

MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ROKLUB

FORÅR 2024 - 51. ÅRGANG

# BUNDPROPPEN

The title 'BUNDPROPPEN' is rendered in a large, bold, white sans-serif font. The letter 'U' in 'BUND' is partially filled with a black silhouette of two rowers in a boat, positioned as if they are part of the letter's structure.

## Alle mand i bådene...

Så er vi klar til en ny sæson

Foto: Ria Hessler



# INDHOLD

<b>Formandens klumme</b> .....	<b>4</b>
<b>Opstart i roklubben - eRoning</b> .....	<b>5</b>
<b>Lidt om eRoning</b> .....	<b>6</b>
<b>Sagnet om Kong Hjarne</b> .....	<b>7</b>
<b>Kend din (Bygholm) Sø</b> .....	<b>8</b>
<b>Instruktion af nye roere i 2024</b> .....	<b>10</b>
<b>Svømning i Hovedgård</b> .....	<b>11</b>
<b>Horsens Kommunes Idrætspris 2023</b> .....	<b>12</b>
<b>Interview med Fessor</b> .....	<b>13</b>
<b>Fra værkstedet</b> .....	<b>19</b>
<b>8 GP</b> .....	<b>20</b>
<b>eRoning – er kommet for at blive</b> .....	<b>22</b>
<b>Comeback</b> .....	<b>24</b>
<b>Ergometermesterskaber 2023/24</b> .....	<b>25</b>
<b>En inspirerende aften med Bertha og Søren</b> .....	<b>28</b>
<b>Tak til annoncørerne</b> .....	<b>30</b>

Bundproppen:

Ellen Therkildsen, Lars Bak og Ria Hessler. Indlæg til næste nummer sendes til [ellensolvejg@gmail.com](mailto:ellensolvejg@gmail.com).

Deadline 6. oktober 2024



## HORSENS ROKLUB

[www.horsens-roklub.dk](http://www.horsens-roklub.dk)

### HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2023/2024

---

#### Formand

Vibeke Byskov  
24 66 61 04 / [formanden@horsens-roklub.dk](mailto:formanden@horsens-roklub.dk)  
privat: [byskovs@hotmail.com](mailto:byskovs@hotmail.com)

---

#### Kasserer

Niels Kristian Skou  
29 93 50 33 / [nkskou@gmail.com](mailto:nkskou@gmail.com)

---

#### Næstformand

Linda Kærgaard Nielsen  
[lindakn80@gmail.com](mailto:lindakn80@gmail.com)

---

#### Bestyrelsesmedlem

Anette Paulsen Møller  
[Anettepm@hotmail.com](mailto:Anettepm@hotmail.com)

---

#### Sekretær

Anna Grethe Ellegaard  
[age@fibermail.dk](mailto:age@fibermail.dk)

---

#### Bygningsansvarlig

Leif Nielsen  
[lehenie@gmail.com](mailto:lehenie@gmail.com)

---

#### 1. Suppleant

Trine Krogh Jeppesen

---

#### 2. Suppleant

Frode Riget  
[froderiget@gmail.com](mailto:froderiget@gmail.com)

---

#### Materialeforvalter på fjorden

Leif Nielsen  
[lehenie@gmail.com](mailto:lehenie@gmail.com)

#### Rochef og coastal ansvarlig på fjorden Materialeforvalter på Bygholm Sø og coastal ansvarlig

Sten Holmbæk  
[sten.h@mail1.stofanet.dk](mailto:sten.h@mail1.stofanet.dk)

#### Horsens Roklubs venner:

Formand:  
Klaus Hougaard  
[klaushougaarddk@gmail.com](mailto:klaushougaarddk@gmail.com)



# FORMANDENS KLUMME



## *Tanker om fællesskab*

Mange unge mistrives. Ensomheden er stigende. Vores samfund er præget af en udtalt "jeg- tænkning". Mig selv først! Opmærksomhed og hensyntagen til andre kommer ofte i anden række. Vi dyrker og er optaget af vores egne rettigheder, vores egne muligheder, vores eget liv, vores egen identitet.

Men det er kun en del af livet.

Vi mennesker har også brug for fællesskaber. Vi har brug for anerkendelse, at høre til, at bidrage, at føle sig betydningsfulde, at være en del af noget. Der findes en lang række studier, der alle underbygger, at nære fællesskaber har betydning for både et længere liv og et mere positivt liv. Vi mennesker har altid haft brug for at støtte og hjælpe hinanden, det er der ikke noget nyt i, men måske har vi "glemt" det i vores stræben efter individualitet.

Der er heldigvis mange kræfter i det danske samfund, der har fået øjnene op for betydningen af fællesskaber, og som tillægger det stor betydning for vores trivsel. Her er vores helt enestående foreningsliv i Danmark en betydningsfuld faktor, og Horsens Roklub er et rigtig godt eksempel. Her får vi ikke bare frisk luft og god motion, men oplever også glæ-

den og samhørigheden, når vi f.eks. kommer i land efter en strabadserende tur, hvor vi i fællesskab har kæmpet med bølger og strøm, har ydet vores max og samtidig hjulpet og taget hensyn til hinanden. Så er det med glæde og stolthed, at vi trækker båden på land, vi får måske lige en kop kaffe sammen, og så kan vi tage hjem med en rigtig god fornemmelse i kroppen.

Det samme gælder, når vi i fællesskab løser opgaver i klubben, f.eks. på en arbejdsdag, hvor opgaverne løses med et snuoptag, og inden vi får set os om, bliver frokosten serveret. Her byder alle ind med det, vi hver især er bedst til, vi hjælper hinanden, kommer med input og får i tilgift en dejlig oplevelse af at bidrage, være betydningsfulde og allervigtigst være en væsentlig del af klubbens fællesskab.

Herfra skal lyde en kæmpe tak til jer alle for at bidrage til og sikre vores helt unikke fællesskab i Horsens Roklub.

Med ønske om en aktiv sæson 2024.

Mange ro-hilsener  
Vibeke



# Opstart i roklubben - eRoning

*Af Jane og Kjeld Brixen*

Vi havde flere gange snakket om, at det så skønt ud, når roerne tog ud på vandet, og tilfældigvis så vi opslaget om E-roning og tænkte, at det kunne være et godt sted at starte.

Vi tilmeldte os og startede op i et hjertevarmt og givtigt introforløb af den meget engagerede instruktør, Linda, samt flere af roklubbens erfarne medlemmer. De tog alle godt imod os, og med deres venlige og åbne tilgang fik de os til straks at føle os velkomne og hjemme i roklubben.

