

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ROKLUB

FORÅR 2023 - 50. ÅRGANG

BUNDPROPPEN



**380 ARBEJDS TIMER OG
8 LAG LAK....**

Læs mere side 8



INDHOLD

Formandens klumme.....	4
Klar med en hjælpende hånd.....	5
De smukke robåde.....	7
Ny robåd på vej.....	8
Opgaver og aktiviteter i klubben.....	9
Slibning og klargøring af alle vores både.....	10
Life of Brian.....	12
Hvorfor nyt klubhus?	13
Motionsturneringen.....	16
Vinteraktiviteter	17
Generalforsamling.....	19
Instruktion af nye roere.....	20
Hvor får du energien fra Linda?	22
Tak til annoncørerne.....	25

Bundproppen:

Ellen Therkildsen, Lars Bak og Ria Hessler. Indlæg til næste nummer sendes til ellensolvejg@gmail.com.

Deadline søndag den 8. oktober.



HORSENS ROKLUB

www.horsens-roklub.dk

HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2023/2024

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

Bestyrelsesmedlem

Anette Paulsen Møller
Anettepm@hotmail.com

Sekretær

Anna Grethe Ellegaard
age@fibermail.dk

Nøgle- og bygningsansvarlig

Leif Nielsen
lehenie@gmail.com

1. Suppleant

Sten Holmbæk
sten.h@mail1.stofanet.dk

2. Suppleant

Frode Riget
froderiget@gmail.com

Materialeforvalter på fjorden

Leif Nielsen
lehenie@gmail.com

Rochef og coastal ansvarlig på fjorden 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

Gi' os åbne roaftener tilbage, som i de go' gamle dage



Foreningslivet i Danmark er noget ganske enestående. Langt de fleste danskere er medlem af én eller flere foreninger. Vi har foreninger, der dækker alle aspekter i livet, arbejdsfællesskaber, fritidsinteresser, humanitære organisationer, ja alt, hvad man næsten kan komme i tanke om findes som foreninger.

For vores vedkommende er det sporten, der er omdrejningspunktet. Vi har i vores forening, Horsens Roklub, samlet en stor viden, erfaring og ekspertise i og om rosporten. Vi deler og udveksler oplevelser, får nye ideer, er med til at udvikle sporten og hinanden, vi får en masse glæde og energi gennem vores forening. Alt det styrkes og vedligeholdes gennem åbne roaftener.

De åbne roaftener er en del af Horsens Roklubs historie. De blev skabt for at imødekomme vores behov for at høre til og være sammen og har gennem tiden været et vigtigt omdrejningspunkt for klubbens identitet.

De senere år har vores åbne roaftener haft det svært. Det er der flere forskellige grunde til: Coronaen gjorde det nærmest umuligt at samles i lange perioder, men også vores alderssammensætning er en udfordring, mange af os nyder en tur på vandet om formiddagen og kommer så ikke af sted igen om aftenen.

Andre af vores medlemmer er arbejdsramte, de kan kun komme om aftenen og er derfor afhængige af, at der fortsat er aktiviteter på det tidspunkt.

Vi skal ha' de åbne roaftener tilbage – vi skal ha' gjort de åbne roaftener til et attraktivt og hyggeligt samlingspunkt igen!

Vi er nemlig enige om, at den dynamik, der opstår på en god roaften, hvor vi bliver blandet i bådene, ror kort, langt, hurtigt, drikker en kop kaffe, spiser en ostemad, snakker, griner, diskuterer, udveksler ideer, deler viden - er helt uerstattelig og uundværlig i vores klub.

På et møde i januar drøftede vi, blandt meget andet, de åbne roaftener. Et af vores medlemmer foreslog, at vi alle prioriterer at komme, helst én gang om ugen, til en åben roaften, det er jo let at flytte en enkel formiddags roning til en aften roning. Det har jeg tænkt at praktisere i den kommende sæson, at indarbejde en ny rutine, og komme mindst én gang om ugen, en tirsdag eller torsdag kl. 18, og være en del af klubbens fællesskab og gamle tradition. Jeg håber mange vil gøre mig følgeskab?

Med ønske om en herlig og aktiv sæson 2023.

Vibeke Byskov



Mariane er altid klar med en hjælpende hånd

Af Lars Bak

Det skulle vise sig at være en ægte win-win situation, da Mariane Sand Hansen begyndte at ro i Horsens Roklub. Bundproppen har haft en snak med Mariane om den store betydning, det har haft for Marianes liv, at hun fandt roen på vandet og gode venner i roklubben.

Bundproppen: Hvad var dine første oplevelser med Horsens Roklub?

Mariane: Det var, da jeg alene dukkede op til et Åbent Hus-arrangement i 2018, hvor jeg mødte så mange søde roere og andre, der også lige skulle se og høre, hvad der foregår i en roklub. Mit første indtryk gjorde, at jeg straks følte mig hjemme og tænkte, at det var mig. Der var faktisk kram fra første færd fra flere af pigerne.

Herefter gik det slag i slag med et godt kaninforløb. Vi var vel en 15-17 nye kaniner og - som jeg husker det - mange kompetente instruktører. Bl.a. husker jeg Britt og Anne Mette fra kanin holdet, men der var også flere yngre. Desværre er jeg vist den eneste fra det kaninhold, som er tilbage i roklubben.

Bundproppen: Det er jo det evige spørgsmål: "Hvorfor stopper kaninerne efter endt kaninforløb? Har du et bud?"

Mariane: Altså nu er jeg måske ikke den rigtige at spørge. Det er jo ikke sikkert, andre har søgt det samme som mig i Roklubben. Mit liv har ind imellem været kompliceret. Jeg har ikke altid haft det godt på arbejdsmarkedet. Jeg har prøvet at vise bundløs tillid til folk og oplevet "kolde skuldre".

Så kommer jeg i roklubben og møder mange søde mennesker, der tager sig tid til at snakke med én, og det har givet mig en tryghed, som jeg ikke altid har

haft i forskellige perioder af mit liv. I Inger Stampe har roklubben et fund for nye roere.

Bundproppen: Må jeg spørge lidt til din fortid Mariane?

Mariane: Selvfølgelig må du det, Lars. Jeg har ikke noget at skjule. Jeg taler godt nok ikke så meget om min fortid, men det er, fordi jeg ikke er så udfarende. Når folk spørger mig om, hvad jeg har lavet tidligere, så fortæller jeg selvfølgelig om det.

Vi boede skiftende steder i Århus. Vi var to søstre, der blev holdt i meget stram snor af en far, hvor hænderne sad meget løse også i forhold til vores mor. Det var populært sagt en træls barndom. Men jeg tog den 1-årige EFG på handelsskolen i Viby og havde skønne 8-10 år i en kiosk i Viby Centeret, hvor jeg var - om jeg så må sige - ansigtet udadtil, da indehaveren havde været ude for en frygtelig brandulykke, der havde vandsiret hans ansigt, så han faktisk i årevis kun opholdt sig i baglokalet. Det var et godt job med mange arbejdsfunktioner.

Jeg mødte min mand og fik to børn. Vi var selvstændige i en bagerbutik i Viby omkring 10 år. Vi blev skilt, da han ikke kunne leve op til mine krav til en ægtemand.

Bundproppen: Jeg kan forstå, at du har haft mange forskellige jobs, men du har haft de fleste i mange år, så du er jo ikke én, der bare springer fra jobbet, fordi det ikke lige passer dig.

