loppemarkedet var derfor en meget stor succes.

Ved en telefonopringning den 31. marts 2022, altså få dage før loppemarkedet, blev roklubben spurgt, om vi ikke havde lyst til at tjene 30.000 kr. i august 2022 ved at rydde op efter Smuk Fest.

Den anmodning har ikke en direkte sammenhæng med at afholde et loppemarked, men pludselig opstod endnu en mulighed for at opnå store ekstraordinære indtægter.

Fremtiden ser derfor meget lys ud for roklubben med flere store indtægtskilder.

Niels Kristian



Det hele er klar – nu venter vi bare på gæsterne



Dagen derpå...



Onsdags kaffeturen, når den er bedst

Vi har normalt et godt princip i Horsens Roklub, at vi ikke fremhæver nogen frem for andre. Det er sjældent nogen får en særlig tak, da vi alle pr definition bidrager til klubben på hver sin måde.

Alligevel har jeg lyst til at nævne forskellen mellem, når Karen arrangerer en onsdags kaffetur, og andre står for det – overdrivelse fremmer forståelsen.

For det første får vi, når Karen arrangerer kaffetur, rundstykker og kaffe i bestemte poser med bådens navn på. Det betyder nemlig, at der i Vangsgaards pose er 5 smurte rundstykker og 5 kopper samt selvfølgelig mælk og marmelade. Tilsvarende i Fessor, bare gange tre. Det sker, at Karen må melde afbud, og så er det, at alle gerne vil hjælpe og tror, at der er kommet kopper i Minna og rød hjemmelavet blommemarmelade i Kaj P. Men når vi så ligger ude ved Brakøre, "er der kun appelsinmarmelade med....?" og "jeg troede, at du havde lagt den røde marmelade i posen til Alrø".

Det gik helt galt en onsdag, hvor én af bådene ingen kopper havde med, mens vi andre ikke manglede noget. Vi lå ovre ved skoven halvvejs til Christiansminde, og jeg erindrer, at Eigil brugte sin vandflaske, som han skar over, og længere henne i båden var pøsen i brug. En særlig kaffetørstig roer drak vist direkte af termokanden.

En anden gang stod kaffen på bordet hjemme i klubhuset! Tak til Karen og alle, der gør en indsats for, at onsdag formiddag er blevet et tilløbsstykke i Horsens Roklub.

Lars

*Kaffeholdet vender høfligt ryggen til
mens Lars har et ærinde på land!*





DM i coastalroning i Middelfart september 2022

Middelfart roklub lagde hus og faciliteter til årets udgave af Danish Open Coastal Rowing, hvilket også omfatter Danmarks mesterskaberne i coastal.

Der var fyldt godt op med både på pladsen udenfor klubhuset. Lillebælt er et udfordrende vand at ro i uanset vindstyrken. Kraftig strøm fra Østersøen og vindstyrke 4-6 fra øst gav sjove bølger. Banen var ikke lukket, så der var også den lokale trafik at holde øje med. Ruten, 4 km, gik fra roklubben hen under den gamle Lillebæltsbro, over bæltet, langs Jyllands-siden godt en km, tilbage til Fyn og hen til roklubben igen.

Løbene var delt op efter bådtype, 4-personers med styrmand, dobbelt og single. Der blev ikke roet med handicap, så enten stillede man op i åben klasse eller 50+. Der var 66 deltagere i alt.

Carl Johan stillede op i single i 50+, hvor der var 3 deltagere i alt. Han var lidt bagud ved starten, men allerede på vej over bæltet første gang, overhalede han en af konkurrenterne i sin klasse. Den sidste lå bagved fra starten af. Carl Johan roede de 4 km på 25 minutter og 29 sekunder.

Ria



Tillykke med guldmedaljen, Carl Johan!





Hvis du tror, du er færdiguddannet, så er du ikke uddannet, så er du bare færdig!!!

Det må jo passe til overskriften til et indlæg i Bundproppen om min erhvervelse af retten til at kunne kalde mig langtursstyrmand som 73årig. (Og som min søn sagde, da han lykønskede mig, er jeg vist den første i familien med den titel!!).

Nå, efter at have deltaget i et par ferielangture blev jeg prikket af bestyrelsen med en kommentar om, at klubben mangler langtursstyr mænd, og om ikke det var noget for mig?

Da jeg nærmest lige var blevet korttursstyrmand, og med en ret kort karriere i klubben, fandt jeg det lidt tidligt at påtage mig det ansvar, og da der ikke var datoer, der kunne passe, var det en god begrundelse for at takke nej.

Imidlertid har Niels Kristian en god hukommelse, og da næste års program var fastlagt, fik jeg tilsendt et link med forskellige datoer, jeg kunne vælge imellem, så det blev et 2 dages teorikursus i Sønderborg 5.-6. marts.

Undervisningen af de ca. 20 kursister foregik i Sønderborg Roklubs fine nyrenoverede lokaler med Claus Lerche og Niels Ryhding som erfarne undervisere, assisteret af 2 Sydslesvigere Katrin Fritzsche og Jens Herzig, der skulle oplæres, så de kunne uddanne medlemmer at danske roklubber i Sydslesvig til langtursstyr mænd, så de må ro i danske farvande.

Et omfattende kompendie med styrmandens pligter og ansvar samt søvejsregler m.v. var blevet tilsendt inden kursus, hvilket var nok til at give én sved på panden og eksamensangst. Hele kompendiet blev gennemgået i løbet af de 2 dage, krydret med opgaveløsning parvis, og senere som gruppearbejde med at planlægge en langtur.

Søndag eftermiddag blev det hele afsluttet med en teoretisk prøve, som vi alle bestod, og kursusbeviset ville så blive sendt til hjemmeklubben.



Næste forhindring var så klubbens interne krav, "En tur med min. 2 både, og min. 2 overnatninger". Først skulle der findes en erfaren langtursstyrmand, som ville påtage sig den tunge opgave at supervisere min praktiske prøve. Efter flere overtalelsesforsøg overgav Sten sig, og vi fik sammen fundet et par mulige weekender.

Næste punkt var at lave oplæg til både en primær og en sekundær tur, hvis vejrforhold umuliggjorde gennemførelsen af den primære tur. Begge mine forslag blev i første omgang straks forkastet. Den ene tur rundt om Samsø var for lang og dyr, og den anden i Skive Fjord/Limfjorden usandsynlig, da der altid blæser i Limfjorden.

Efter en uddybende snak om de 2 ture lod Sten sig dog hurtigt overbevise om, at begge ture ville være gennemførlige. Samsø dog kun under stabile og rolige vindforhold.

Ud over Sten, som mere eller mindre var tvangsindlagt til turen, meldte 5 modige roere sig, og planerne blev finpudset.

Afgang var planlagt til fredag morgen efter Kr. Himelfartsdag, men allerede onsdag måtte vi konsta-



tere, at Samsø var udelukket som følge af udsigt til dårligt og blæsende vejr, som også var tæt på at have aflyst Skive turen.

Jeg havde imidlertid været i kontakt med lokale Skiveroere, som havde forsikret mig om, at man med den faldende vind hen over fredagen ville kunne ro langs vestsiden af Skive Fjord og retur.

Vi udsatte pakning og afgang fra Horsens til kl. 11. fredag. Turen til Skive gik fint, bortset fra, at GPS'en forsøgte at sende os ind igennem nogle kolonihaver med gennemkørsel forbudt.

Vi fandt roklubben, fik bådene sat i vandet og fik roet ud og hjem tilbage langs vestsiden som anbefalet. Efter en lidt hård start ud af havnen havde vi en fin tur tæt ind under kysten, hvor der var læ. Sten var af de lokale blevet advaret om en strækning kaldt Biscayen- og ikke uden grund, for da vi roede tilbage, blev vi mødt af en strid vind ind over det åbne landskab. Efter en fin tur kunne vi notere 18 km på kontoen.



Hjemkommet til klubhuset fik vi set på de fine forhold med gode trænings- og opholdslokaler. Derefter indtog vi den medbragte lasagne med tilhørende drikkevarer, inden vi på de medbragte liggeunderlag gik til ro rundt omkring. Bevægelsessensorer sørgede så for, at vi med mellemrum blev vækket i løbet af natten, inden de morgenfriske Skiveroere mødte op kl. 6.30 til morgen træning.