Introdagene var præget af grin, samarbejde og en følelse af fællesskab. Linda guidede os gennem grundlæggende teknikker, og hjælperne stod klar til at vejlede, når det var nødvendigt. Vi hang i og forsøgte at følge Brian og alle de andre roers træningsprogrammer, der dukkede op på storskærmen. Stemningen i roklubben var god, og vi oplevede en smittende energi. Vi blev hurtigt overbeviste om, at dette ikke blot ville blive en kortvarig flirt, men snarere begyndelsen på et vedvarende forhold til roning.

Efter introforløbet erfarede vi, at man kan tilmelde sig hold på forskellige dage og tidspunkter. Desuden er det også muligt at tage over i roklubben og træne, lige når det passer bedst. Det giver en god fleksibilitet i træningen, hvilket er vigtigt for os. Vi har efterfølgende primært deltaget på Lisbeths hold Fællestræning for ALLE tirsdage og torsdage; hun er en engageret og dedikeret roer, der med sin ekspertise og varme personlighed formår at skabe en god stemning på holdet.

Vi oplever E-roning som en sjov form for motion, hvor vi har et godt fællesskab uanset, hvilket niveau man præsterer på. Vi er begejstrede :-)

Vi glæder os til at prøve kræfter med roning på vandet her til foråret og ser frem til mange gode oplevelser og timer med sjov motion og fællesskab med alle de skønne mennesker, der er i klubben.



# Lidt om

# eRoning

*Af Majbritt Skovgaard*

Jeg hedder Majbritt Skovgaard og er 59 år. Jeg er gift og har 2 voksne drenge samt børnebørn. Jeg arbejder som nattevagt på et plejehjem, og derud over er jeg instruktør i Juelsminde Hallerne.

Jeg er meget kreativ med hækling, strikning og knipling.

Jeg synes, at eRoning er spændende. I november 2023 meldte jeg mig til intro, hvor jeg fandt ud af, at det lige var mig. Samtidig hjælper det mig til at få en bedre hverdag, da min krop lider af smerter, som jeg bliver fri for, når jeg tager de mange kilometer til eRoning. Jeg synes, jeg er blevet godt taget imod i klubben, og jeg glæder mig til at se, hvad fremtiden byder på.

Jeg er super glad for at være kommet ind i Horsens Roklub. Det er dejligt at deltage på hold, lige meget

hvilken dag. Eller jeg kan tage træningen på et tidspunkt, hvor jeg lige har lyst og tid, og hvor det kan passe ind i min hverdag.

Det er altid hyggeligt at møde op, og der er altid en god stemning.

Der er mange muligheder i Horsens Roklub, det er også spændende at høre om de andre aktiviteter i klubben.





# Sagnet om Kong Hjarne



Af Ellen Therkildsen

Vi kender alle øerne i Horsens fjord. På hver en rotur kan man nyde udsigten til både Vorsø, Alrø og Hjarnø, og lidt længere ude ved indsejlingen til fjorden ligger den største af de 4 øer, Endelave, ved vi. Mange roture er gået rundt om Hjarnø, der har været arrangeret ture til Vorsø, senest i 2023, og mange har taget turen til Alrø mole eller er gået i land på øen. Vi har styr på afstande, vindretning og -styrke, høj- og lavvande, bundforhold og store sten, men er vi bevidste om, at vi ror i et farvand, hvor en af de mest utrolige vikingesagn udspandt sig i vikingetiden? Sagnet om Kong Hjarne, som vi finder beskrevet i Saxos Danmarks-Krønike fra 1300-tallet.

Efter Kong Frode III's død vidste danskerne ikke, hvem de skulle kåre som deres konge. Kongens egne sønner var ikke til stede ved ved ligbålet og kunne derfor ikke synge et dødskvad, som traditionen ellers var. I stedet trådte kongens hirdmand, Hjarne, frem og sang det smukkeste kvad til minde om kongen. Digtekunsten må have været højt skattet på det tidspunkt, for Hjarne blev straks derefter valgt som den nye konge!

Der opstod dog kamp om magten, efter nogle voldsomme slag blev Danmark delt to, og Hjarne fik magten i Jylland. Han giftede sig kort tid efter med den berygtede skjoldmø Alrune og bosatte sig på Hjarnø. Her opførte han sin borg, her lå hele hans flåde af drageskibe, og her havde han sin hær tæt på sig. Hans ægteviede dronning, Alrune, slog sig ned på Alrø, hvor hun fødte kongesønnen Endelau. Han fik øen Endelave.

Freden varede dog ikke ved, og snart samlede der sig truende skyer over den jyske kongefamilie. Hvad Kong Hjarne ikke havde vidst var, at den afdøde Kong Frodes sønner stadig levede. De vendte nu

hjem fra deres togter, der havde bragt dem vidt omkring, og svor, at de ville hævne sig over Hjarne og hans slægt.

Den følgende sommer angreb de Hjarne med en mægtig drageflåde. Kong Hjarne samlede alle sine krigere og skibe, og fra Alrø stillede Alrune med sin hær, ja selv den unge Endelau sendte sit mandskab fra Endelave. Heldet var dog ikke med dem, og i et voldsomt sammenstød faldt Kong Hjarne, Alrune og Endelau sammen med hele deres samlede hær, og deres drageskibe sank til bunds i fjorden. De blev alle begravet på Hjarnø i store stenskibe, der skulle føre dem til Valhallas porte.

Se, det var så sagnet om Kong Hjarne, hans dronning Alrune og deres søn, Endelau, der samtidigt fortalte os, hvor øerne Hjarnø, Alrø og Endelave har deres navne fra.

Jeg har været på hugst forskellige steder, bl.a. i Vikingefortællinger - langs Horsens Fjord, [www.havneguide.dk/det-blaa-oestjylland/vikingefortaelinger-langs-horsens-fjord](http://www.havneguide.dk/det-blaa-oestjylland/vikingefortaelinger-langs-horsens-fjord), og har stykket ovenstående historie sammen.

Da jeg undervejs i fortællingen forsøgte at finde flere informationer på Google om sagnet, dukkede der først og fremmest reklamer op for 3 forskellige slags deluxe Caribbean Rom opkaldt efter Kong Hjarne, Dronning Alrune og prins Endelau. Butikken ligger i Stensballe i den gamle smedje.