Mariane: Jeg har haft flexjob de sidste 7 år og er meget glad for mit arbejde i børnehaven. Mit problem er, at jeg kan have vanskeligt ved at have for mange bolde i luften på én gang. Men jeg var da i kantinen 10 år på Danish Crown og omkring 4 trælse år hos Juta i Graven. Man skal ikke være grædefærdig, når man går hjem fra job, så er det ikke noget for én. Jeg har aldrig haft et bedre liv end nu, hvor jeg bor



i Hovedgård, arbejder 6 timer om ugen, har gode veninder og ror i Horsens flere gange om ugen. Et job, jeg tit tænker på, var som handicaphjælper for Nikolaj, som var multihandicappet. Vi var fire personer, der passede Nikolaj døgnet rundt i en lejlighed i Beder. Jeg elskede det job, var nærmest en del af familien, og Nikolaj var utrolig sød. Jeg har tit fortrudt, at jeg sagde det job op, men jeg syntes dengang, at det var et for stort pres med ansvaret for en person, du nærmest ikke må slippe med øjnene et øjeblik.

Bundproppen: *Det er godt nok noget privat, men det lyder, som om du har haft dine erfaringer med mænd – og vi tabte!*

Mariane: Ja det har I. (smiler) Jeg vil hjertens gerne ro med jer og slibe både med jer, men jeg vil ikke dele bord og seng med jer. F.eks. mødte jeg den sødeste mand, du kan tænke dig. Alt var perfekt bortset fra, at han ikke gad naturen sammen med mig.

Bundproppen: *Tilbage til roklubben, Mariane. Er det rigtigt, at du ikke er meget for roferie på vandet?*

Mariane: Det er rigtigt. Jeg kan ikke sove sammen med andre. Jeg kan simpelthen ikke falde i søvn, når jeg ligger i soverum sammen med andre. Og det har jeg så taget konsekvensen af, idet jeg ror med på alle mulige dagture, dvs. madpakketure, ture omkring Hjarnø, Alrø molen/dæmningen osv. Det er så fint for mig.

Bundproppen: *Du var tidligere inde på det med "de mange bolde i luften". Er det grunden til, at du trækker dig fra både bestyrelsen og som husforvalter?*

Mariane: Ja, det er det. Med hensyn til jobbet som husforvalter, så var det en vanskelig beslutning, da jeg har fået så meget ros i det job, men man bliver nødt til at lytte til sin krop og sit sind. Jeg bibeholder få opgaver, herunder bollebagningen. Men slut med indkøb, rengøring af udendørsmøblerne samt andre opgaver knyttet til husforvalterjobbet.



På opgavemødet for nylig lavede man nogle såkaldte madgrupper, det tegner godt.

Bundproppen: *Så får du nu en masse fritid frigjort, hvad vil du så?*

Mariane: Jeg prøvede coastal sidste år, men bryder mig ikke om at ro baglæns. Da jeg er nysgerrig og har prøvet at ro kajak, så vil jeg prøve at dyrke det noget mere i kajakklubben, men der er i øjeblikket mere end 50 personer på venteliste. Jeg vil fortsat ro, men den fred, man oplever i en kajak alene, kan også noget i forhold til 4 både med kaffedrikkende roere, der snakker i munden på hinanden (smiler).

Nu skal vi til at stoppe med snakken, Lars, da jeg skal ud og besøge Inger, og på lørdag tager Anne Grethe og jeg en tur til København. Jeg er glad for mit liv.

Bundproppen: *Tak for snakken, Mariane, det er sjældent at møde et menneske, der er så ærlig og åben, som du har været.*



De smukke robåde

Af Inger Margrethe Olesen

Efter standerstrygning i oktober får bådene en velfortjent pause fra saltvandet. De hviler nu side om side inde i Bådhallen indtil slutningen af marts, hvor standerflaget igen vajer i forårets solskin og varme vind.

Og så er det, at årstiden kalder på Roernes måske vigtigste beskæftigelse. Nemlig at vedligeholde bådene, så de kan være "roklare" til næste sæsons skønne og sikre oplevelser på vandet.

Med Karens store overblik og skarpe organiserings-evne har alle Roerne fået mulighed for at møde ind på et lille bådehold og i fællesskab være med til at pusle om bådene.

Hver enkelt båd tages grundigt under lup. En dag arbejder vi i Bådhallen med åben port og udsigt til hav og måger, der dropper muslingeskaller på asfalten foran klubhuset. Båden støvsuges og vaskes omhyggeligt med børste. Også alle løsdelene. Skruerne skal strammes. Fangliner og styreliner måles nøjagtigt op og udskiftes om nødvendigt. Linens ender svitses inden de fastgøres med et pælestik. ("ind i søen, rundt om træet og samme vej tilbage") Vi undersøger, om der er to øsekar i hver båd, og hvad med redningstæppe i agterlugen?

Roklubbens værkstedseksperter afgør, om båden skal have hele turen. Så mødes vi i værkstedet for at slibe og klargøre bådene til lakering.

Side om side står vi med handsker og overtrækstøj og sliber alle overflader. Uden slibeklods eller maskine, men med et lille stykke sandpapir og let hånd ind i alle kroge og på langs med træets årer. Alt imens går snakken, og vi glæder os til kaffe og Gittes fastelavnsboller. Pludselig er vi færdige, og båden skal vendes på hovedet, og ydersiden får samme tur. Det hele gentages, når lakeringseksperterne en anden dag melder klar efter anden lakering.

"Du må ikke at slibe på kobbernitte", siger Fessor, som uddeler erfaring og giver gode råd. Det kan nemlig gøre båden utæt. Jeg glemte at spørge Fessor om, hvad man gør, når man er ude at ro i en utæt båd. Mon ikke han har en sjov fortælling om det?

Det er helt sikkert en stor glæde ved roning også at få indsigt i, hvad det kræver at vedligeholde bådene. Inden længe er der Standerhejsning, og bådene står nu skinnende og stråler om kap side om side i Bådhallen.

De er så parate, og mon ikke alle Roerne også længes efter at få tag i årerne igen?



Ny robåd på vej

Beskrivelse af, hvordan vores nye træbåd er blevet lavet

Af Leif Nielsen. Fotos: Per Amby, Odder inriggerværft

Båden er bygget på Odder Inriggerværft, som ejes af Per Amby. Han startede med at bygge både i 1984 og leverer ca. to både om året.

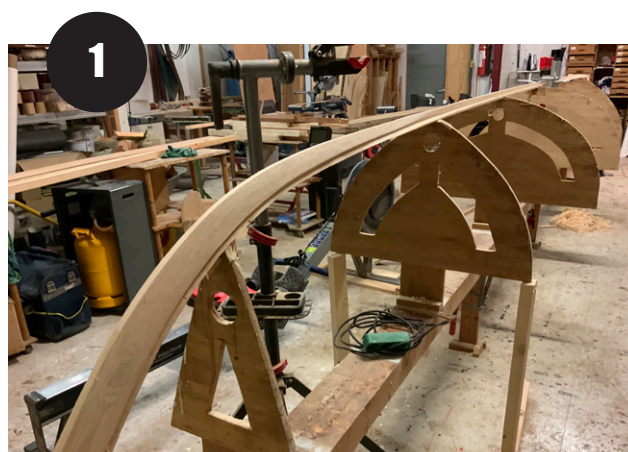
Båden er en 7 bords træbåd, dvs. 7 bord (brædder) på hver side af kølen. Båden er lavet af 7,5 mm. mahogni krydsfiner.

Når båden bygges, startes der med kølen, hvor det første bord limes på. For at båden skal få den rigtige facon, bliver båden limet sammen over en skabelon. Når næste bord limes på, er der ikke en kant eller fals, der viser præcis, hvor samlingen skal være, samlingerne er nærmest flydende.