Efter morgenmaden fik vi bådene i vandet, og vi fik igen rundet havnemolen, hvor der stadig var en strid blæs, som gjorde, at der skulle trækkes noget i årerne. Igen var planen at holde os på vestsiden af Skive Fjord, hvor der var læ inde under kysten. Turen

bød på udsigter til smukt beliggende huse og sommerhuse, der alle havde en fin udsigt over fjorden. Vi fik også et kik til Jenle, Jeppe Aakjærs hjem, inden vi rundede sandtangen Grønning Øre, hvor Skive Roklub har en lille primitiv hytte, som man kan leje.

Ved Sønder Tise var der planlagt udskiftning af besætning, og Birgitte afløste Connie. Bortset fra lidt divergerende meninger om, hvad der tidsmæssigt var aftalt, fandt Birgitte med uundværlige Goggles hjælp frem til den grønne plet, hvor vi holdt frokostpause. 19 km roning blev formiddagens tur.



Eftermiddagens etape gik tværs over Skive Fjord lidt syd for Hvalpsund, og rundt langs nordsiden af Lovns Bredning. En smuk kyststrækning med fine bakkepartier ned mod vandet.

Blæsten havde ikke lagt sig som forventet, så med medvind over fjorden, læ fra kysten på den første del af Lovns Bredning og herefter medvind gik det strygende, indtil vi igen blev ramt af sidebølger, som havde fået hældt opvaskemiddel i, på vejen over Lovns Bredning. I alle tilfælde skummede det noget på toppen af bølgerne. 24 km blev det til på eftermiddagsturen.

Vi nåede frem til Virksund, og fik bådene lagt op på stranden. Connie kom som planlagt med bilen. Svend og Sten nød en kold øl i havnekiosken, og Vibeke fik besøgt venner i sommerhus, mens halvdelen af holdet blev kørt de små 20 km til Skive. Aftensmaden havde Svend kreeret, dejlig okseragout, som vi nød med passende mængde drikkevarer.



Søndag fik vi pakket sammen og kørte tilbage til bådene i Virksund. Inger måtte som oversidder blive tilbage i Roklubben med mulighed for at se nærmere på Skive og havneområdet.

Vi fik bådene i vandet, og blev af slusemesteren lukket ind i Hjarbæk Fjord. Igen en fin tur med udsig til smukke landskaber og bakkedrag, blandt andet Marens Patter - 2 gravhøje på toppen af en bakke, der har en form og indbyrdes beliggenhed, som ikke uden grund har givet dem navnet. Turen rundt i Hjarbæk Fjord blev på 31 km, kun afbrudt af en frokostpause i Hjarbæks lille hyggelige havn, hvor kroen tilfældigvis også solgte dejlige isvafler.



Om det var kræfterne, der var ved at være brugt, eller om det var vinden, der igen drillede os med lidt mod- og sidevind på den sidste del af turen vides ikke, men efter 3 dages roning var det fint at kun læsse bådene og komme hjemad efter en vellykket tur.



Vibeke fik hentet Inger i Skive, mens bådtrailerene rullede hjemad, og vi ankom samtidigt til klubhuset, hvor vi fik bådene gjort rene og kørt ind.

Det synlige bevis på den beståede prøve, langtursstyrmandskortet, blev overrakt af formanden på det efterfølgende medlemsmøde.

Tak til Vibeke, Connie, Inger, Birgitte samt Svend og Sten, som gjorde det muligt for mig at få gennemført den praktiske del af prøven med de 2 både, som reglerne foreskriver.

Langtursstyrmand Eigil Nielsen



Begyndelsen på enden

Den tid, det tager at drikke cappuccino og hyggesnakke, er baggrunden for dette indlæg.

En ganske almindelig rotur op ad åen den 25. maj var starten på noget, som efterfølgende greb om sig og udviklede sig til 10 timers hårdt arbejde i åen. Ved ankomsten til broen bag Banegården den 25. maj valgte vi at lægge båden ind til stensætningen i venstre side. Et ualmindeligt godt valg af flere årsager. Den primære grund var, at jeg kunne hente cappuccino til bådens besætning på Banegården tæt ved. Indtagelse af varm cappuccino tager sin tid, også når det bliver krydret med megen tale i båden.

Vi var vidende om, at vandstanden fortsat var faldende, og at vi derfor kunne snige os under gangbroen og ro videre. Det undlod vi dog at gøre. Men da vi vendte båden for at ro hjem, havde den faldende vandstand nu synliggjort, hvad der gemte sig i vandet: En jernstang af tentorstål med en diameter på 2 cm få centimeter over vandoverfladen. Kombi-

nationen af en træbåd og hårdt tentorstål er rigtig dårlig og med båden som den sikre taber. Siddende i båden, var det ikke muligt at fjerne jernstangen, men noget skulle gøres ved truslen.

Den 31. maj startede den første ekspedition mod jernstangen. Gitte var fast styrmand, mens Karen og jeg tog os af åerne. Som udstyr havde vi grensæve, høgenæb, rive, remstrammer og en lille fender. Vi troede, vi havde medbragt alt nødvendigt udstyr, men åbenbart ikke helt. Det viste sig ikke muligt at fjerne jernstangen den dag, hvorfor vi bandt en lille fender fast på jernstangen.

På vejen op gennem åen og på vejen tilbage savede vi alle de grene af, som udgjorde en risiko for både og roere. En særlig udfordring var en træstamme fra et mindre træ, men betydeligt længere end båden. Den kunne spærre for hele åen, når den lå på tværs i vandet. Karen og jeg oplevede den dag at blive mere end røde i ansigtet, da vi prøvede at trække træ-

Det her dur da heller ikke!





stammen delvis ud af åen. Altså ved at ro!! Sjældent har vores rotag været så kraftige, da der var en voldsom modstand i vandet fra træet. Det skyldtes uden tvivl, at dele af roden fortsat var en del af træet. Stor lettelse opstod, da vi øjnede en mulighed for at få dele af træstammen til at hænge fast ved noget gammelt bolværk langs bredden af åen.

Resten af roturen var ren afslapning. En oprindelig hvid havestol af plast trak vi op fra dyndet i åen og satte den på båden som en galionsfigur. Et større rengøringsarbejde ventede, da vi kom hjem. Båden og besætningen trængte til en kraftig rengøring. Den 8. juni foregik den sidste ekspedition med Karen som fast styrmand og Leif og jeg som roere.

Målet var, at nu skulle jernstangen bare fjernes. Til det formål havde vi medbragt en del værktøj og trækremme, men det var ganske unødvendigt, da vi havde Leif med i båden. Det overraskede vist os alle, at der var så meget trækraft i Leif, men det var der på flere måder.

Leif havde taget støvler med, hvis (når) han ville stå ud i vandet. Også selv om skafterne på støvlerne slet ikke var lange nok til vandstanden.

Leif kan ikke sammenlignes med en kamæleon, men det er tæt på. Leif opdagede, at jernstangen kunne

drejes rundt, og dermed hang den ikke fast i beton eller andet hårdt. Altså kunne jernstangen "bare" trækkes op af bunden af åen. Det var her, at Leif skiftede kulør i ansigtet, og han var på et tidspunkt nærmest blålig af overanstrengelse. Det var noget af en kamp at trække jernstangen op, da den var begravet lodret og havde suget sig godt fast i det våde element, den hang fast i. Jernstangen målte 2,30 meter, hvor mindre end en halv meter var over bunden i åen.

Cappuccino til bådens besætning fra Banegården var derefter meget tiltrængt.

En del af missionen med turen var nu nået, og vi krøb under broen bag Banegården for at ro videre op

Så er der cappuccino



Så er den klaret!



ad åen. Egentlig en ret dum ide, da smågrene pludselig rev brillerne af Leif. Næsten nyindkøbte briller endte på bunden af åen, som på det sted var alt for dyb til at se noget overhovedet. Brillerne er nu på bunden af åen og er måske målet for en kommende ekspedition.

På vejen hjem til roklubben beskar vi yderligere grene, som udgjorde en fare for både og roere.

En del af formålet med ekspeditionen var også at gøre noget ved den træstamme, som vi delvis parkerede langs bredden ved den første ekspedition. Træstammen var kun sikret i den ene ende, men udgjorde fortsat en risiko. Vi savede en mindre del af træstammen, som vi lod ligge. Resten, og langt den største del, trak vi med ud af åen. Altså ved at ro!! Træstammen var nu "kun" på længde med båden, men fortsat med en del af rodnettet i den ene ende, hvilket gav en kraftig modstand i vandet.

Karen sad i en position som styrmand, hvorfra hun kunne betragte ansigterne på roerne, når vi med årernes kraft trak stammen efter båden. Det føltes, som om vores ansigt var meget røde af overanstrengelse, hvilket Karen kunne bekræfte.