For nu at have mit på det tørre, når jeg fortæller røverhistorier, må jeg hellere tilføje:

I virkeligheden har navnet Hjarnø intet med Kong Hjarne at gøre, men stammer i stedet fra det olddanske "hiarni", med betydningen terrænforhøjning - hvilket dog ikke forringer sagnet om Kong Hjarne.



# Kend din (Bygholm) Sø



Af Tina Torp, Roer og "Søparker"

## Vol 1. Et juleeventyr, Minna på 87 og en fisker med lange arme

En søndag i november 2023 havde BLB, Søparken og Horsens Roklub arrangeret et ægte juleeventyr på Bygholm Sø. Sneen dalede ned over en julepyntet Kystens Perle og en blikstille sø.

Juleeventyret startede på Kystens Perle med gløgg og æbleskiver. I starten sad folk fordelt i de 3 små samfund, fiskere, "Søparkere" og roere, men snart fik fiskere og roere kontakt. Der lød nemlig historier om en fælles bekendt - Gamle Maren. Hvor mange kender mon Gamle Maren? Se, hun er en kæmpe gedde, så lang som et vingefang på en gammel fisker med et kæmpe glimt i øjet - og at Gamle Maren findes er bekræftet af Minna fra Roklubben! Minna bliver 87 år og er stadig aktiv roer, og meget af hendes ungdom foregik i båd på søen, hvor Gamle Maren af og til dukkede op som et andet Loch Ness-uhyre.

Gamle Maren er en del af historien om Bygholm Sø, en sand legende, der ikke sådan lader sig fange, hun slipper væk, hver gang muligheden byder sig. Gamle Maren er mindst lige så gammel som fiskeren med det store vingefang. Som selv har haft Maren på krogen MANGE gange, men hver gang er hun for snu og slipper væk.

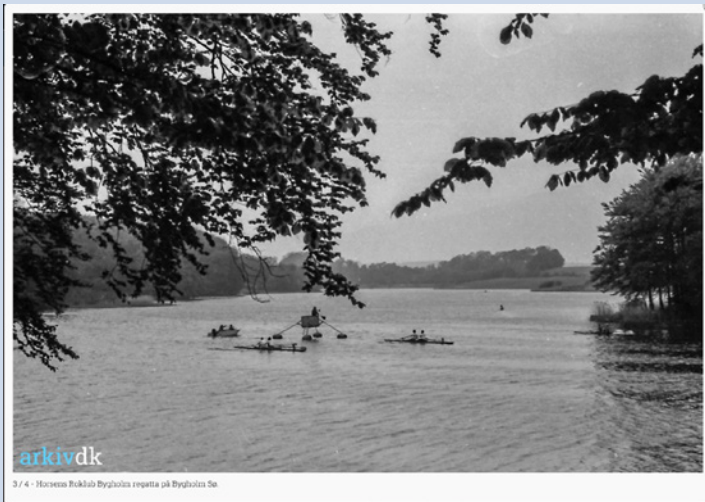
Minna og fiskerne havde straks en masse fortællinger, fælles om en ungdom og et helt liv på Bygholm Sø. Minna var i 1960'erne med til at arrangere Regatta for Roklubber på søen. Alle "sejl" var sat til. Minnas mand Kaj var iværksætteren, og det helt store skyts blev kørt i stilling til Regattaerne.

Hjemmeværnet kom med telefoner (vi er før mobil-tiden), så der var telefonforbindelse fra startmærkerne til Headquarter ved Kystens Perle. Her stod en lånt ladvogn opstillet som scene, så vinderne kunne hyldes med medaljer, specielt lavet til anledningen af Guldsmid Lind.

Minna brugte mange sommerdage på terrassen i hjemmet på at sy bane flag og pynt i sækkelærred, så det hele tog sig professionelt ud. Flagrækker blev spændt ud over søen ved start- og slutmærkerne. Over 100 roere kom fra Odder, Horsens og Vejle for at træne op til de officielle regattaer i Silkeborg.







Bygholm Sø kan præstere en bane på 1500 m, den officielle længde skal være 2000 m. Så det var god træning og samtidig en fest. Selvom Minnas Kaj ganske tragisk døde på en rotur i 1977, fortsatte regattaerne langt op i 1990-erne.

Selve juleeventyret den søndag i 2023 sluttede af med, at juletræet blev tændt, mens flere både, pynnet med lyskæder, roede rundt om træet, placeret på en ponton lige ud foran Søparken, så det også kunne ses fra Schüttesvej.



Som fiskerne sagde - det kunne være dejligt, hvis vandet blev brugt noget mere, ikke kun stierne rundt om søen. Det er de muligheder, jeg håber at kunne inspirere til, først ved at bringe nogle gode, gamle minder til torvs på denne måde - og så må vi se, om der ikke på en eller anden måde kan komme fokus på perlen herude, så søen ikke ender med at gro til.



2 / 4 - Horsens Roklub Bygholm regatta på Bygholm Sø.



# Instruktion af nye roere i 2024

Af Niels Kristian Skou

**Året 2024 bliver anderledes end tidligere år med hensyn til instruktion af nye roere.**

Aarhus Roklub har gennem et par år haft succes med meget intensive oplæringer på kun ganske få dage i at ro i coastalbåde. Vi gør det samme i år, da vi har fået mulighed for at låne en stor coastalbåd med plads til fire roere foruden en styrmand. Derudover har vi selv flere coastalbåde, som også kan benyttes.

Vi holder **Åbent Hus den 17. april** for alle nye roere, uanset om de vælger coastal- eller inrigger-vejen. Vi sætter derfor både den store coastal og en stor inrigger i vandet, så de forhåbentligt kommende roere kan prøve begge den dag.

Umiddelbart derefter skal de nye roere vælge side, da der vedrørende coastal er intensiv oplæring allerede i weekenden 20.-21. april fra 8-16. Vi har kapacitet til 12 nye coastalroere, og de bliver opdelt i to hold.

Efter weekenden vil begge hold blive videre oplært sidst på dagen mandage og onsdage i henholdsvis uge 24 og 25. Derefter er oplæringen afsluttet. Efter Åbent Hus den 17. april fortsætter inrigger-vejen den 23. april og forløber tirsdage og torsdage fra kl. 17.45-20.45 til og med den 2. maj, foruden en efterfølgende hel dag i en weekend.