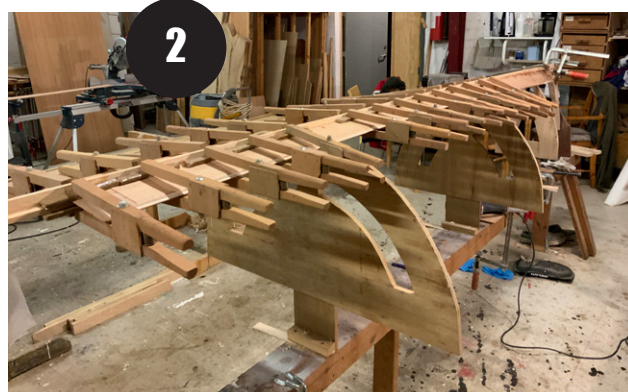
Der limes et bord ad gangen, og ved hver limning laves der en prøvelimning på ca. 0.5 cm ved siden af. Når limen er tør, styrkeprøves prøvelimningen. Hvis den holder, er det klar til at lime næste bord på båden.

Det er for at undgå, at der er en dårlig limning midt i båden, der først opdages, når det er for sent. Båden lakeres 7-8 gange og får til sidst et lag ekstra stærk lak udvendig.

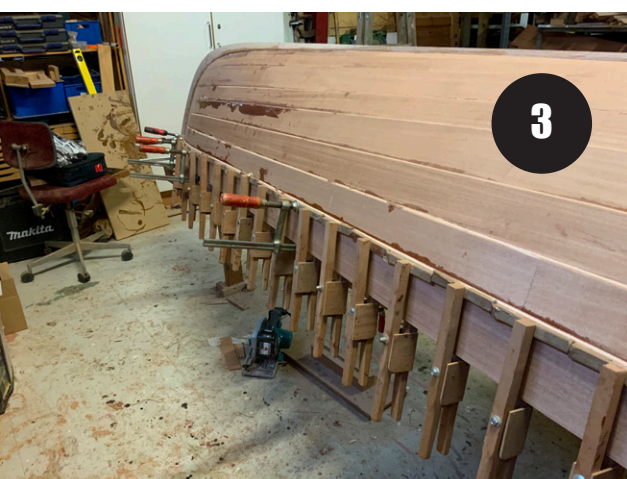
Når båden er færdig, er der brugt ca. 380 arbejdstimer, og den ender med at veje ca. 90 kg.



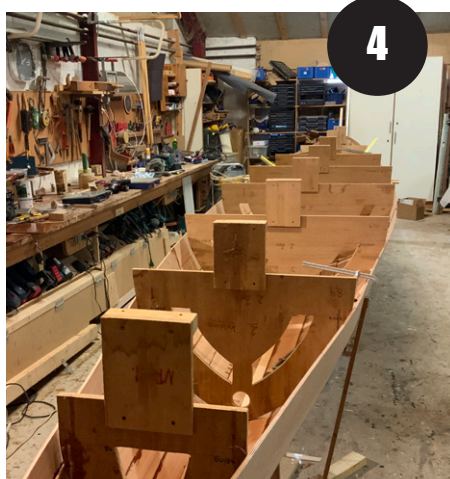
Der startes med kølen, der her hviler på skabelonen til båden



Første bord limes på kølen og fastgøres helt uden skruer!



Syvende og sidste bord limes på.



Skabelonerne skal nu fjernes, og der skal gøres klar til apteringen.



Nu begynder det at ligne!



Opgaver og aktiviteter i klubben

Af Karen Lauritzen

Baggrunden for mit forslag om, at vi tager fat i opgaver og aktiviteter i roklubben, er, at jeg har været lidt frustreret, ked af og bekymret for klubben.

Før Corona spurgte jeg forsigtigt bestyrelsen om opgaver i klubben, og også under Coronatiden pippede jeg lidt om at etablere flere og mindre udendørs gå-grupper, men jeg syntes ikke at blive mødt i det. Der er rigtigt mange, der ror i små og store grupper både på vandet og i ergometrene, men jeg savner helheden, aktiviteter, hvor vi mødes, det, der samler os, og det, der gør, at vi er en forening. Jeg savner klubånden - for jeg oplever, at vi gerne vil være sammen og lave noget sammen, og at vi hygger os, når det sker.

Derfor henvendte jeg mig til Niels Kristian, og det viste sig, at Niels Kristian tidligere i 2022 havde talt med en anden om opgaver i klubben. Deres snak endte i et skema over næsten alle klubbens opgaver, og det skema var på cirka 3 A4 sider! Det skema arbejdede Niels Kristian og jeg videre med – vi tilføjede glemte opgaver, opgaver, der allerede bliver gjort og eventuelle nye opgaver.

Da fik jeg øjnene op for, hvor meget bestyrelsen egentligt laver, og hvad mange andre medlemmer har af opgaver, f.eks. Bundproppen, hjemmesiden, græsslåning, svømmeveste, kæntringsøvelse og meget andet. Der er bådudvalg, husforvalter, værksted, søen og meget andet, som vi ikke ved noget eller ret meget om.

Niels Kristian og jeg kastede alle boldene/opgaverne i luften. Nogle opgaver havnede naturligt hos bestyrelsen, i forskellige udvalg eller hos medlemmer, men de resterende opgaver mente vi, at andre kunne påtage sig, og her ville vi rigtigt gerne tænke nyere

roere med. Det kunne være en god måde at få nyere roere integreret i klubben, så de bliver en større og mere naturlig del af fællesskabet.

Nogle vil gerne arbejde alene og andre i små grupper, og der er selvfølgelig plads til det hele, og hvis hver enkelt person/gruppe står for én eller få opgaver, er det overskueligt og bliver måske til noget. Mit seneste konkrete eksempel på en glemt opgave er fra Standerstrygning 2022 – vi var flere, der gerne ville noget. På roturturene blev der talt rigtigt meget om, at vi skulle noget og hvad, men det blev ved snakken, indtil Gitte og jeg kom med et alt for sent og meget forkølet forslag om fællesspisning på La Bello med 7 deltagere.

For år tilbage og i flere år havde vi en tradition om at mødes i Sundet på et givent tidspunkt både i kirkebåden og andre både. Vi drak champagne, sang efterårssange, hyggede os og tog derefter hjem til Standerstrygning. Efter Standerstrygningen har der før været fest, det blev senere til fællesspisning med sang og hygge. Det og andre arrangementer er vi flere, der husker og savner.

Niels Kristians og mit samarbejde præsenterede jeg på medlemsmødet i november måned, og det blev lunkent modtager, men som når vi ror i modvind, tager vi ekstra fat i årene for at komme i land, og jeg kom i land med mit forslag. Der blev arrangeret et møde onsdag 25. januar kl. 18.00 med fællesspisning, snak og fordeling af opgaverne.

Vi fik braiseret svinenakke med rustik kartoffelmos, bagte græskar og grønkalssalat. Under middagen havde alle fået et stykke papir med de forskellige



opgaver, og så begyndte snakken om opgaverne. Skal nogle droppes, videreudvikles, eller er de ok, som de er i den form, de er i nu, og skal vi lave nye ting? F.eks. mener jeg, at Lise Lottes sangaften er kommet for at blive.

Til kaffe og Niels Kristians hjemmebagte og meget lækre fragilitekage tog vi hul på den mere konkrete snak – og det var en stor glæde at opleve, at rigtig mange bød frivilligt ind på de forskellige opgaver. Efter en meget vellykket aften satte Niels Kristian og jeg os sammen og updaterede skemaet over klubbens opgaver. Skemaet er blevet hængt op på opslagstavlen, så alle kan se, "hvem gør hvad" – så

ved man, hvem man skal kontakte for at hjælpe eller komme med forslag til.