Træstammen blev slæbt under samtlige broer, og også gennem de lavere dele af åen. Længden på Karens arme blev den dag lidt længere, da hun hele tiden holdt fast i rebet, som vi havde bundet til træstammen. Rebet måtte ikke ødelægge roret på båden, hvilket Karen passede godt på. Endestationen for stammen blev bag kraftigt bolværk ved siden af rensningsanlægget. Stammen blev forsvarligt bundet fast til en kraftig pæl.

Jernstangen og den "hvide" havestol af plast kan ses bag værkstedet ved roklubben.

Kommende ekspeditioner op ad åen blev ikke planlagt den dag – jo til hygge og nydelse, men ikke med så meget sved på panden.

Niels Kristian



Fangsten fragtes hjem



Coastal roning

Der har i denne sæson været større interesse for at lære at ro i coastal end tidligere. Det er især de medlemmer, der er yngre end gennemsnittet, der er interesserede. Der har været 21 roere på vandet i Singlecoastal (C1x), heraf har de 11 været det i forbindelse med instruktion. Nogle har roet både C1x og dobbeltcoastal (C2x).

Det går forholdsvis hurtigt med at lære at håndtere båden. Men det tager tid at mestre disciplinen. Det tager også tid at opnå troen på, at man kan. En coastalroer skal foruden at mestre rotaget og holde balancen kunne styre og navigere. Det viser sig at være ret grænseoverskridende for mange at skulle orientere sig i sejlretningen, når man sidder og kig-

ger den anden vej. Det kræver også rutine at være i stand til at holde den rette kurs, når man sidder med ryggen til målet. Men det kan alt sammen læres. Desværre er der et stykke vej til, at de nye kommer i nærheden af ca. 100 km. Det er den distance, der er sat som mål for, at en roer formodes at have opnået den nødvendige rutine til at håndtere båden sikkert. Derudover skal man også have erhvervet styrmandsret til korttursfarvandet, inden man får lov til at ro ud alene på Fjorden i en C1x. Jeg håber at se alle 11 igen næste sæson.

Carl Johan





Festen var smukkere før end efter!

Roklubben har tjent mange penge på loppemarkeder, men det har været mere tidkrævende end denne opgave på Smuk Fest. Vi har aldrig opgjort arbejdet med loppemarkedet i form af timeløn, da vi ikke tør! Dette år tog vi imod et tilbud fra Smuk Fest om at rydde et areal helt i bund, og det var en god oplevelse for de 26-28 roere, der deltog 1 ½ dag.

Vi mødtes alle M/K i klubben og kørte i samlet flok til Skanderborg. Da vi ankom til pladsen, tror jeg, de af os, der ikke før har været til festival, nok blev noget overraskede over det kæmpe roderi og de mange efterladte effekter overalt. Vi kørte forbi "Kærligheden", og den kæmpeplads så helt uoverskuelig ud med de mange efterladte telte, soveposer, campingstole mm.

Da vi drejede omkring og holdt ved "vores plads" Roligheden, virkede den faktisk overkommelig i forhold til det kæmpeområde, vi netop havde passeret i bilerne. De første af os begyndte på må og få at gribe det første og bedste, vi trådte på, men blev så kaldt til samling af Niels Kristian, der i klare toner meldte, at vi først og fremmest skulle samle til tre bunker med telte, luftmadrasser og campingstole. Vi skulle med andre ord ikke fokusere på flasker, sokker, håndklæder, rugbrød, øl- og snusdåser, halvtømte spiritusflasker, juice kartoner med meget mere. Vi gik i gang et sted mellem 15.30 og 16 og spiste vores medbragte mad ved 18.30 tiden. På det tidspunkt var de tre ovennævnte bunker fyldt op, og der var ikke et telt, en sovepose eller en campingstol tilbage på pladsen. Efter fællesspisningen gik vi nu rundt med gennemsigtige plastic poser og samlede dåser, tøj, skodder, madrester mm.

Vi havde også en opgave på en mindre plads ved siden af op mod motorvejen, hvor der langs et støjhegn faktisk var smidt en masse forskellige effekter – det høje græs langs dette hegn var også brugt som toilet. Godt arbejdshandskerne er opfundet!

Vi tog hjem midt på aftenen. Pladsen var stort set ryddet, men vi valgte at vende tilbage næste eftermiddag for at få synet det hele. Vi gik området efter "med tættekam", og som én udtrykte det: "Nu er jeg begyndt at samle skodder op fra sidste års Smukfest".

Når man tænker på, hvor meget arbejde, der er forbundet med et loppemarked, så var det – om jeg så må sige – lettjente penge i denne omgang. Det betyder ikke, at jeg dermed synes, at vi ikke fremover skal have loppemarked, men jeg konstaterer bare, at det beløb på 30.000 kr., klubben scorede her, hentede vi hjem på 1 ½ dag, hvor der fra starten var afsat 3 dage til oprydningen.

Tak til alle, der deltog. Godt, at klubben kan mobilisere så mange medlemmer, der gerne vil afsætte et par dage for at være med til at støtte klubbens båd-fond og dermed nye både til klubben. Både, som alle klubbens medlemmer kan nyde godt af.

Lars





Så smuk (natur!!!)

Ferielangtur i Dalsland

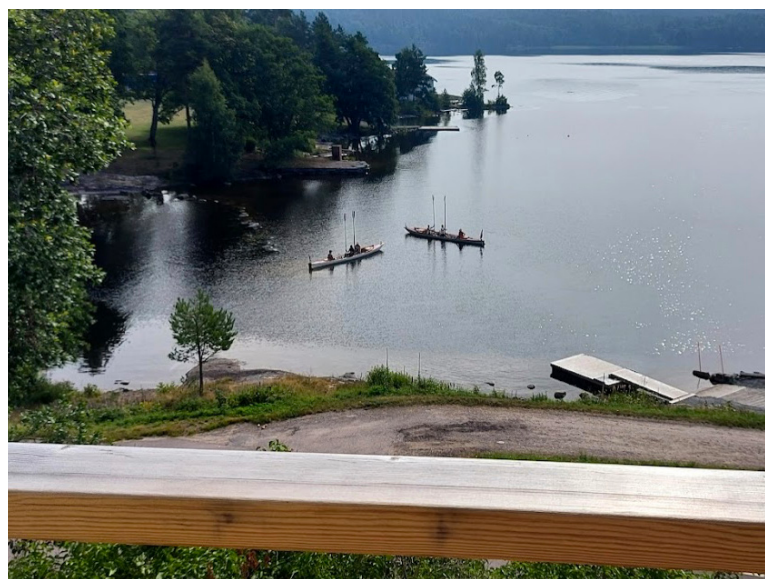
Som nogle af de første fik vi lov at prøve et helt nyt område af, hvor DFfR har 2 udstationerede både liggende.

For at komme dertil sejlede vi Frederikshavn-Gøteborg og kørte ca 2 timer for at komme til Bengtsfors – vores første "pit", hvor bådene også ligger fast.

Vi overnattede 4 nætter i hytter på Dalsland Camping og udforskede søer og dele af kanalen (med sluser) – og har slet ikke set det hele!

Så roede vi nordpå til Lennartsfors, hvor Ria havde booket fine overnatninger på Bergstugan B&B. Her fik vi hele lejligheden ovenpå i et fint gammelt, men velrenoveret hotel, og bådene kunne fint ligge lige nedenfor.

Her var også rige muligheder for at udforske "vand" – og nogle nåede endda over den norske grænse!!! Vejret var med os – kun en dag silede det ned hele dagen, hvor vi blev "hjemme" og samlede kræfter.



Der rejses årer for Gitte!!



Det er en fantastisk natur vi præsenteres for, det er nemt at ro der – men husk sluserne, der er en del, og det koster hver gang, men vi købte et "rabatkort", og så er det pengene værd!!

Mulighederne er mange, og er man helst fri for mange sluser, kan det også lade sig gøre.

Vi var 2 ekstra roere -altså 8 personer til to 2-årers, og så roede vi på skift. Det fungerede fint – endte med at blive luksus, da "landkrabberne" ordnede alt det praktiske, når de øvrige var på vandet. Og så står man ikke pludselig med en båd, der må blive hjemme, fordi en af roerne den dag er "ukampdygtig"!! Hvis nogen kunne have interesse i en lignende tur, kan I henvende jer til Ria eller mig for nærmere oplysninger – det er en destination, der varmt kan anbefales!!!