Vi vil i år afkorte instruktionsforløbet i inrigger ved at have den afsluttende lange dag i en weekend og dermed tage de sidste tre moduler den dag. Derfor kan instruktionsforløbet være afsluttet allerede tidligt i maj måned.

Vi kender først til interessen for henholdsvis coastal- og inrigger-vejen efter den 17. april, men inden den 20. april. Derfor kender vi heller ikke helt behovet for både og instruktører.

Når de tidsmæssige instruktionsforløb for både coastal og inrigger er så korte i år, er det vigtigt, at de nye roere deltager på alle instruktionsdagene, da de ellers ikke når at komme gennem alle modulerne indenfor de tidsmæssige rammer.

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

Efter endt oplæring i at ro i en coastal-båd og inrigger-båd, er der mulighed for at blive oplært i andre af vores bådtyper. Faktisk er det muligt for inriggerroere at skifte retning til coastal allerede efter endt modul 5 den 2. maj.

## VI SØGER NYE ROERE!



**Kender du personer, som vil at lære at ro eller bare få en prøvetur, så giv mig gerne besked.**

**Jeg koordinerer informationer om det videre forløb med de interesserede, og med instruktører/hjælpere.**

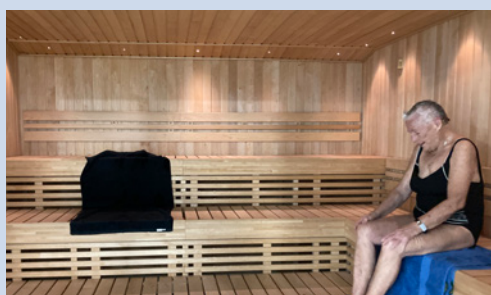


# Svømning i Hovedgård

## Det er bare vand ....

I den nyrenoverede svømmehal i Hovedgård er det blevet en udsøgt fornøjelse "at svømme baner", dyppe sig i det varme vand og slappe af i en af saunaerne. Selv omklædningsrummene er gode og velfungerende og selskabet selvfølgelig helt uovertruffent - så det er altså ikke bare vand!

Vi er klar igen til efteråret.  
Hilsen svømmeholdet





# Horsens Kommunes Idrætspris 2023

Af Ria Hessler

Traditionen tro afholdt Horsens kommune et arrangement, hvor årets idrætspriser blev uddelt. Prisen går til idrætsudøvere i kommunen og deres trænere, som har vundet DM, JM eller opnået en podieplacering i et internationalt mesterskab.

Derudover uddeles der 4 særlige priser til Årets talent, Årets ildsjæl, Årets Bevæg dig for livet-forening samt Årets idrætsnavn, som er en pris, Horsens Folkeblad står for.

Horsens Roklub havde tre deltagere med denne aften: Julie Langhoff vandt bronze ved Nordiske Mesterskaber i 200 m på ergometer, Linda Kærgaard Nielsen og Carl Johan Runge Andersen, som begge blev danmarksmestre på 500 m i ergometer i deres respektive aldersgrupper.

Det var en festlig aften med tapas og sodavand, musik og opvisning fra forskellige klubber. De særlige priser (som var pengepræmier) gik til



personer (eller klubber), som var indstillet af klubberne. I Årets Bevæg dig for livet-forening var der kun indstillet en forening, Horsens Orienteringsklub for deres arbejde for alle aldersgrupper. Der tænkte vi, at Horsens Roklub sagtens kunne være med i opløbet, der var ikke noget i vejen for at indstille sin egen forening. Det må vi huske til efteråret.

Selve idrætsprisen er et farvetryk af Jamie Robenhagen fra Visuelt Gymnasium. TILLYKKE!





# Interview med Fessor

Af Lars Bak

Fotos: Godt klubliv i Horsens Roklub med Fessor i centrum

## Fessor er en institution i Horsens Roklub.

Han blev medlem af roklubben som 18-årig i 1966, og der findes formentlig ikke mange aktive roere i Danmark, der har så mange rooplevelser i bagagen som Fessor.

Han er én af de få, der har fået en båd opkaldt efter sig, og det endda mens han stadigvæk er aktiv roer. Hertil skal lægges, at manden er æresmedlem af Horsens Roklub.

Vi er mange i Horsens Roklub, der gennem årene har været på langtur med Fessor. Vi er også mange, der har roet utallige ture i Horsens Fjord med Fessor ved styrepinden. En gang imellem har man faktisk fået det indtryk, at Fessor på sine ældre dage – doven som han er - har befundet sig bedst på styrmandssædet.

Uanset om det har drejet sig om langture eller kortere ture, så har vi – hans medroere - ikke kunnet undgå hverken at lægge øre til anekdoter eller få gode råd om vejr, vind og vandforhold. Fessor har f.eks. lært mig at styre i høje molebølger hjem fra Dysbjerg i stærk Østenvind.

Når det er sagt, er det ingen hemmelighed, at Fessor også kan være "den tavse dansker" i en inrigger. Han er normalt ikke et snakkehoved, men det betyder ikke, at han ikke har sine meninger og viden om mange ting. Ofte er det lige med at finde ind til personen bag Fessors facade.

**Bundproppen (BP):** *Jeg har af og til tænkt over, hvor navnet Fessor stammer fra. Kan vi lige begynde der.*

**Fessor:** I skolen blev jeg egentlig kaldt Fuster. Det første år i roklubben var jeg på en tur med tre andre og en instruktør. Han spurgte om forskellige ting, og på et tidspunkt sagde én af de andre, at med de



snørklede forklaringer, jeg kom med, burde jeg hedde Fessor. Den gang var det meget almindeligt med øgenavne, og jeg syntes egentlig, at der lå noget positivt i ordet Fessor, så sådan blev det.

**BP:** *Jeg kan forstå, at du aldrig har været ungdomsroer, som f.eks. Sten Holmbæk har været det. (se interview med Sten i Bundproppen efterår 2023).*

**Fessor:** Nej, i 1966 var der ingen ungdomsroere i klubben. Der havde dog en 4-5 år tidligere været ungdomsroere, da bl.a. Ib Vang Nielsen havde stået for det, men så skulle ham og Per ind "og springe", og så døde ungdomsafdelingen ud.

Jeg kendte nogle gamle klassekammerater fra Søndermarksskolen, som enten var medlemmer af roklubben eller havde været det. Jeg var i lære som elektriker og boede hjemme.