Til medlemsmødet i februar fik vi pandekager og bandt knob og stik. Der var en anderledes løftet og engageret stemning, nogle havde planlagt, andre var i gang med at planlægge kommende aktiviteter. Så jeg er glad, og ser frem til et år med mere fælles aktivitet og hygge.

Tirsdag den 9. januar 2024 kl. 18.00 mødes vi alle igen i roklubben til "Nytårskur" og laver status på året, der gik. Hvad fungerede godt, hvad skal justeres, hvad skal vi ikke mere, nye gode ideer osv.

Slibning og klargøring af alle vores både



Af Karen Lauritzen

Det hele startede på en ferielangtur til Nakskov, hvor Grethe (vores tidligere formand) fortalte, hvordan de klargør deres både om vinteren i Kastrup Roklub. Det gik jeg videre med og foreslog tilsvarende klargøring på et medlemsmøde i efteråret 2021, men desværre blev forslaget i den foreslåede form lagt ned.

Jeg besidder heldigvis en vis mængde stædighed/vedholdenhed og syntes stadig, at det var en god ide at inddrage vores medlemmer i slibe- og klargøringsprocessen af vores både, så i sommeren 2022 gik jeg aktivt videre med opgaven i samarbejde med Sten, senere Leif og senere flere andre. Hver detalje er nøje gennemgået, vi har lyttet til medlemmernes ønsker og erfaringer - så som længde og farve på agter- og forangliner specielt i tilfælde af meget højvande, længde og farve på styreliner, og hvor det er mest hensigtsmæssigt, at alutæppet er fastgjort. Et medlem ønskede et mere brugbart træktov, nu



med nøje planlagte knuder, andre medlemmer ønskede 2 øsekar i hver båd - osv.

Til et medlemsmøde i efteråret 2022 blev den endelige plan for, hvordan vi får vores bådpark løftet, endelig godkendt.

Vintersæsonen startede med at klargøre Hjarnø. Der var nogle få justeringer, og tidsplanen holdt meget fint. Efterhånden som vi gik bådene igennem, kunne vi konstatere, at der er intakt kølskinne på alle bådene, hvilket vi ellers aldrig ser. Trods vask af bådene efter roturene, sad der alligevel et underligt mud-deragtigt lag på ydersiden. Vi talte om, at det kunne være fra forureningen af fjorden i efteråret.

Alle liner blev tjekket og nogle udskiftet, og bådene blev vasket og støvsuget indvendigt. Der var sand i bunden, specielt i agterrummet og langs kølsvinet. Det gav anledning til at mindes mange gode kaffe-ture og andre "gå i land ture" i sidste sæson. Skruer blev efterspændt, og nogle af skruerne på rorholderne var løse. Sådan en omgang giver en rigtig god følelse og forståelse for og håndtering af båden. Et hold vaskede læderremmene og gav dem læderfedt.

Kaj P og Fortuna blev kørt på værkstedet og slebet udvendigt og indvendigt både 1. og 2. gang under Fessors kyndige ledelse. Leif, Sten og Fessor stod for at reparere og lakere bådene. Bundbrædderne i Kaj P er nu lakeret med perlelak!

Efter endt behandling på værkstedet blev Kaj P og Fortuna kørt i bådhallen og Sleipner og Arena kørt ind på værkstedet, hvor de får samme omgang – slibe, lakere og slibe, lakere.

I skrivende stund er der lige lavet aftale med Vagn (fra gågruppen), at han laver holdere til alle bådshager af træ - så det bliver ens og håndtervenlige båds-hageholdere i alle bådene.

Uanset, hvad vi har lavet, har der altid været en god snak, og vi har hver gang sluttet af med enten en lækker suppe eller andet, eller kaffe med noget godt til. Stor tak til Gitte for god og lækker forplejning og en lige så stor tak til alle, som har bidraget til, at vi kan komme på vandet 25. marts i flotte klargjorte både uden fejl og mangler.

Det gælder også coastel- og glasfiberbådene, som der er andre tovholdere på.



Life of



Brian...

Af Lars Bak

Mange undrer sig formentlig over denne overskrift. Hvem er Brian? Har vi en roer i Horsens Roklub ved navn Brian?

Ikke mig bekendt. Brian Sørensen er blevet et kendt ansigt siden E-ronings epoken har ramt os i Roklubben. Jeg deltager jævnligt i ergometer roning på mandagsholdet, hvor vi forsøger at ro i takt med Brian. Jeg tror – uden at vi egentlig har talt om det – at de fleste lidt oppe i årene kvinder på holdet har et godt øje til Brian. Han er ung, dvs. i fyrrerne! Han har muskler og ser godt ud. Han sveder, og man kan tydelig se musklerne i hans lår, når han sparker til... Nu skal jeg nok stoppe med at gå i detaljer med Brians anatomi, da jeg så let kan blive misforstået. Når det så er sagt, er der også personer, der føler sig lidt provokeret af Brian. Han råber ud i lokalet kl. 8.30 en mandag morgen: "Er I friske? – Er I klar?". Hertil svarer Ellen tørt: "Jeg er hverken frisk eller klar!"

Hver mandag fra kl. 8.30 er vi mellem 6 og 10 personer, der ror i ergometre til musik og lyden af Brians stemme. Vi har adgang til rigtig mange programmer



Lars har taget billeder af E-roningsholdet tirsdag den 7/3 kl. 17-18.30.

på vores PC, men jeg kender kun til programmerne med Brian. I dette nummer af Bundproppen vil der helt sikkert være andre, der skriver om E-roning, og de har garanteret andre erfaringer end jeg med diverse programmer, der er tilpasset alder og træningsniveau. Heldigvis har vi en gruppe yngre roere, der er kommet til netop på grund af E-roningen. Kombinationen ergometer roning og kaffe med blødt brød kan noget, når der skal hentes ergometer roere – både med og uden Brian – fra pensionistgruppen.



Hvorfor er det, vi skal have nyt klubhus?

Bundproppen har sat sig for at skitsere historien bag det forløb, som gerne skulle ende med et nyt fælles klubhus (kajak -og roklub), til sommer-sæsonen 2026.

Af Lars Bak

Historien

Ideen om en kanal fra det gamle Jernlager og ud til lystbådehavnen, som det hed dengang - nu Horsens Marina - blev fostret for mange år siden på rådhuset i Horsens, måske allerede i starten af nullerne. De første ideer tog udgangspunkt i, at der skulle etableres en Ø afgrænset af havneindløbet mod syd og en ny kanal mod nord fra det gamle Jernlager og gennem sejklubbens vinteropbevaring, Bent Poders miljøvirksomhed og Learnmarks store parkeringsanlæg for så at skære gennem roklubbens klubhus til fjorden mod øst. Denne Ø skal ikke forveksles med

den lille Ø ud for lystbådehavnen, som på et tidspunkt - omkring 2018 - var i spil som hjemsted for et fælles klubhus for ro -og kajakklubben.