Gitte

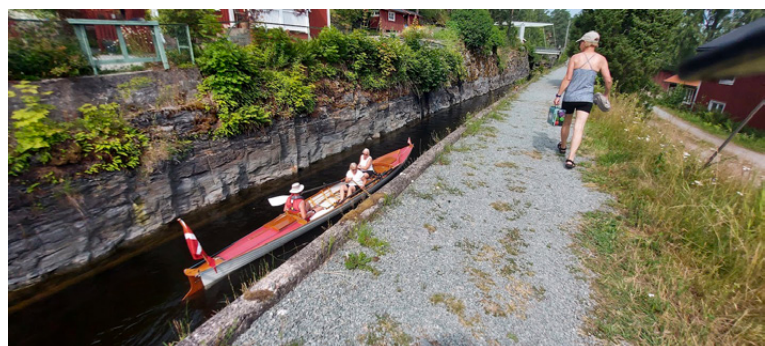


Frokost ved den norske grænse



Aftensmad på Campingpladsen i Bengtfors

Ellen takker for lån af bro til frokost



En smallere del af kanalen



“Sluse-roning”

En lille svanefamilie med svanemor og 5 unger er helt scenevant svømmet ind i slusekammeret sammen med 2 motorbåde, en gul dobbeltkajak og vores 2 robåde. På et tidspunkt kommer de dog faretruende tæt på den øverste kant af sluseporten og er i fare for at ryge ud over kanten. Men slusevagten får dem gennet over i den ene side og lukker tilmed lidt mere vand ind i slusekammeret, hvorved den lille familie lige netop kan kravle op i sikkerhed på græsset. Den lille historie fortæller noget om, hvilken ro og langsomhed der herskede ved sluserne.

På vores tur til Dalslandet i Sverige, som Gitte har fortalt om andet sted i dette nummer af Bundprop-

pen, fik vi afprøvet at ro gennem adskillige sluser i Dalslands kanal. Kanalen benyttes af fritidssejlere og er kun i brug i juni, juli og august. Det var som at vende tilbage til en svunden tid.

Alt foregik i et langsomt tempo, og tiden kunne ikke forceres. Når vi kom til slusen, måtte vi tålmodigt vente, til sluseporten blev åbnet, og vi kunne padle ind i slusekammeret med 2 pagajer – der var ikke plads til årerne - hvorefter sluseporten lukkede. Slusevagten kastede trosser ned i bådene, som vi skulle holde godt fast i, så vi ikke blev kastet rundt i vandmasserne, når vandet begyndte at fosse gennem porten foran os. Efter cirka 10 minutter var



vandet nået op i samme niveau som i det næste slusekammer, hvortil så porten åbnede. Proceduren gentog sig, indtil vi var nået op til øverste niveau, og vi kunne fortsætte videre på kanalen. Det hele foregik så omvendt, når vi skulle den anden vej og skulle løftes ned til en lavere vandstand. Fascinerende var det og spændende at opleve! Og tempoet var som sagt adstadigt!

Ellen





Kom og prøv eRoning

- Effektiv og sjov træning på romaskine

eRoning var et hit sidste vinter, og vi fik flere nye medlemmer, som er blevet bidt af at ro ergometer. Vi prøver at gentage succesen i år ved at lave to prøvearrangementer søndag d. 23. oktober kl. 10-12 og igen mandag d. 31. oktober 17-19. Her kan man prøve, hvad eRoning er, og møde dem, der deltager. Derudover tilbyder vi gratis medlemskab året ud og eRoning til en god pris i de første måneder i 2023.

Kender du nogen der vil være med? Så få dem til at kontakte mig på lindakn80@gmail.com

Linda



Vores opslag på Facebook:

Kom og prøv eRoning i Horsens Roklub

En instruktør og erfarne eRoere vil give en introduktion til romaskinen og eRonings-konceptet. Kom forbi søndag d. 23/10 kl. 10-12 eller mandag d. 31/10 kl. 17-19 til en uforpligtende prøvetime.

Hvis du bliver bidt af det, og vil have mere eRoning, så tilbyder vi GRATIS medlemskab året ud og de første 3 måneder i 2023 til KUN 200 kr.

Hvad er eRoning? eRoning er udviklet af Dansk Forening for Rosport og er et nyere koncept i Horsens roklub, et digitalt træningsfællesskab. Det er for dig, der gerne vil i god form samtidig med, at du bliver underholdt. eRoning tilbyder flere online programmer med erfarne trænere som hjælper dig godt igennem træningen. eRoning kan køres alene eller som her i klubben på et hold sammen med andre roere. Læs mere på eRoning.dk

Mød op omklædt med indendørssko uden for kraftig hæl. Medbring drikkedunk og et håndklæde (man kan komme til at svede).

Alle kan deltage uanset kondition, styrke og alder. Tilmelding via begivenhed eller på mail - lindakn80@gmail.com

Max. 8 deltagere pr. gang



Ergometerroning vinteren 2022/23

Der er som altid en masse aktivitet på klubbens ergometre i vintersæsonen.

Der er, som Carl Johan har beskrevet, mange muligheder for, hvordan man griber det an at ro på ergometer.

Man behøver ikke at:

- ro med andre
- ro alene
- følge programmer
- ro eRoning
- ro i en time
- ro 12 kilometer hver gang
- ro i et højt tempo
- ro laaangsomt

Man kan ro lige det man vil på ergometer!



Her er de dage og tider hvor der på forhånd er fastlagt hold med ergometertræning:

Mandag kl. 8.30-9.30:	Ergometerroning med efterfølgende kaffe
Mandag kl. 17.00-18.00:	eRoning primært for nye roere
Mandag kl. 18.00-19.00:	A-holdet
Tirsdag kl. 17.00-18.30:	Ergometerroning med høj musik og fart på
Onsdag kl. 9.00-10.00:	Ergometerroning uden musik med efterfølgende kaffe og rundstykker
Onsdag kl. 16.00-17.00:	eRoning primært for nye roere
Onsdag kl. 17.00-18.00:	eRoning/fokuseret træning til vinterens stævner/8gp
Torsdag kl. 17.00-18.30:	Ergometerroning med høj musik og fart på
Lørdag kl. 8.00-9.00:	A-holdet

Disse aktiviteter bliver alle slået op på Rokort.dk, og her kan man som altid tilmelde sig.

På morgenholdet om onsdagen samt eRoningsholdene mandag og onsdag er der fokus på roteknik, og her er der instruktører til stede.

Ud over de ovenstående tidspunkter er alle velkomne til at slå aktiviteter op, og man er også meget velkommen til at ro selv, lige når det passer i ens egne planer.

Alle tidspunkter er med forbehold for ændringer.

Linda

Tanker om at være “kanin” i roklubben

I mange år har jeg som landkrabbe udforsket landskabet rundt om Horsens fjord. Ofte har jeg været nysgerrig på de smukke robåde på Fjorden og tænkt, at det må da være ren nydelse at ligge derude i en robåd. Høre vandets stille skvulpen og bare kigge på de hvide skyer og den blå himmel. Mærke sol og vind og se det smukke genskin i vandet fra de grønne træer og gule marker langs vandkanten.

Som en anden Pippi Langstrømpe tænkte jeg, at roning har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg helt sikkert godt.

Jeg mødte op en klubaften i april. Ekviperet i mange lag tøj, selvfølgelig uld inderst og ikke mindst en lang regnfrakke og gummistøvler. Vand og mere tøj i en rygsæk. “Just in case”.

Men, men..... Den første aften måtte jeg sande, at det eneste, jeg var fortrolig med var, at være på vandet. Resten var aldeles nyt for mig, og jeg indså, at her var der brug for gammeldags mesterlære og learning by doing, hvis jeg skulle videre i processen. Her kom det mig helt sikkert til gavn, at jeg ikke havde prøvet at ro før. Jeg kunne slippe kontrollen og bare gøre, som de dygtige instruktører anviste.

På de første mange ture med retning mod Sundet var jeg udelukkende fokuseret på arme, ryg, ben - åreskivning - åren langs - klar til skift - ikke træde på bundbrædder - det er vel - til roning klar - ro væk - osv. Jeg lagde overhovedet ikke mærke til, at jeg befandt mig ude på vandet i en robåd. Men sjovt havde vi det. Specielt med at lære det med “åren langs” ...oh skræk. Og med i det hele taget at forstå det besynderlige rospog.

Belønningen efter strabadserne fik vi ved langbordet i klubhuset. Kaffe, lækre boller med ost og masser af hjemmelavet marmelade.