Jeg blev egentlig kun hængende i første omgang i klubben, fordi jeg blev hvirvlet ind i et par medlemmers forsøg på at nå 2000 km, og selv jagtede jeg de 1000 km. Vi roede som gale på Bygholm sø, når vejret ikke tillod os at ro på fjorden. Den næstsidste weekend inden standerstrygning roede vi tre til Saxild og hjem, så var de små 1000 km i hus, og de andre nåede deres 2000 km.

**BP:** *Man er ikke i tvivl om, at weekendture og ferielangture er noget, der altid har betydet meget for dig.*

**Fessor:** Du må regne med, at jeg/vi tilbragte alle dage i roklubben. Efter arbejde var det bare afsted. Vi kastede maden i os efter arbejde og cyklede ned i klubben. Derfor skulle der ske noget ekstraordi-

nært i weekender og i ferier. Det var f.eks. den årlige pinsetur til Hjarnø, hvor der blev drukket en del øl. Det var i roklubben, jeg for alvor fik smag for øl. Men misforstå mig rigtigt, da vi fik ungdomsroere i klubben, var vi nogle, der også - af nød - "fik smag for kaffe". På Hjarnø lå vi i telt, tændte bål og lå og ævlede natten lang. Ved vestenvind lå vi på østsiden i læ.

Min første ferielangtur var til Fåborg. Fra Juelsminde via Middelfart til Fåborg. På grund af bygningen af den nye Lillebæltsbro lå der lysbøjer overalt, og det var, som om de kom susende forbi os, ja, de opførte sig mærkværdigt i strømmen. Måske ramte vi en enkelt af dem.

Vi bar bådene – sammen med et hold roere fra Odder – op på Gelting færgeren. Vi skulle nemlig til Flensborg en tur, hvor vi også overnattede. Den færge var også en "spritte".

Jeg husker også en tur Sjælland rundt, hvor vi lånte en DFfR båd i Helsingør – nærmest et krigsskib at ro i! Den første uge blæste vi inde i Rågeleje, hvor vi tre (Hougaard, AKJA og undertegnede) sov i telt på stranden. Jeg husker, at livredderen hejste det røde flag, men sprang så selv i de store bølger. Det skulle vi andre ikke have noget af.

AKJA hed egentlig Anette Kvist og blev aldrig kaldt andet end AKJA, fordi én eller anden havde tilføjet et JA på hendes soveposepose efter signaturen AK.





AKJA mødte en fyr, der var lastvogns chauffør, og han kørte os til Hundested. Her var der kanindåb og fiskere med lommerne fyldt med 100 kr sedler. De smed rundt med dem!

Da vi var blevet ædru, roede vi ind i Lammefjorden, men valgte den forkerte kanal, og efter nogle timers roning mødte vi en dæmning, og bagved var der kun en grøft – og i nærheden lå Dragsholm Slot. Så sad vi der! I en nærliggende landsby fandt vi en fyr med en folkevogns pickup, og han transporterede Arena hen til den kanal, som vi troede var den rigtige. Vi måtte opgive, da kanalen endte i et stort stendige. Vi fik dog slæbt båden ud i Havnsø tæt ved, og så var det ellers med at komme rundt om Sjælland.

**BP:** *Hvad var anledningen til, at Horsens Roklub også skulle have en ungdomsafdeling?*

**Fessor:** Københavns Roklub (KR) havde en stor ungdomsafdeling, og deres leder hed Rudolf. Han var politimand, og vi mødte dem rundt om Sjælland. Det var meget specielt, at deres unge blev korttursstyrmer i 16-årsalderen, men Rudolf var dygtig, arrangerede meget og var en guttermand, men KR



tørrede ulykken med ungdomsroeren af på Rudolf (se boks). Det betød, at alle ungdomsroerne samt Rudolf flyttede til den hensygnende Amager Roklub. Uanset Rudolfs dygtighed syntes vi imidlertid i Horsens Roklub, at det var for farligt at lade 16-årige være korttursstyrmer.

Vi snakkede om det i roklubben - mange beslutninger blev faktisk taget ved kaffebordet på almindelige roaftener, og så fulgte bestyrelsen som regel trop - og blev enige om, at det ville vi prøve, og da Hulvej skole også var interesseret, lavede vi en ungdomsafdeling. Hos os blev de imidlertid først styrmer som 18-årige.

Med ungdomsafdelingen fulgte også regler om alkohol på ungdomsture. Der blev knæsat et princip om, at nu skulle der drikkes kaffe, og hvor sjovt er det lige at diskutere, om kande nr. 17 er stærkere end kande nr. 16.

KR mistede tilbage i 60'erne en 16-årig korttursstyrmer ved Stevns Klint, hvor en inrigger vikledede sig ind i noget bundgarn. Han havde ingen redningsvest på og ville svømme efter hjælp, men forsvandt. Fessor mødte op til en hovedgeneralforsamling og ville høre nærmere om ulykken, men på en eller anden måde blev der lagt låg på. Formanden i KR var også medlem af bestyrelsen i DFFR. Enhver kunne herefter se det fornuftige i, at man mindst skulle være 18 år, før man kunne blive korttursstyrmer.

**BP:** *Hvordan havde I det med sikkerheden, når I var på vandet?*

**Fessor:** Da jeg startede i 1966, hørte vi selvfølgelig om ulykken ved Æbelø tilbage i 40erne (se boks).

En flok roere fra Bogense mødte hårdt vejr ved Æbelø og roede på en sten og fik hul i bunden af båden. De steg ud og trak den mod land, men vandet var koldt og de omkom alle fem – formentlig fik de krampe i det kolde vand. Det, vi lærte af den frygtelige ulykke, var, at man ikke skal tage på langture så tidligt på sæsonen, hvor vandet stadigvæk er for koldt.



En anden ulykke, som Fessor nævner, er ulykken på Roskilde Fjord (se boks).

Roskilde Roklub mistede for 25 - 30 år siden 3 roere på Roskilde Fjord i dårligt vejr. En flok roere – en firer og en toer - havde været ovre på den anden side af Roskilde Fjord og spise frokost. I det hårde vejr hjemad var der mere fart i fireren, som vel ikke regnede med, at toeren kom i problemer. (Som Fessor udtrykker det: I hårdt vejr er det lettere at styre en to'er end en firer)

Efterfølgende talte man om både manglende svømmeegenskaber og alkohol, og Fessor tror da også, at der fra da af blev fokuseret mere på, at nye roere skulle kunne svømme.