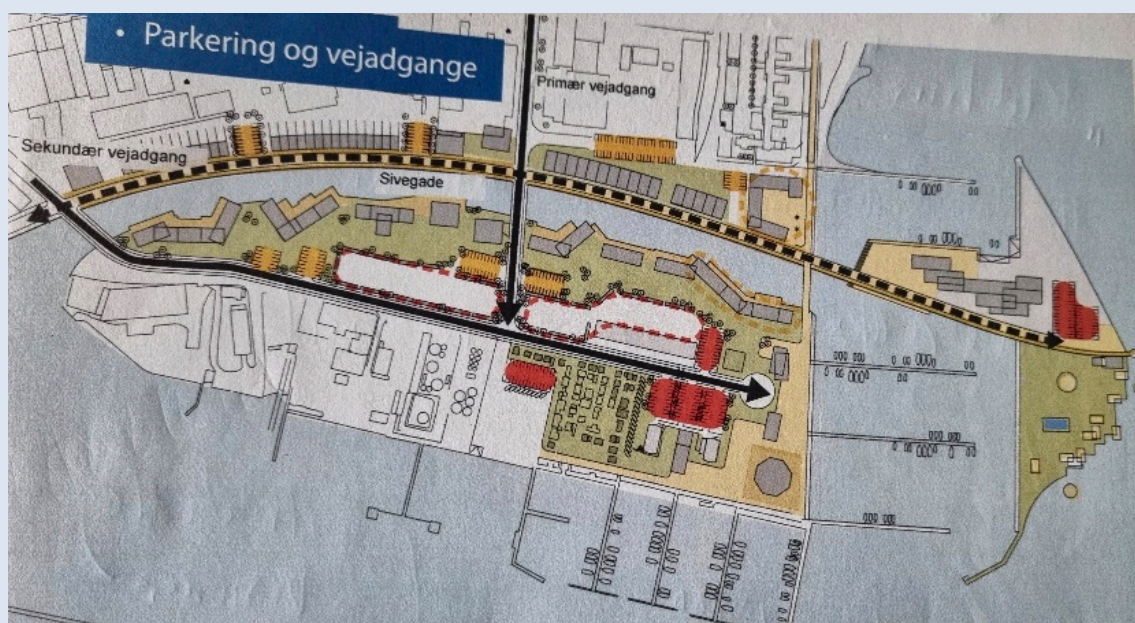
Øens østende begynder ved Sejklubbens restaurant, som nu hedder Pynten, to bådklubber (den grønne og den røde) med forholdsvis nye klubhuse og hele den gamle fiskerihavn med de røde træhuse, som ingen politiker har turdet røre ved. Videre kommer så ejerlejlighedsbyggeriet Havnefronten, som står færdigt her i 2023.

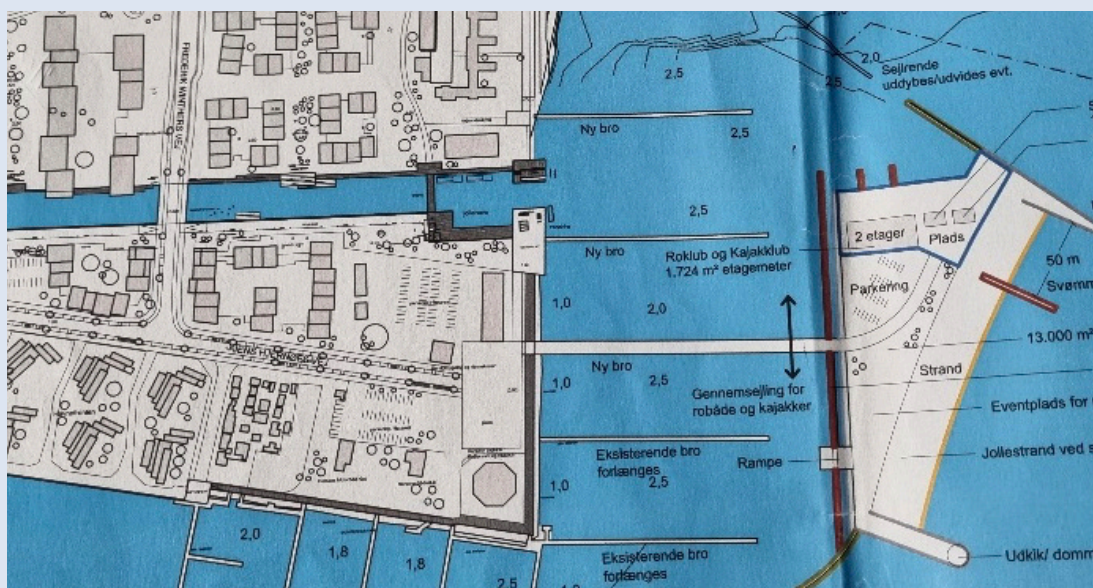
Efter Havnefronten kommer Havneservice, som får lov til at blive liggende. Det er dog meningen, at havnepromenaden inde fra Gejserne skal fortsætte ud mod Pynten bag Havneservice. Efter Havneservice hen mod kanalens start ligger der et antal byggefelter, hvor der planlægges store byggerier hen mod det sted, hvor kanalen starter og ført ind fra havneindløbet, nemlig ved Kanalhusene. Der planlægges her et højhus på 20 etager på opfyldt 30 meter ude i havnen.

"Et fyrtårn i Fjorden ved indsejlingen til Horsens"

Det var ordene fra borgmester Peter Sørensen helt tilbage i 2013, hvor et billede til denne artikel (billede 1) viser, hvordan arkitektfirmaet Hasløw & Kjærsgaard den gang forestillede sig den store Ø syd for den nye kanal med boliger og grønne områder. På billedet ses også den lille Ø med fælles klubhus, tilkørselsforhold og andre aktiviteter.

Billede 1. Skitse fra 2013, Nordhavnen med den store Ø, kanalen og Øen med det fælles klubhus





Billede 2: Skitse fra 2018, Nordhavnen med den store Ø, kanalen og Øen med det fælles klubhus

Et andet billede til denne artikel er samme arkitekt, men fra 2018. Her viser skitsen, at kanalen meget ligner kanalen på billedet fra 2022. "Fyrtårnet" og øen i Fjorden faldt til jorden, da ingen havde forestillet sig, at Kystdirektoratet ville spænde ben for projektet. Efter mange møder og en udflugt til Københavnske roklubber var Øen pludselig taget af bordet, og der blev fra kommunens side mumlet noget om kommunens økonomi og Kystdirektoratet. Samtidig stoppede en kreativ havneudviklingschef i kommunen, og nye folk kom til.

Kanalen anno 2018

De mange ideer fra politikernes side byggede på, at der skulle udgraves en kanal med boliger og rekreative grønne områder langs kanalen. Borgmester Peter Sørensen udtalte, at sejl- og bådklubbernes vinteropbevaring skulle væk, da dele af området ligner øjebæ.

Kommunen havde planer om ny vinteropbevaring bag ved lossepladsen med kaj, kraner og afgrænsede områder til opbevaring af bådene om vinteren bag lås og slå. Det skabte overskrifter og grimme kommentarer på Facebook fra de bådere, der havde været vant til at kunne se deres både hele vinteren fra de respektive klubhuse.

For at kanalplanen skulle falde i hak krævede det som sagt afvikling af vinteropbevaringen, men der var to aktører mere i spil, nemlig Poder Invest og Learnmark. Learnmark er vital, da de ejer en



Billede 3 viser et udsnit af den vedtagne lokalplan fra 2022 for området. Det nye klubhus ses nord for kanalen. Kajakklubben skal sætte deres kajakker ud til venstre for den nye bro, mens roklubben sætter deres både ud mod øst direkte i vandet, som vi plejer. Vi må håbe, at sejlklubbens broer får et ændret forløb.

grund på størrelse med den gamle slagterigrund ved banegården. Kanalen skal nemlig løbe gennem Learnmarks store parkeringsplads, som selvfølgelig først og fremmest benyttes af Learnmarks Business uddannelse, men også bruges flittigt af både ro -og kajakklub.