Efter mange træningsture opdagede jeg, hvor jeg befandt mig. Pludselig så jeg den smukke kyst ind mod Brakøre. Den brune plet. Golfbanen fra søsiden. Solnedgangen i Sundet. Jeg blev “sat fri” Og så kom kanindåben. Fantastisk.



Jeg har nu udforsket meget af rofarvandet i Horsens Fjord fra vandsiden sammen med klubbens erfarne roere. Nu er det mig, man kan få øje på derude i en inrigger. Med retning mod Brakøre. Lysbøjen. Golfbanen. Christiansminde. Fjorden rundt lille. Dysbjerg. Åen. Havnen. Dagnæs Bæk.

Her sidder jeg så i en smuk, smuk træbåd. 2-åres eller 4-åres. Duften af hav og træ. Rytmen af åretagene i takt med tagåren. Vandets stille skvulp, når årerne skives. En måge på vandet giver pejlemærker om sten. Styr udenom. En sæl dukker op, kigger nysgerrigt, snapper luft og forsvinder igen.

Hyggelig småsnak i båden. Fortællinger fra roklubbens lange liv. Guidning, når kaninen glemmer at følge tagåren eller laver en ugle. Med glimt i øjet indrømmes, at alle laver fejl. Og det er helt ok. Hver gang der bliver sagt: “Fra borde” ved pontonbroen, siger vi: “Det var da vel nok en dejlig tur!”

Min seneste tur var til Vorsø Østre ende og rundt om Vorsø. Vi roede ud i tæt, tæt tåge langs Nordkysten. Da vi kom til Brakøre, kunne vi skimte Vorsø, .og stille og roligt sørgede solen for at få øens grønne, gule og brune sensommerfarver frem. “Tågen letter” skrev Carl Nielsen i en anden anledning i 1920, men fløjtespillet og stemningen passer perfekt på denne rotur.

Sådan er mine tanker om at ro. Oplevelserne er mange og afhængige af vejr og vind og båd og mandskab. Men alle ture er forskellige, og alle ture er skønne. Jeg glæder mig til flere oplevelser i bådene sammen med jer.

Inger Margrethe



World Rowing Masters Regatta 2022 Libourne Frankrig



Fem dage mere end 600 løb på 1000 meter, 3500 roere og 12000 pladser i både – sådan kan WRMR 2022 summeres kort i tal. For mit vedkommende er tallene fem dage, seks løb, to 8+, to 4x, en 2x og en 1x. 22 kvindelige roere fra 10 lande, fire kontinenter fordelt på tre 8+ og en 4x. Plus en masse andre tal som jeg nok kommer til at nævne i det følgende.



Først må jeg hellere forklare lidt om masters roere. Man er master fra man fylder 27 år, der er inddeling af kategorier efter alder. Deltagerne er alt fra tidligere OL-atleter til folk, der begyndte at ro sidste år. Det vil egentlig sige, at alle, som kan ro stærkt og har lyst til at konkurrere, kan deltage.

Min deltagelse begyndte med en skør idé fra Karen, min veninde fra min gamle roklub i England i april 2022 – "Vil du med til WRMR i Frankrig til september og ro 2x med mig?" Vi har aldrig siddet i en båd

sammen, træning kan blive lidt svært på tværs af lande, men hvorfor ikke? Er altid klar på en udfordring og altid klar på at ro kaproning, når muligheden byder sig.

Vi gik i gang med træning hver for sig og tog vores første tur sammen ved Shrewsbury Regatta i maj. Vi havde ingen forventninger til turen – og det var nok meget godt, for vi endte i et træ, fordi jeg bare ikke kunne styre den dumme båd! Vi fandt senere ud af, at det var, fordi båden havde et ror, som blev styret med min ene fod, og det havde jeg aldrig prøvet før. Næste løb var i juli ved Bewdley Regatta, her mødte vores modstandere ikke op, så vi fik muligheden for at ro en træningstur – med stor succes! Vi kunne styre og havde en god fart i båden. Jubii! Ved samme regatta roede jeg med i en

8+ med min engelske klub, vi vandt løbet, og høj på succes foreslog jeg, at vi kunne stille på i Frankrig. Det blev stemt ned, da nogle af dem i båden ikke ville stille op i noget, de ikke havde trænet til. Vi var dog fire roere og en styrmand, som ikke ville lade os slå ud af det. Jeg lavede et opslag i en gruppe på Facebook, hvor man kunne finde romakkere til WRMR, jeg søgte fire roere til en kategori D båd (gennemsnitsalder +50 år). Opslaget blev lavet søndag middag, og tirsdag aften havde jeg fået svar fra ikke mindre end 17 roere i alderen 36 til 69, som var interesserede i at være med i vores 8+. Jeg var helt overvældet. For ikke at skuffe nogen og give alle muligheden for at deltage besluttede vi at lave to 8+ mere i kategori C (gennemsnitsalder +43 år) og E (gennemsnitsalder +55 år), senere fik vi tilføjet en C4x. Derfra fik jeg travlt med at booke både, indhente informationer fra alle roere, designe bluser, tilmelde og indsamle startgebyr fra alle – logistik på højt plan.



Endelig blev det 6. september, og jeg kunne rejse til Frankrig. Efter forsinkelser og lang tid i Charles de Gaulle kom jeg endelig til Bordeaux, hvor jeg skulle overnatte. Jeg kom i seng kl. 01.30 og var oppe igen 05.45 for at nå ud til Libourne, blive registreret og komme på vandet med Karen inden konkurrencerne startede. Vi fik en rigtig god tur, som gav kendskab til



banen, og fik sendt alt rejsestress og nervøsitet langt væk. Nu kom tiden til at møde alle kvinderne fra vores internationale gruppe. Hurra for de flotte pink bluser, vi havde lavet – det gjorde det let at genkende hinanden. Det første løb for de internationale damer var samme eftermiddag, det var den ældste gruppe, og jeg var der kun som tovholder. Vi havde lejet en båd ved Filippi, vi kunne få den en time før løbsstart – og det viste sig at være lige sent nok. Der var mange ændringer af indstillinger på båden, og der var en generel tilstand af panik blandt roerne. Normalt vil man gerne være på vandet 40-45 minutter før star-

ten – de var på vandet 20 minutter før. Man vil især gerne på vandet i god tid, når man aldrig har siddet i en båd sammen, bare så man kan finde hinanden lidt og træne et par starter. Her var det fuld fart til start og klar til løb. De roede et virkelig flot løb og blev nr. 3 af 6. Det var en god start til vores internationale hold. Efter det stod resten af dagen på afslapning, Cremant de Bordeaux og god pizza. Jeg boede sammen med englænderne på en rigtig fin campingplads omgivet af vinmarker nær Saint-Émilion – skønt sted, som klart kan anbefales!

Torsdag morgen skulle vi ro i dagens første løb i WC8+. Denne gang vidste vi, hvordan båden skulle indstilles, og vi kom på vandet i god tid. Vi fik et par gode starter på vej op, og alle var klar til et godt løb. Det blev en rigtig god tur! Vi blev nr. 6 af 6 i vores heat, men det var dagens hurtigste heat i den bådklasse, og vi fik en virkelig god tid sammenlignet med de andre heats i samme bådklasse. Man lærer her at fokusere på tiden og ikke så meget på placeringen. Resten af den dag gik med at heppe på alle dem, vi kendte, afslapning og så en træningstur i en Filippi single, hvilket var guld værd for mit løb lørdag. Jeg kan kun sige WOW en god båd! Hvis jeg skal lave en sammenligning i forhold til biler – så er Isfuglen herhjemme en Citroën C1, og Filippi'en er

en Ferrari! Vi var klar til en hyggelig aften på campingpladsen, men nyheden om Dronning Elizabeth II's død lagde en dæmper på englænderne, og vores middag blev en stille affære.

Fredag havde jeg to løb, et i WD8+ og WC4x. To løb, hvor jeg virkelig fik testet mine evner som roer og leder for en stor gruppe af roere. I otter-løbet sad jeg på stroke, og jeg følte desværre, at det var et elendigt løb det meste af vejen. Her kunne man virkelig mærke, at vi ikke var roet sammen, og at vi bare ikke havde styrke nok i båden. I det mindste fik vi ikke den langsomste tid af alle i den klasse, og det kan vi være godt tilfredse med. Efter dette løb fik vi samlet nogle af de skønne kvinder i vores internationale gruppe til et gruppefoto og et fælles farvel. Der var sådan en skøn stemning i vores gruppe, alle var der for at have det sjovt og få det bedste ud af de ture, vi havde.