**Fessor:** Da jeg startede i 1966, lå vi og svømmede lidt mellem Roklubben og kajakklubben. Men helt ærlig, så blev der ikke talt meget om sikkerhed på vandet dengang. Jeg blev aldrig særlig god til at svømme.

Når vi nu taler om ulykker til søs, så har jeg tidligere bemærket på opslagstavler i mange sydjyske roklubber, at Trelde Næs er nævnt som et sted, hvor der i tidernes morgen er sket flere søulykker, ja, simpelthen roere, der er druknet. Strømforholdene ved Trelde Næs er djævelsk farlige, hvor Vejle Fjord møder strømmen fra Lillebælt (se boks).

Da jeg blev medlem i 1969, talte mange om den frygtelige ro ulykke ved Trelde Næs i 1963-1964. En fire års med ungdomsroere fra Esbjerg Roklub roede fra Bjørnsknude over Vejle Fjord mod Trelde Næs. Som nævnt ovenfor er strømforholdene uforudsigelige i den farlige trekant, og båden får en "bordfylder" og kæntrer. Alle fem forsøgte at svømme mod land, men de fire ungdomsroere drukner, kun langturstyrmanden overlever. En langturstyrmand burde måske havde vidst bedre, da han starter ud fra Bjørnsknude.



**Fessor:** Vil du lige høre om min første store rotur, hvor vi fik mange øretæver på hjemvejen?

**BP:** Ja, fortæl løs.

**Fessor:** Godt, vi skulle til Kiel. Vi roede Horsens - Bagenkop og tog færgen til Kiel, hvorfra vi så roede tilbage til Horsens – 800 km i alt. Da vi nærmede os, hvor vi skulle svinge til venstre ind i Horsens Fjord, var vejret simpelthen så godt, at vi blev enige om (Hougaard, Mogens Jensen og undertegnede) at ro en tur til Saxild. Det kunne jo være, vi mødte nogle af vennerne fra Horsens der.

Da der ikke var nogen, og vejret pludselig blev truende, roede vi tilbage i nogenlunde læ. Da vi ramte Gylling Næs, fik vi mange tæsk, men valgte at ro hjem, selvom styrmanden skovlede vand ud af båden – vel 11 bord i alt. Vi kom hjem i god behold.

**Bundproppen:** *Hvad lavede I om vinteren, når I nu var vant til at være sammen hele sommeren?*

**Fessor:** I Sydkredsen helt ned til Slesvig og Flensborg blev der arrangeret vintertræf på en skole eller større hytte med rigtig mange deltagere. Det var en blanding af ungdomsroere og voksne roere. Jeg husker særlig et træf, hvor der var voksenroere, der virkelig var tørstige. Det resulterede i, at vi efterfølgende til en evaluering blev enige om, at der frem-







over kun skulle drikkes kaffe på de træf. På Samsø året efter var det rent kaffeslabberas. Men vi hyggede os med spil og leg i gymnastiksalen, da vi havde lånt en skole til formålet.

**BP:** *Er rygterne sande, at der blev afholdt drabelige fester i roklubben?*

**Fessor:** Vi ryddede bådhallen, og der kom mange ude fra byen til vores fester. Vores omklædningsrum var der, hvor der i dag er værksted. Der stod to rækker skabe op mod hinanden. Når der skulle soves, og man ikke kunne finde hjem, kunne vi ligge 6 stykker og sove ovenpå skabene.

Jeg husker en fest en gang, hvor der var øl strejke. Vi var noget bekymrede, da vi havde bestilt 50 kasser øl hos Ole Albani – hans datter roede også. Men vi fik øllene, og alle var glade.

**BP:** *Du har før omtalt, at den årlige kanindåb i Assens var noget særligt.*

**Fessor:** Den faldt ofte sammen med en ferielangtur, hvor vi så endte i Assens på vej hjem. Assens Roklub havde nogle meget populære kanindåbe, da de lå midt i sommerferien, og vi vidste, at roere fra nær og fjern kom forbi.

F.eks. husker jeg en ferietur til Slesvig, hvor vi tog færgen Gelting – Fåborg og derfra roede til Assens. Vi var tre, Steiner, Barney og jeg, og vi sov i mit bomuldstelt. Mandag morgen efter tre dages kan-

indåb råbte jeg til Barney, der var gået omvendt i soveposen, at nu skulle vi hjem og på arbejde: Han svarede fra dybet: "Jeg kan ikke få mine øjne op!" Vi roede i Arena og havde ferie en uge mere. Vi roede rundt om Fyn og ind til Odense, men pludselig gad vi ikke mere. Så var det op til Æbelø og direkte over mod As hoved (12 km), Batterihagen, Snaptun. Da det pisregnede, trak vi bådene op på græsarealet og ryddede grillen for pølser og fandt lidt hvil i Endelave færgens venteværelse. Kl 2 om natten var vejret nogenlunde, og vi vendte snuden mod Horsens. Som min mor plejede at sige: "Ro/gå direkte hjem". Det gjorde vi fra Snaptun til Horsens. Vi var trætte og ventede til næste dag med at klargøre bådene, vi havde trods alt roet Odense – Horsens i næsten et stræk.

**BP:** *Jeg har jo prøvet at blæse inde på Skarø sammen med dig og Birger tilbage i 2013. Jeg husker tydeligt, at jeg sad som tagroer, da vinden vendte, og vi startede hjemturen over mod Fyn-siden. Jeg sad og betragtede dig manøvrere båden fra Skarø og de 2-3 km over til fastlandet på Fyn med vinden lige i rumpetten. Du sad simpelthen og fløj frem og tilbage på det styrmands sæde, og vi undgik stort set at få vand i båden. Det med at blæse inde, hører man ikke så meget om mere.*

**Fessor:** Når vi jævnligt blæste inde i gamle dage, så skyldes det, at vi ikke havde de muligheder for for-





nuftige vejrmeldinger, som eksisterer i dag. Vi kender jo vejret flere dage frem og kan tage højde for det, når vi planlægger ture.

**BP:** *Ria har sagt til mig, at du må fortælle historien om Barney og natfærgen til Samsø.*

**Fessor:** Barney, Hanne Beuckert og undertegnede skulle ro Samsø rundt en forlænget weekend. I båden på vej mod Hov spørger Barney, hvordan vi kommer til Samsø. Jeg svarer, at vi tager natfærgen til Samsø. Da vi roer forbi Hov og roer mod øst mod Thurø, ser Barney meget uforstående ud, og jeg siger, at han er "matros på natfærgen til Samsø".