Planen om at føre kanalen videre fra Kanalhusene og gennem de tre aktørers arealer virker i dag meget langt væk. Den største sten i skoen er Learnmark, der har haft molevitten til salg i et par år, men intet sker tilsyneladende i øjeblikket.

Kanalen – anno 2022

Derfor kom der fra politikernes side for et par år siden det udspil, at man ville starte kanalbyggeriet fra den anden ende – nemlig fjordsiden. Kanalen går



ifølge planen lige gennem roklubbens klubhus. Der har været en del snak frem og tilbage om, hvorvidt roklubben kunne beholde bådhallen evt. med en første sal tilbygget. Men blandt mange indvendinger kan nævnes, at kanalen kommer for tæt på bådhallen, og at bådhallen ikke vil kunne klare, at der bankes spuns ned. Desuden skulle der piloteses og laves bærende konstruktioner i bådhallen til en eventuel 1. sal. Udspillet fra politikerne indeholdt også tanker om et nyt fælles klubhus på nordsiden af en ny gravet kanal. Ingen udefra kommende aktører kunne ødelægge den idé. Det skulle da lige være de to klubber, som ikke ville være interesserede i at dele klubhus.

Lokalplanen og det fælles klubhus

Der er nu lavet og godkendt en lokalplan for hele den del af nordhavnen, der ligger fra Havnefronten og over til Langelinie inklusiv et nyt fælles klubhus og bådhal, hvor grundplanen er bestemt af, hvor meget kajak -og roklubbens både fylder (billede 3). Begge klubber har deltaget i hele forarbejdet til lokalplanen. Vi har i foråret 2022 været med til at komme med ønsker og forslag til et kommende klubhus i to etager på området, hvor kajakklubben ligger i dag, men dog noget tættere på Langelinie. Kommunen ved endnu ikke hvor mange millioner de vil afsætte til et nyt klubhus, derfor har vi endnu ikke set det udarbejdede dispositionsforslag. Det forstår vi sådan set godt, da arkitekten jo har tegnet et klubhus, som vi gerne vil have det. Nu kommer så en fase, hvor ønskerne og det budgetterede skal tilrettes, så det er realistisk.

Vi er bekendt med, at der fra december ligger et forslag fra arkitekten, hvor han efter sigende har lyttet meget til os. Det er vigtigt, at hver klub får sine egne lokaler, klubrum og træningsfaciliteter. Derfor bliver omklædning, bade og toilet forhold samt køkkenfaciliteter noget, vi skal være fælles om. Der bliver afsat budgetmidler til klubhuset i 2024 og 2025. Derfor er det bedste bud – alt andet lige – at byggeperioden kommer til at gå fra oktober 2024 til oktober 2025.

Hasløw& Kjærsgaards skitse til lokalplanen 2022. Forestil dig, at kanalen går lige igennem vores nuværende klubhus. Der etableres en cykel -og gangbro over kanalen, hvor kajakklubben sætter deres kajakker i vandet i kanalen til venstre for broen. Roklub-

ben sætter både ud fra klubhusets gavl direkte i vandet mod øst.

Den vakse læser vil derfor kunne regne ud, at ovennævnte skitse vil svare til de faktiske forhold ved sommersæsonens start i 2026.

Genhusning af kajakklubben

På det seneste møde her i februar 2023 mellem de to klubber, hvor også Henning Koch fra kommunen deltog, havde vi et andet stort tema på bordet, nemlig genhusningen af kajakklubben.

For en nærmere afklaring af problematikken med genhusning vil jeg lige skitsere, hvordan faserne i projektet kunne se ud, men der er flere problemer i det, som vi må se at få løst de kommende år.

- 1) Kajakklubbens hus rives ned, og kajakklubben skal genhuses, formentlig helt eller delvist hos os på den ene eller anden måde inklusive en del containere, der skal placeres foran og bag ved vores klubhus.
- 2) Der bankes spuns i på den kommende kanals nordside.
- 3) Det nye klubhus bygges.
- 4) Der bankes spuns i sydsiden.
- 5) Klubberne flytter over i det nye klubhus
- 6) Kanalen graves ud.
- 7) Roklubbens bygninger væltes.

Hva' nu?

Der bliver nok at se til!

Forløbet frem mod klubhusets færdiggørelse vil stille store krav til begge parter tålmodighed og samarbejdsvilje. Jeg ser for mig, hvordan medlemmerne i roklubben efterhånden ikke gider høre mere klubhus snak. "Vi har jo ævlet og bævlet om det klubhus de sidste 6-7 år" – Claus Walther deltog en årrække fra omkring 2013 og fremefter. Men uanset hvordan du ser på det, så skrider processen fremad – om end meget langsomt.

Vi skal bare ikke hele tiden gå og tænke over, hvornår det hus står færdigt. Glem det klubhus, ro på fjorden og omegn, lav jeres ferielangture og hyg jer. Pludselig en dag skal vi bruge noget input fra jer til indretning af diverse rum, placering og ophængning af både etc. Så tager vi den derfra.



Motionsturneringen

15. sæson står for døren

Af Gitte Enghild

Hvad er Motionsturneringen? "Motion, motivation og markedsføring"

Siden turneringens start – i 2004 – har vi fra Horsens Roklub deltaget med resultater, beskrivelser og billeder. Det første billede var det, som i dag er topfotoet på vores Facebookside.

Resultaterne har været svingende, men vi har dog nogle gange været inviteret til middag med "de store" i København og modtaget en præmie for en andenplads i turneringen. Det er imidlertid ikke det, der tæller i det daglige, men er alligevel en motivationsfaktor for nogle af os.

I al sin enkelhed gælder det blot om at ro, være sammen og "reklamere" for roning!

Vi var 47 klubber fra hele landet, der deltog i 2022.

Hver måned regner jeg gennemsnittet af roede kilometer i klubben ud og indberetter. Disse gennemsnit lægges løbende sammen, så vi har et gennemsnit fra sæsonstart at sammenligne med fra alle roklubber. 31. oktober gøres regnskabet op, og vi er nogle, der venter spændt på årets resultat.



Stillingen kan til enhver tid ses på www.roinfo.dk/motionsturneringen/stillingen

Samtidig med stillingen kommer også reportager – krydret med dejlige billeder - fra de enkelte roklubber om oplevelser, der har været i løbet af måneden; disse er MEGET forskellige og kan sagtens bruges som "godnatlæsning". Send derfor meget gerne billeder, du kunne tænke dig som illustrationer til indberetningen, til mig i løbet af sæsonen!

Indtil 2017 lå vi "nede" i 1. og 2. division, men i 2018 rykkede vi op i Supermotionsligaen, og i 2019, 2020 og 2021 blev vi nr. 2 i samme. I 2022 rykkede vi imidlertid ned på 8. pladsen med 460 km i gennemsnit pr roer (nr 1 i ligaen roede 633 km pr roer), så det er hermed en opfordring til at gi' den gas i år!!!!

Lidt individuel konkurrence er der også: hver måned indberettes antal km for den roer i klubben, der har roet mest siden standerhejsning. Her mangler vi lidt: sidste års topscorer roede 4367 km på en sæson. Så der er lidt at stile efter, hvis nogen af klubbens medlemmer har lyst til at dyrke konkurrencegenet!!!

Klubbens handicap: nogle medlemmer starter rosæsonen for fuld udblæsning – et par gange – og stopper så helt – måske pga. sygdom... De roede kilometer tæller med /trækker ned hele sæsonen på klubbens gennemsnit – ØV!!