WC4x var et løb, som jeg frygtede lidt. Jeg var sat på 1'er pladsen og skulle styre båden - med foden. Som nævnt tidligere er det ikke noget, jeg har den store erfaring med, så jeg var nervøs. Denne gang skulle vi ro i en båd af mærket Fluid Design, endnu en rigtig god båd. Efter en seriøs snak om placering af roere i båden, et minuts stilhed for Dronning Elizabeth II og to vers af "God Save the Queen" kom vi på vandet. Det var en flot gestus til minde for den afdøde dronning, og oplevelsen af, at en travl plads med 3000 mennesker pludselig bliver helt stille, er meget rørende. Endelig på vandet - de første 1000 meter gik rigtig godt, ingen problemer med at styre på trods af en drillende sidevind! Jeg var optimistisk lidt for tidligt, for efter et stop roede vi pludselig i en bue, og jeg kunne intet gøre for at styre. Af en grund, vi ikke kunne gennemskue eller løse, imens vi sad på vandet, var styringen af båden gået i stykker. Vi måtte lave en ny plan for at styre og det blev på god gammeldags manér med "højre" og "venstre". Det blev en noget slingrende tur på 1000+ meter, vi tog klart den lange tur på banen. Øv! Men stadig var der

en god fornemmelse af god roning i båden, og igen fik vi ikke den langsomste tid af alle. Tilbage på land fandt vi ud af, at dem, der havde brugt båden før os, mente, at den styrede for hårdt, og de havde løsnet kablerne. Kablerne var løsnet netop så meget, at det fungerede for dem, men det hele faldt fra hinanden, da vi var på vandet. Så lærte jeg lidt mere om både, og hvad der skal tjekkes, inden man går på vandet. Det er klart lykken ved at leje både, man ved ikke, hvad man får, og man kan ikke regne med, at tingene er i orden.

Lørdag var den dag, jeg havde set mest frem til og trænet intensivt til, der var dobbelt løbet med Karen og mit løb i single. Første løb var WC2x, vi fik båden i god tid, vi kom på vandet, og vores opvarmning gik virkelig godt. Vi var optimistiske og klar til vores løb. Igen var vi for optimistiske for tidligt.

På vej ned til starten opdagede vi, at klemringen på Karens bagbordsåre var løs. Den kravlede længere og længere ind, hvilket gjorde det umuligt for hende at ro. Vi havde selvfølgelig ikke en skruetrækker med, og vi måtte indse, at vores gode tur på banen nok ikke ville blive så god. Vi stødte så på lidt held, da en konkurrerende båd faktisk havde en skruetrækker, som vi kunne låne... lykken var kort, skruetrækkeren endte nemlig i vandet, da den blev kastet over til os... argggg! Vi besluttede så at gøre det bedste, vi kunne, lave en god start og se, hvor langt vi kunne komme, inden vi måtte stoppe helt. Starten gik, og efter de første 10 tag var vi forrest!!! Vi roede videre, og ved 200 meter var vi i top tre! Så måtte vi desværre stoppe, for klemringen truede med at forlade os helt. Vi tog farten af, og jeg roede resten af turen ind, endnu en knap så god oplevelse, men igen en god lektion i ting, man skal huske at tjekke! Vi træner selvfølgelig videre og satser på mange flere løb sammen, én dag sker det – vi får udnyttet vores styrke og kommer igennem et løb.



Foto: MAGAVIRON.FR

Kl. 16.30 kunne jeg hente min båd til løbet i single, og jeg kunne endelig vise farverne for Horsens Roklub. Der var en god stemning ved starten, og alle var helt rolige og måske lidt stegte i varmen. I heatet før mit skulle en af mine faste konkurrenter fra England ro i samme bane som mig. Jeg havde på forhånd besluttet mig til, at jeg ville slå hendes tid, og så ville jeg bare ikke ende sidst i mit eget heat. Jeg fik et rigtigt godt løb, er så tilfreds – jeg blev ikke sidst, og på trods af en 5. plads i mit eget løb svarede min tid til en 2. plads i heatet før. En 2. plads, som min engelske konkurrent tog med en tid 3 sekunder langsommere end min. Min tid var 15 sekunder hurtigere end den, jeg roede i 2016, hvor jeg sidst deltog ved WRMR, så jeg er meget tilfreds med resultatet. Jeg ved, hvad der skal arbejdes med i fremtiden, og glæder mig bare til at være bedre og hurtigere ved næste regatta.

Sidste dag var søndag, den dag, hvor der er mix-løb. Jeg havde ikke på forhånd planlagt nogen løb den dag, men endte i en mixB4x med tre roere fra Altin-boynuz Spor Kulübü i Istanbul. Vi var klar til at ro et godt løb og en sjov tur. Denne gang skulle jeg ikke styre, og jeg tænkte, at nu går det godt. Vi trænede nogle starter og fik en fornemmelse af, at båden ikke var helt styrbar, roret virkede ikke, det blæste, og vi tog igen den lange tur på banen. Vi var den langsomste båd, men alligevel var der god stemning og en fornemmelse af at være en del af et klubhold. Jeg har nu en invitation til at ro i Istanbul, hvis jeg kommer den vej en dag. Søndagen sluttede med sightseeing i Saint-Émilion og en tiltrængt afslappende tur i poolen, inden jeg pakkede kufferten og påbegyndte rejsen hjem.

WRMR i Libourne var en kæmpe oplevelse, og imens jeg skriver dette, kommer jeg i tanke om så mange andre fantastiske ting ved den tur. Jeg er evigt taknemlig for min engelske rofamilie, alle kvinderne i den internationale gruppe, og det at have muligheden for at deltage ved et stævne som dette. Jeg har fået en masse erfaring med hjem og invitationer til at ro over hele verden. Det har jeg tænkt mig at udnytte, når jeg rejser rundt med mit arbejde.

Næste år er WRMR i Sydafrika, og jeg kan allerede nu sige, at jeg ikke kommer derned, men der er European Masters Regatta i München 27.-30. juli og Nordic Masters Rowing Regatta på Bagsværd 25.-27. august.

Linda



Søndags gå-turene er igen sammen med Netværk Horsens

- Starter som sædvanlig fra Roklubben hver søndag klokken 10 og varer ca 2 t (hvis andet ikke er meddelt!)
- Fælleskørsel i private biler fra Roklubben, hvis vi skal "udenbys"
- Der er ingen tilmelding – bare mød op!
- 1. gang er søndag den 30. oktober
- Husk påklædning efter vejret, lidt varmt at drikke og noget at sidde på!

På Rokort, i klubben og på Netværk Horsens vil der være en oversigt over de enkelte tures mål.

Karen og Gitte

Søndags-gå-ture 2022 / 23



30. okt.	Brakøre
6. nov.	Planetstien
13. nov.	Sondrup Bakker
20. nov.	Alrø - spise på Bisonfarmen
27. nov.	Kærskoven
4. dec.	Den genfundne bro
11. dec.	Bygholm enge – julefrokost på Amalielund
18. dec.	Klokkedal
25. dec.	Hansted Skov
8. jan.	Sydhavnen – Nytårskur
15. jan.	Palsgård
22. jan.	De syv søer Hedensted
29. jan.	BollerSkov
5. feb.	Yding Skovhøj og Ejer Bavnehøj
12. feb.	Ulvedalen
19. feb.	Nørrestrand Nord – gule ærter og fastelavnsboller
26. feb.	Hjarnø rundt
5. marts	Borre Knob
12. marts	omkring Husodde
19. marts	Juelsminde – spise på Møllers



Med Ulla og Susanne på eventyr

Af Lars Bak

Det rygtedes allerede forrige vinter i klubben, at Ulla Skov og Susanne Berentsen var ved at planlægge en 4-5 ugers tur til Alaska denne sommer, bare de to i en autocamper.

*Det første jeg tænkte, da jeg hørte det:
"Kan man bare sådan forlade sin mand en hel sommer for at
tage på eventyr med sin ro-veninde?"*



Det kunne Ulla godt, og Bundproppen satte de to eventyrlystne kvinder stævne i Roklubben en fredag eftermiddag midt i september, hvor det bestemt ikke var rovejr udenfor. Nedenfor skriver jeg US/SB, da der blev snakket på livet løs.

Bundproppen: Hvordan kom i dog på at rejse til Alaska?