Det var i øvrigt på vej hjem, at vi "solede" inde i Saxild. Nå, men vi skulle jo hjem og på arbejde, og syd for Hov møder vi to kajakker, en 10-årig knægt og hans bedstefar. Knægten spørger forsigtigt med en lille pivstemme: "Undskyld, men kender De vejen til Alrø, vi skal nemlig til Sondrup?" Vi kigger på hinanden og er ved at flække af grin. Jeg siger, at de kan kende Alrømolmen på et "Raketlokum", "jamen bedstefar, der var jo der, vi spiste frokost".

**BP:** *Hvad tænker du om roklubben i dag og din egen situation?*

**Fessor:** Jeg synes selvfølgelig det er en træls situation, men kan da godt se det fornuftige i, at man som roer skal kunne svømme. Du må huske, at fra jeg som 18-årig svømmede de små hundrede meter hen

til kajakklubben, der lå modsat af, hvor den ligger i dag, gik der vel 50 år før nogen igen spurgte mig, om jeg kunne svømme. Dvs. 50 år uden svømmemæssige udfordringer.

Jeg har tænkt over, at det efterhånden er mange år siden, vi i DFFR regi har haft drukneulykker. Så det med at kunne svømme giver jo mening. De første mange år, jeg roede, talte vi om, at der hvert tiende år indtraf en drukneulykke.

**BP:** *Vi andre har jo prøvet i godt vejr og havblik at springe i vandet fra båden og svømme en tur. Har du aldrig gjort det?*

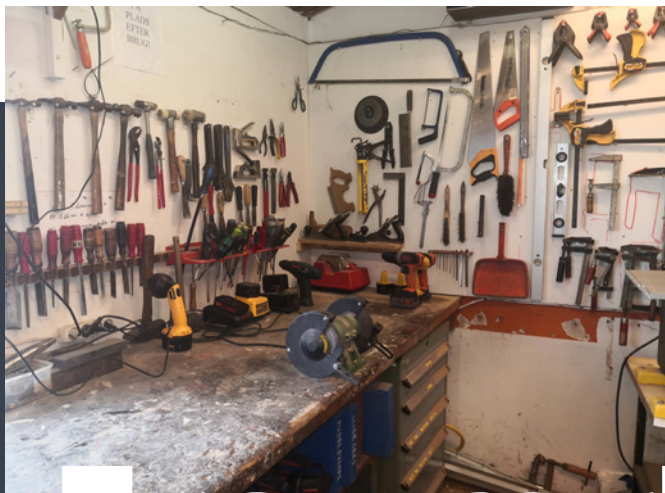
**Fessor:** Det har jeg da. Fx da vi roede fra Misunde til Flensborg, badede vi da i Flensborg Fjord, og der kan man altså ikke bunde! Det var i øvrigt på den tur på tilbagevejen mod Misunde hytten, at det ved Okse øerne blæste en pelikan. Vi havde så meget modvind, at hende, der sad styrmand, udbød: "Ja, vi holder da vores plads".

**BP:** *Du har fået nogle dispensationer de senere år, hvordan har du det med det?*

**Fessor:** Egentlig skidt, da jeg udmærket ved, at det er og vil blive en sovepude for mig. Jeg tror stadigvæk, at jeg på et tidspunkt kan svømme de 300 meter, men nu må vi se.

**BP:** *Tak for snakken Fessor.*





# Fra værkstedet

Af Af Karen Lauritzen og Leif Nielsen

Tre både er blevet slebet og lakeret i løbet af vinteren, Fessor, Alrø og Rikke.

Rikke er vores ældste båd fra 1939, den ligger normalt ved Bygholm sø og roer ikke så mange kilometer. Selv om der ikke er mange sten i søen, og selv om ferskvand ikke er så hård ved lakken på båden, var lakken alligevel ved at være tynd. Den trængte til en ny lakering. Ved samme lejlighed blev den også opdateret med flag, standere og reb og er nu klar til en ny sæson. Er vejret for hårdt på fjorden, vil man ofte kunne ro på søen.

Der har også i år været medlemmer, som har villet gøre en indsats for, at vores både kan være i så god stand som muligt. Derudover er flag og standere alle blevet gennemgået, så navnene nu stemmer overens med navnene på bådene, og ødelagte karabinhager er blevet udskiftet. Ida har rengjort og givet alle læderstropperne til bådernes spændholt et godt og grundigt lag læderbalsam, så de bliver ved med at være bløde og smidige.

Vi, der har slebet bådene, har hygget os med snak på værkstedet om alt muligt og er sluttet af i klubhuset enten med frokost eller kaffe og kage.

**ET LILLE TIP!**

Når du kører inriggere i vandet, har vi lavet forfang-

linen så lang, at du kan gå direkte over på pontonbroen med den (Husk, at den skal være over træktovet), så du måske ikke behøver at gå over på den lange faste bro med agterfanglinen.

Båden Fortuna fik på en af sine første ture sidste forår ved ophalingen et stort hul i bunden, hvor styrmanden sidder. Skaden var så stor, at vi på værkstedet vurderede, at Fortuna skulle på værksted i Odder Inriggerværft. Fortuna er nu igen klar til mange gode kilometer på fjorden.