HUSK: det hedder MOTIONSTURNEREN!! Der er ingen krav om lange og anstrengende ture, men naturligvis tæller længere ture (ferielangture, madpakketure etc.) også med. Kaffeturene, som i den forløbne sæson nogle gange har været oppe på 18 deltagere, er en meget vigtig "kilometertæller".

Vi ses til standerhejsning lørdag den 25. marts kl 14.00 – og måske en lille rotur bagefter!!



Vinteraktiviteter

- Ud over ergometerroning

Af Ellen Therkildsen

Så nåede vi frem til Standerhejsningen, og vi står over for endnu en ro sæson derude på fjorden, hvor der er frisk luft og højt til himlen. Alle glæder sig til at komme i bådene igen efter en lang vinter. Men selv om der er lavere til loftet indenfor, så har klubben ikke ligget stille hen i den mørke tid. Vi er kommet os ovenpå Coronaen, og der har været stor opbakning og fremmøde til så forskellige arrangementer som Julebanko, musikaften med Rustik arrangeret af Vibeke og flere Fællesspisninger. Derudover kan der i flæng også nævnes Nytårskur, Fællessang med Liselotte ved klaveret, Postkortaften

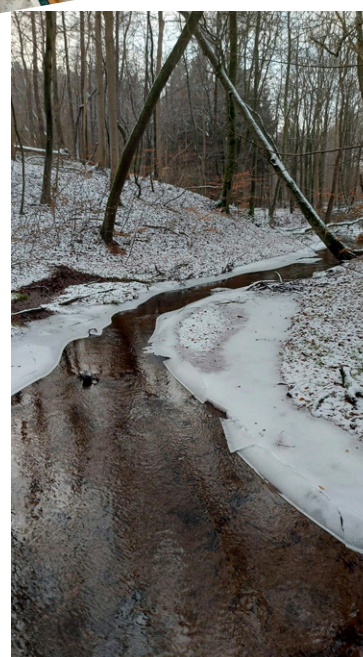




med Torben og Frank, Fastelavn med gule ærter og fastelavnsboller. Også medlemsmøderne har budt på forskellige indslag, der er bl.a. blevet spist pandekager til Kyndelmisse og lavet knob i dyb koncentration.

Gåturene søndag formiddage har givet muligheder for at komme omkring uden for klubhuset.

Og senest har der været et kursus i hjertemassage. En ting er sikkert: næsten uanset arrangementets karakter er der et gennemgående tema, at der skal bespisning til: gløgg, æbleskiver, pandekager, svinekæber, fragilite, wok-mad, hjemmelavet is, gule ærter, pizza, fastelavnsboller, hjemmebakte boller og marmelader og utallige kander kaffe.





Generalforsamlingen tirsdag den 28. marts



9 ud af de 10 roere, roede mere end 1000 km i 2022.

Fra venstre:

Lise-Lotte Segall 1065 km

Vibeke Byskov 1132 km

Carl Johan Runge Andersen 1115 km

Ria Hessler 1120 km

Carsten Norup 1244 km

Niels Kristian Skou 1529 km

Inger Stampe 1239 km

Leif Nielsen 1146 km

Karen Lauritzen 1101

Lisbeth Frost Nielsen, som toppede
med 1818 km, var ikke til stede.



Justyna Gach blev kåret som Årets Kanin
og får her overrakt Kaninpokalen.

Ud over at være en flittig roer, der nåede 707 km på i alt 60 ture, tog hun også i løbet af sæsonen ofte initiativ til at slå ture op på Rokort.



Bundproppens udsendte medarbejder



Formandens beretning. Dejligt stort fremmøde og god stemning til årets generalforsamling.



Instruktion af nye roere i 2023

Af Niels Kristian Skou

Da standen blev hejst den 25. marts 2023, opstod muligheden igen for at komme ud at ro. En ny sæson starter derfor også med oplæring af nye roere. Vi er et team af instruktører, som glæder os til at løfte den opgave. Faktisk startede vi allerede op den 22. februar 2023 med ergometerroning for interesserede med henblik på, at de også kunne lære kunsten at ro i vores både.

Instruktionen er bygget op i 8 moduler, foruden en lang lørdag. I takt med at instruktionen sidste år blev gennemført, gjorde vi forskellige erfaringer, som derfor indgår i årets instruktion. I løbet af instruktionsforløbet får de nye roere mulighed for også at blive oplært i at ro i coastal-både.

Onsdag den 12. april 2023, kl. 18.00-20.30, har vi "Åbent Hus", hvor alle interesserede roere er meget velkomne. Vores plan med den aften er, at de interesserede skal prøve at bruge et ergometer (romaskine), da arbejdshandlingerne i en båd og et ergometer er meget ens. Vi vil også give information om klubben og om bådparken.

En del af "Åbent Hus" arrangementet er også en lille "rotur" på vandet. Erfaringerne fra tidligere år gør, at vi sætter et par både i vandet, men hele tiden holder bådene bundet til flydepontonbroen. De interesserede roere øver sig 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 vandets 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 20. april kl. 17.45 fortsætter vi med instruktionen, og vi forventer at have afsluttet instruktionsforløbet lørdag den 13. maj. Instruktionsforløbet er **tirsdage og torsdage fra kl. 17.45-20.45**, og med en **lang lørdag den 13. maj**.

Når det tidsmæssige instruktionsforløb er så relativt kort i år, er det vigtigt, at de nye roere deltager på instruktionsdagene, da de ellers ikke når at komme gennem alle modulerne.

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

VIGTIGE DATOER:

**Onsdag d. 12. april.:
Åbent Hus**

**Torsdag d. 20. april:
Instruktionsaften**

**Torsdag d. 11. maj:
Afslutning af instruktion**

**Lørdag d. 13. maj:
Lang lørdag**

**Lørdag d. 3. juni:
Kanindåb**



VI SØGER NYE ROERE!

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

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

Efter endt oplæring i at ro inrigger-båd og coastal-båd er der mulighed for at blive oplært i andre af vores bådtyper.



Hvor får du energien fra Linda?

Af Lars Bak

Bundproppen har mødt den virtuelle verdensklasse roer og næstformand i Roklubbens bestyrelse Linda Kærgaard til en snak om lidt af hvert, men med fokus på nye tider i Horsens Roklub, E-og konkurrenceroning, samt hvad der driver Linda.

Bundproppen: Tillykke med dit fine resultat til VM i virtuel roning for nylig. Det vil jeg vende tilbage til. Fortæl derimod lidt om din baggrund.

Linda: Tak ! Jeg stammer fra en gård med kvæg ved Høng på Sjælland og læste bl.a. agronomi og biologi på Landbohøjskolen og blev kandidat i biologi-bioteknologi. Min interesse var egentlig kvæggenetik, men undervejs fandt jeg planter og bioteknologi mere interessante, og jeg endte med at arbejde med planter og gener i laboratoriet.. Efter min kandidat arbejdede jeg i to år med at lave markforsøg og bedømme svampe i korn ved Danmarks Jordbrugsforskning i Flakkebjerg ved Slagelse. Det var en mere praktisk og jordnær tilgang til forskningen end i laboratoriet som passer mig meget bedre. Da forskningscentret i Flakkebjerg blev en del af Aarhus Universitet fik jeg muligheden for at lave en Ph.d. omhandlende identifikation af en bestemt type svampe i hvede.

Mit arbejde der førte til en stilling som Post Doc ved Nottingham Universitet hvor jeg forskede i svampe og deres toksiner i maltbyg – fra marken til den endelige øl. Efter knap tre år i England blev jeg kontaktet af en gammel studiekammerat som mente at de havde et job til mig på Sejet Planteformodling ved Horsens. Et halvt år senere begyndte jeg på min nye tilværelse her som planteformodler.