US/SB: Vi har fundet ud af de senere år, at vi går godt i spænd sammen både i en coastal båd og på landjorden. Allerede i 2019 begyndte vi at snakke om at rejse et sted hen, hvor der var masser af natur og ikke så mange turister.

Bundproppen: Hvad så, går man så bare ind og finder en rejse til Alaska på Jyllands Postens feriesider?

US/SB: Nej, Lars det gør man ikke. Vi tog til rejsemesse i Herning tilbage i 2019 med henblik på at rejse i sommeren 2021, gik omkring der og landede hos My Planet og Jysk Rejsebureau. Vi så ved samme lejlighed en splinterny autocamper, og det var en fantastisk følelse for os – dog mest Susanne, at bestige sådan et luksusdyr. Fra det øjeblik var det nemmere at overtale Susanne til at det skulle være camping og ikke hotel. Ulla havde nemlig erfaring fra New Zealand med at campere. Susanne havde aldrig før prøvet at campere.

Det skulle vise sig, at Susanne blev vild med det og i virkeligheden besad nogle praktiske kompetencer, som Ulla kunne nyde godt af på turen. Hun har ofte en fiffig måde at løse små praktiske problemer på. Susanne var imidlertid ikke særlig god til at finde vej, så på det punkt, måtte jeg tage over.

Bundproppen: Det endte jo med, at turen blev udsat fra 2021 til sommeren 2022. I den forbindelse har jeg hørt, at prisen steg fra omkring 45.000 kr for jer begge, inkl. Fly og autocamper til ca. 35.000 kr pr person. US: Selvom vores erfaringer med begge selskaber indledningsvis var ok, så gik Susanne i dybden på google og fandt ud af, at Jysk var det økonomiske mest stærke selskab – for nu at sige det på en pæn måde.

Bundproppen: Nu skal vi lige have alle med. Alaska er USA's 49. stat købt af Rusland 1867 og oprettet 1959. Der bor 730.000 mennesker i Alaska, der er USA's største stat, og arealet svarer til knap 19% af USA's samlede areal. (kilde: Google).

Hvordan forgik planlægningen?

US/SB: Jysk Rejsebureau planlagte rejsen ud og hjem samt overnatning ved ankomst og ved afrejse. Selve turen rundt i Alaska over Fairbanks, Valdez og sejlturen Valdez Anchorage lavede vi selv. Vi fløj Billund – Frankfurt – Anchorage, mens vi hjemad fløj Anchorage – Seattle – Frankfurt – Billund.

Vi planlagde det hele hjemmefra. Hvad skulle vi se? Hvilke nationalparker var åbne? Hvilke byer ville vi besøge? Når man lander i Anchorage, er rundturen næsten givet overordnet set, da der kun går én vej rundt til Valdez. Alaska er en relativ ny stat, og den er ikke særlig turistet. Vi mødte faktisk næsten ingen turister på vores vej bortset fra i nogle nationalpar-





Europæiske og amerikanske krav til autocampere (den bagerste er vores).

ker fx Denali Park. Her oplevede vi i øvrigt forskellen mellem de statslige Rangers og så et privat firma, der havde licensen til denne turistattraktion. Sure og uengagerede guider.

Bundproppen: *Hvordan var amerikanerne? Er Alaska ikke Trump-land?*

US/SB: Som svar på dit første spørgsmål, så har vi kun gode indtryk af de amerikanere, vi mødte. De var venlige og hjælpsomme. Men det er rigtigt, at Alaska er meget republikansk og Trumpismen har god grobund her. Vi har filosoferet over, hvorfor man hylder Trump i denne stat mere end så mange steder i USA. Måske har det noget at gøre med befolkningens måde at leve på. Det er rå og vild natur, mange steder med permafrost og kulde. Det, de beskæftiger sig med, er også meget anderledes end andre steder i USA. Her lever man hovedsageligt af råvarefremstilling/minedrift, jagt, fiskeri og landbrug/kvægdrift.

Bundproppen: *Hvad har I af små nedslag fra turen?*

US/SB: Der var én, der sagde Vingegaard, da vi sagde, vi kom fra Danmark. De ser åbenbart også Tour de France derovre. Det er i øvrigt ret dyrt at leve derovre. Halvandet kilo kartofler koster 70 kr, men vi er jo et sted på kloden, hvor der i det nordlige Alaska er permafrost og i den sydlige del relativt

koldt tempereret klima, hvor det landbrugsmæssigt er skovbrug og kvægdrift, der er de bedste betingelser for. Vi havde 7 dage uden mobildækning, det var grænseoverskridende. Der var mange campingpladser uden kloakering, men blot et hul i jorden. Vi havde ikke indtryk af, at den indvandring, der har været udefra, skulle komme fra fx Europa, men derimod fra de 48 sydlige stater. Vi mødte mange 4. generations indvandrere fra USA "syd". Det skal også nævnes, at Alaska er smuk hele tiden. Det er sjældent, når man rejser, at naturen hele tiden bare er skøn at kigge på. Det var den her.

US: Vi besøgte nogle gamle byer, som jeg nærmest vil kalde cowboy/indianer byer, nok fordi jeg kommer til at tænke på gamle cowboyfilm, hvor alle byer havde bred forblæst hovedgade med træbomme til at binde hestene ved. Nu var det bare bilerne, der holdt på skrå ud for butikker og værtshuse.



Mikro kaffebarer kommer pludselig ud af det blå

Bundproppen: *jeg har hørt om laksefiskeri i Alaska og har set videoer af bjørne, der står midt i et vandfald og griber laks på vej op. Hvad oplevede I der?*

US/SB: Det er rigtigt. Der er masser af fisketurisme i Alaska, men det er strengt kontrolleret, idet fiskepolitiet kontrollerer, at du kun må fiske 6 laks pr. dag. Du betaler så et beløb for at få fiskene fileteret og sendt hjem. Vi gjorde ophold forskellige steder ved de fantastiske floder. Til gengæld oplevede vi ikke "jagtturisme". Formentlig fordi mange af de vilde dyr er fredede.



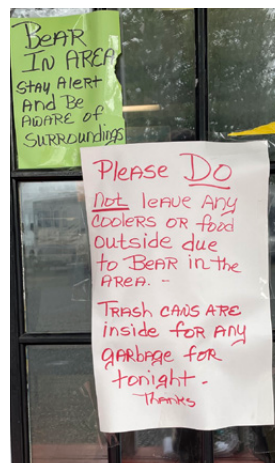
Bundproppen: Var I aldrig bange?

SB: jeg var i hvert fald én gang. Vi var ude at gå på et tidspunkt og mødte en familie, der sagde til os: "Bjørne". Jeg blev bange og ville vende om, men Ulla sagde: "Kom nu". Vi så også nogle bjørne et stykke væk, og de forsvinder jo som regel, når man trækker sig langsomt baglæns. En gylden regel er, at man altid i naturen skal sørge for "at have frit udsyn til alle sider" samt sørge for at have en klokke i bæltet. Men ellers var vi egentlig rimeligt trygge, også på campingpladserne. Vi var også kommet lidt højt op på en vandretur en dag for at se på gletsjere. Her var Ulla ikke helt stolt ved at gå på en smal sti med stort fald til begge sider.

Bundproppen. Sluttelig skal jeg spørge, om I oplevede klimaforandringer på jeres tur i Alaska?

US/SB: Vi besøgte nogle gletsjere, hvor det var åbenlyst, at der var smeltet megen is væk. Det siges også, at nordpå, hvor der er permafrost, vil mennesker have vanskeligere ved at leve, fordi jorden tør op, og husenes fundamenter skrider og vejene bliver ufremkommelige.

Bundproppen: Tak for snakken.



Med en sæson med dagslys på kun 5 måneder er alle så begejstrede, at der plantes krukker overalt.



Årernes placering i bådene

Fornyelser og ændringer kan være en god ting, så vi i klubben ikke hænger for meget fast i gamle vaner. Men ændringer kan også være svære og grænseoverskridende og skubbe en ud af en ellers tryk komfortzone.

I en længere periode har vi eksperimenteret med, om vi kunne lægge årerne omvendt i bådene efter endt roning. Det ville betyde, at man - når båden igen skulle i vandet - ville kunne løfte årerne direkte ud af båden og bære dem ned på broen UDEN at vende dem om.

Det var ikke en nem periode. Mange var uenige, andre syntes det var genialt, nogle har fået årerne i hovedet - for vendes skal de jo på et eller andet tidspunkt i processen, og hele tiden har snakket gået for og imod. Nu har en enig bestyrelse skåret igennem og besluttet, at årerne skal vende, som de nu engang altid har vendt. Måske hørte man et svagt lettelsens suk sprede sig foran bådhallen, under alle omstændigheder ophørte alle samtaler om årernes placering næsten omgående, og man undgik et kompromis, der nok ellers kunne have holdt snakken i gang længe endnu!

Thea og Ellen



Vintertid - Ergometeretid

Sommersæsonen er slut, og nu gælder det vinterens aktiviteter. Der er mange tilbud at vælge imellem, og derfor burde der være noget for enhver smag. Hvad enten man er til det stille og rolige, hvor samtidig samtale er mulig, eller man vil træne, så det føles, som om lungerne er ved at falde ud - populært kaldet "regattalunger". Eller noget helt tredje ind i mellem. Hvad der skal til for at motivere den enkelte, er forskelligt. Jeg vil i det følgende komme ind på nogle af de motiverende muligheder, der er.

Man kan selv bestemme, hvordan træningen skal sammensættes med opvarmning, eventuelle intervaller og af-roning. Monitoren på Concept2 kan programmeres til at hjælpe med at holde styr på, hvor langt man er kommet i et program. Hvad enten man bruger tid eller distance som retningslinjer. Næste gang vil man så kunne hente programmet ved hjælp af funktionen "Rerow". Det forudsætter selvfølgelig at man bruger den samme maskine hver gang.

Har man ikke har lyst til besværet med at programmere monitoren, startede DFfR sidste år et projekt med eRoning. Det har klubben tegnet et abonnement på. Her kan hentes programmer, hvor man bliver guidet igennem træningen. Og der er meget at vælge imellem. Programmerne kan findes på computeren i klubben.

Vil man holde styr på, hvor meget man ror / træner, er der også flere muligheder:

- Man kan nøjes med at notere anstrengelserne på Rokort.
- Concept2 tilbyder en næsten tilsvarende mulighed med en elektronisk logbog (<https://log.concept2.com/>). Her kan man indtaste sine træninger. Man får nemt et overblik over det samlede antal roede meter, siden man startede på logbogen, og sæsonens distance. Samtidig er der mulighed for at sammenligne sine udfoldelser med alle, der benytter sig af logbogen. Sammenligningen kan ske på baggrund af

inddeling i aldersgrupper og nationalitet. Concept2 foreslår også en række udfordringer. Udfordringerne ligger ikke kun i løbet af vinteren, men er fordelt over hele året. Det er selvfølgelig frivilligt at deltage i disse.

- Ønsker man mere styr på sin træning, er det også mulig at hente en app, der hedder ErgData. Med den er det muligt at lagre sin træningsindsats direkte i logbogen hos Concept2. Senere kan man dykke ned i detaljer om træningen. Sammenligne sine træninger og dermed afgøre, om der er de ønskede forbedringer, eller om træningsindsatsen måske bør ændres, hvis de ønskede forbedringer skal opnås. Det er ikke nødvendigt, at man har sit eget ergometer for at benytte sig af muligheden. Det eneste, der er nødvendigt, er at man træner på en Concept2 maskine.

Har man behov for et konkurrenceelement til sin træning, er der mange muligheder:

- Vinter 8 GP
 - Landsdels Mesterskaber
 - Danmarks Mesterskaber
 - Nordic Open Indoor Rowing Championship.
- Der er mindst en regatta om måneden i de 5 vinter-måneder.

Vinter Otter Grand Prix

Dette er en turnering, hvor man ror som stafethold på ét Concept2 ergometer. Der er to forskellige konkurrencer – Otter- eller Firer- hold. Turneringen kan afvikles hvor som helst. Det er ikke nødvendigt at rejse til et centralt sted for at deltage, i stedet ror holdet i deres egen klub og indberetter resultatet på en webside.

Vinterturneringen udgøres af 5 runder, som afvikles hver måned fra november til og med marts. Det er forskellige discipliner hver måned. Et hold behøver ikke at bestå af de samme personer igennem hele turneringen.

Deltagelse i Vinter Otter Grand Prix er gratis. Hol-



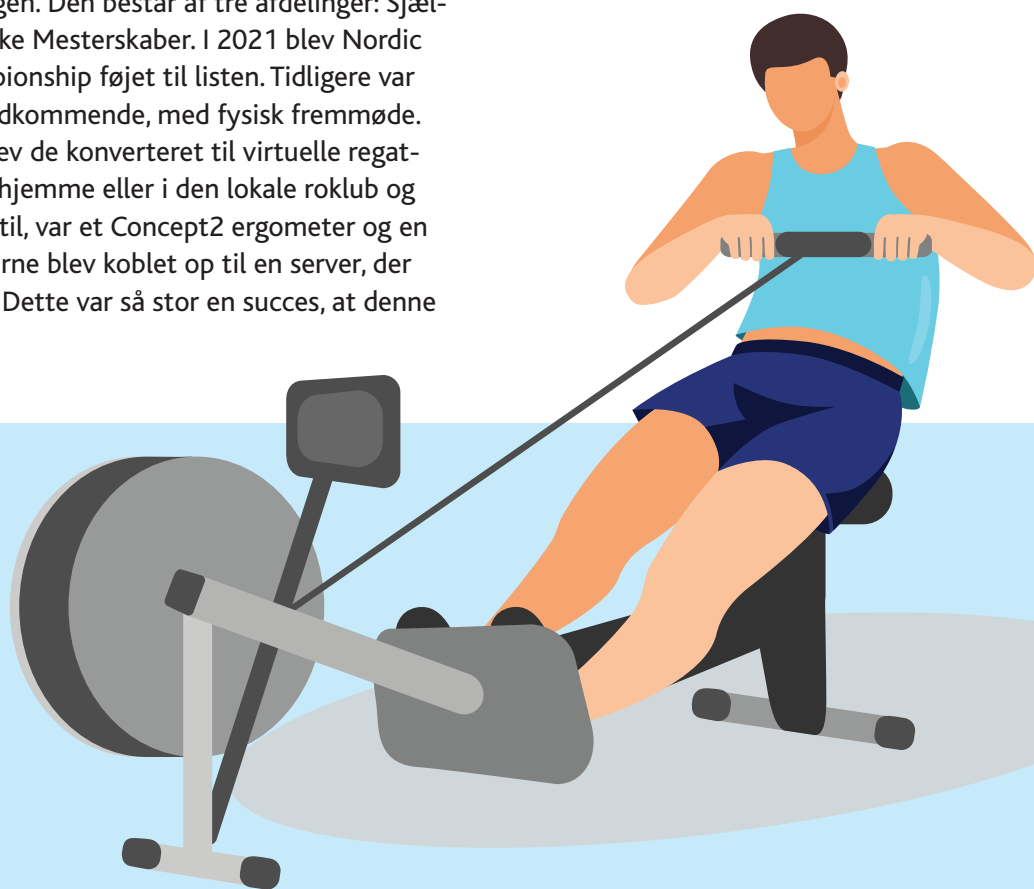
det skal dog registreres på hjemmesiden. Hver runde kan afvikles når som helst, når bare deadline for indberetning af resultaterne overholdes.

Der kan findes mere information på hjemmesiden:

<https://8gp.dk/index.php>

Mesterskaber

Hen over vinteren afvikles der, udover Danske Mesterskaber, også mesterskaber på Sjælland, i Jylland og på Fyn samt en turnering kaldet Mesterskabsturneringen. Den består af tre afdelinger: Sjællandske, Jyske og Åbne Fynske Mesterskaber. I 2021 blev Nordic Open Indoor Rowing Championship føjet til listen. Tidligere var det, for de først nævntes vedkommende, med fysisk fremmøde. Under corona-epidemien blev de konverteret til virtuelle regattaer, hvor man kunne sidde hjemme eller i den lokale roklub og deltage. Alt, hvad der skulle til, var et Concept2 ergometer og en internetforbindelse. Deltagerne blev koblet op til en server, der holdt styr på konkurrencen. Dette var så stor en succes, at denne regattaform er fortsat.



Regattadatoer:

Mesterskabsturnering
26. november 2022

Sjællandske Mesterskaber
26. november 2022

Jyske Mesterskaber
7. januar 2023

Danske Mesterskaber
21. januar 2023

Nordic Open Indoor Rowing Championship
11. februar 2023

Åbne Fynske Mesterskaber
4. marts 2023

Tilmeldingsfrister og deltagergebyrer kan findes på Regattahæftet
<https://tilmeld.roning.dk/>

Carl Johan



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