Bundproppen: Jeg kan forstå, at det var i England, du først blev fanget af roningen.

Linda: Det er rigtig. Det var i 2012, jeg begyndte at ro, da jeg fik interessen ved at se en otter på den lokale flod i nærheden af Genwort, byen hvor jeg boede. Jeg kontaktede Loughborough Boat Club og her kom jeg til at ro alle typer af outrigger fra otter til single sculler. Jeg er ofte tilbage i England og ror med mine gamle ro kammerater. Inden da havde det i fritiden mest været heste, jeg havde beskæftiget mig med.

Bundproppen: Du fik job ved Sejet Planteformodling og begyndte at ro i Horsens Roklub, var det ok?

Linda: Ja, jeg har nu været i Horsens i 9 år, da jeg fik arbejde med planteformodling i Sejet. Jeg prøvede først Aarhus Roklub, men tiden var ikke til ofte at køre til Aarhus og jeg var glad for, at der var en roklub i Horsens. Der var desværre ikke så mange på min alder, og med mine ambitioner om kaproning. Jeg kan godt lide at lære fra mig og sprede interessen for roning så jeg tog mig i starten af de få unge, der var i klubben. Vi roede en del på søen, men det roklubben kunne tilbyde var ikke attraktivt nok for de unge medlemmer, så de forsvandt desværre efterhånden, og jeg bebrejder dem ikke.

Jeg kom i bestyrelsen, da jeg havde den gode kontakt med de unge roere. Jeg er blevet i bestyrelsen, da både du og Vibeke har givet mig lang snor mod, at jeg hele tiden har været bestyrelsens forlængede arm til de aktiviteter, som nu har haft min interesse i klubben, herunder som sagt de unge, men senere også E-roningen og de konkurrencer, der har været der.



Triumferende tilskuere

Bundproppen: Jeg er blevet hvisket i øret, at du i Fitness World fandt nogle yngre crossfit udøvere, som du fik lokket i roklubben.

Linda: Jeg gik til crossfit hos én af dine gamle elever. Jeg fandt ud af, at der ikke rigtig var nogen der kunne vise folk, hvordan man ror i et ergometer, så den tjans fik jeg. På den måde fik jeg dem gjort interesserede i at ro ergometer, og de tog E-roningen til sig og blev medlemmer af roklubben. E-roningen skulle vise sig at blive en succes. Tre af pigerne kom igennem kaninforløbet sammen med den enes kæreste og en mere, og nu har jeg nogle stykker, jeg kan ro med på søen. Jeg glæder mig til at komme i gang med den nye sæson og vise dem at vi på vandet godt kan hamle op med eRoning.

Bundproppen: Du roede 4'er grand prix med Carl Johan, Tommy og Sten. Men du roer også firer coastal med Berta fra Kolding, og Niels fra Århus. I fik så vidt jeg ved 2. bedste tid ved Harbour Race i København i oktober 2022.

Efter at der er kommet E-roning på programmet, roer du også 8'er grand prix med Betina, Julie, Trine, Carl Johan, Sten, Camilla og Kristjan. I har haft tre 8'er grand prix indtil nu og har vundet hver gang. Vinder I også den sidste i denne omgang den 15/3?

Linda: Før E-roningen var på programmet, var vi kun os fire, som du nævnte ovenfor. Interessen var ganske enkelt ikke større i klubben mht. at ro konkurrencer i ergometer. Der var bestemt interesse for at kigge på, men deltage – nej. Så fik jeg de nye E-roere med ned i klubben og pludselig var der interesse for og deltagelse i diverse mesterskaber og konkurrencer. Trine f.eks., hun vandt bronze i Nordic Open 1000 meter 40-49 i 2022 ved hendes første stævne, og hun har deltaget i tre stævner i den netop afsluttede sæson med flotte resultater, og forbedring af hendes egen tid hver gang. Der er potentiale til meget mere, og jeg er glad for at vi ikke er i samme aldersklasse. Julie har deltaget i 200 meter ved DM og Nordic Open både 2022 og 2023 og hun sluttede af med en flot bronze ved Nordic Open. Jeg er en meget stolt træner!

Der var i klubben et aldersmæssigt hul, som nu er lukket lidt – føler jeg. Nu skal jeg ikke længere ro alene, som jeg ellers har praktiseret i mange år. E-roningen er en succes på den måde, det har været og, vil være med til at fastholde nye medlemmer. Jeg tror selvfølgelig, at vi også vinder 15/3, men kom ned i klubben. Vi vil gerne heppes på. Hver deltager skal ro et kvarter, så det bliver sejt.

Bundproppen: Tænk at jeg sidder overfor en virtuel roer, der blev nr. 9 til VM i sin klasse, hvordan foregik det Linda?

Linda: Jeg blev udtaget på min 500 meter tid til DM (1 minut 41,5 sec) Der var 6 fra Europa, der var kvalificeret, og vi var to danskere, der klarede kvalifikationen i vores gruppe 40 – 44 år. Jeg tog til Køge, som havde tilbudt at arrangere VM deltagelsen for de danske roere. Der var 22 danske roere som havde kvalificeret sig til 2000 meter og 500 meter løb indenfor forskellige aldersgrupper. Selve VM foregik i Toronto og efter Canadisk tid. Da Køge Roklubs klubhus overhovedet ikke kunne rumme de mange ergometre, deltagere og tilskuere tilbød Braunstein bryggeriet ved siden af, at man kunne låne deres store 1. sal. I princippet kunne jeg have siddet i Horsens Roklub, men nu var vi der alle sammen i Køge, og jeg havde god sparring på vejen og under selve løbet.



Bundproppen: Hvordan forløb det i praksis og hvilke forventninger havde du til din placering?

Linda: Man skulle holde sig klar. Tidspunktet kunne være alt mellem kl 14 og 23 den pågældende dag. Man logger sig så ind på sit eget løb 40 minutter inden, man varmer op og så sidder man og finder fokus og venter pænt på klar signal. Ud fra de tider, som mine konkurrenter har, havde jeg gættet på en plads mellem 8 og 11 af de 14 deltagere – og det blev 9, så jeg er bare tilfreds. Nu gælder det først en god sæson på vandet og så satser jeg på VM i Prag næste år.

Bundproppen: Hvad driver dig Linda?

Linda: Jeg vil bare være bedre hele tiden. I næsten alt, hvad jeg foretager mig, konkurrerer jeg med mig selv. Jeg har et konkurrencegen, og det har jeg heldigvis også fundet hos nogle af de nye ergometerroere.

Bundproppen: Overskriften på denne snak har jeg kaldt: "Hvor får du energien fra Linda?"

Linda: Det giver så god energi, når du laver noget, du kan lide, når du vinder, når du får ros, når noget lykkes. Du får også god energi af at arbejde med mennesker, som giver noget af sig selv. At arbejde med vilje -og mentalt stærke kvinder giver også god energi. Mænd kan i visse situationer derimod godt tappe én for energi, hvis du forstår hvad jeg mener.

Bundproppen: Tak for snakken og pøj pøj den 15. marts til det sidste 8'er grand prix.



Linda følges tæt på skærmen!



Carl Johan og Linda vandt begge guld til DM i deres respektive klasser på 500 m og Carl Johan vandt sølv på 2000 m.

"Det giver så god energi, når du laver noget, du kan lide, når du vinder, når du får ros, når noget lykkes."



TAK TIL VORES ANNONCØRER



GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED
www.brittagrove.dk



Britta Grove
Autoriseret Psykolog
Coach & Supervisor

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

 Medlem af Dansk psykolog Forening - Specialist i psykoterapi