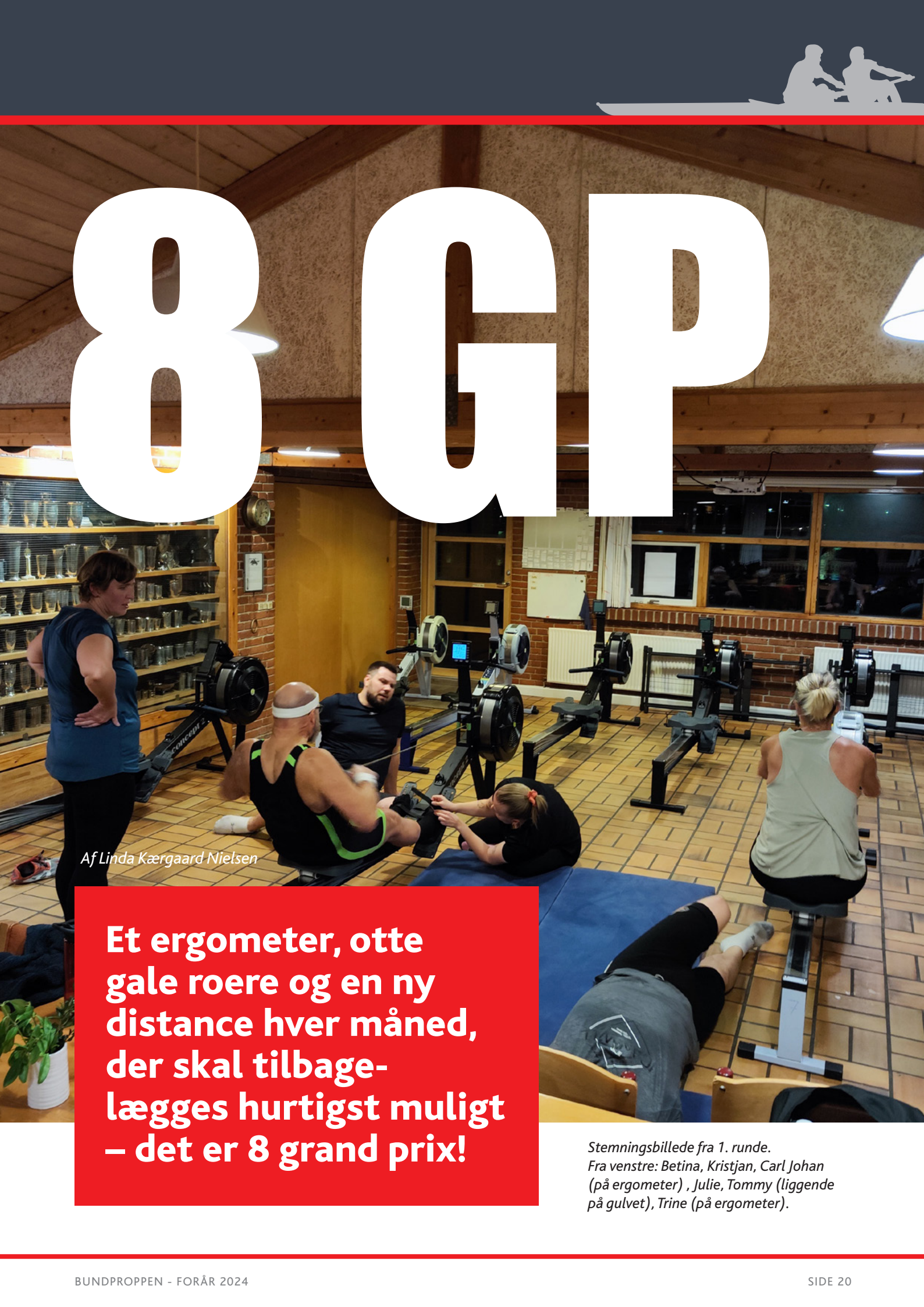
De tre træårer, der normalt står i stativet foran roklubben, var i dårlig stand. Vi har fundet tre 'nye' gamle årer, som er ved at blive lakeret, og som vil erstatte de gamle i stativet. Det er tanken, at årerne skal markere ro sæsonen, så de i fremtiden kommer indenfor mellem standerstrygning og standerhejsning.

Per Christensen er i gang med oprydning på værkstedet, gammelt defekt værktøj bliver kasseret, brugbart værktøj bliver hængt op på væggen, beslag og skruer er ligeledes sorteret, så værkstedet er nemt og overskueligt at gå til.

En stor tak til alle, som har givet en hjælpende hånd.



# 8 GP



Af Linda Kærgaard Nielsen

**Et ergometer, otte gale roere og en ny distance hver måned, der skal tilbagelægges hurtigst muligt – det er 8 grand prix!**

*Stemningsbillede fra 1. runde.  
Fra venstre: Betina, Kristjan, Carl Johan (på ergometer), Julie, Tommy (liggende på gulvet), Trine (på ergometer).*



Som så mange gange før deltager vi i 35+ mix-klas- sen ved 8 GP. Vi er en blandet flok af nye og garvede roere, unge og gamle, kvinder og mænd, som mødes en gang om måneden for at kæmpe med os selv og ergometeret for at levere det bedste resultat. Sidste år vandt vi alle fem runder, så der er pres på os i år! Altså, det vil sige, at vi selv laver det pres – for selv om der bliver sagt, at det vigtigste er at deltage – så vil alle vinde! Det er nogle sveddryppende timer, og hvis man tilfældigt ser, hvad vi laver, vil man tro, at vi er gale, men det er sjovt. Den kolde øl og maden, der venter, når vi er færdige, er det hele værd.

**De fem runder er**

- 1. 2 x (8x500 meter)**
- 2. 25.000 meter**
- 3. 2 x (8x1000 meter)**
- 4. 8 x 2000 meter**
- 5. 8 x 15 minutter**

*Julie til VM med vores fantastiske heppekor*



Vi har vundet de første tre, blev nr. 2 i den fjerde, og nu venter den sidste runde. Vi håber meget på, at vi igen i år kan være vindere af den samlede turnering, når vi har taget den sidste tur d. 13. marts.

**Redaktionen kan afsløre, at Horsens Roklub blev nr. 2 i den sidste runde, men samlet set vandt 8GP i 35+ mix klassen for andet år i træk. Tillykke med det!**





# eRoning – er kommet for at blive

Af Linda Kærgaard Nielsen

Da DFfR under corona nedlukningen i 2021 introducerede eRoning – en online portal med træningsprogrammer - kastede jeg mig straks over det til min egen træning hjemme. Jeg syntes, at det kunne noget, og efter et besøg af Anna Karina fra DFfR, som introducerede os for eRoning i klubben, var jeg ikke i tvivl om, at det var noget vi skulle have til at køre i klubben. Med hjælp fra DIF's Genstartspulje blev der indkøbt computer, lærred og projektor – og med det var en ny æra i Horsens Roklub skudt i gang.

Allerede fra starten tiltrak det nye medlemmer til indendørs-sæsonen, og programmerne blev også benyttet efter standerhejsning. Det gjorde, at der kom til at stå fire ergometre fremme i sommeren 2022, og i sommeren 2023 stod der otte. Vi er gået fra at være en klub, hvor der nærmest ikke var indendørs-roning efter standerhejsning, til, at det nu benyttes året rundt. Det ændrer selvfølgelig på en del ting i klubben, at vi ikke har et egentlig træningsrum. Opholdsrummet/hyggestuen er blevet mere praktisk



Ergometertræning i klubben



indrettet, og efter manges mening mindre hyggeligt. Vi skal alle kunne være der, og jeg ser det som et kæmpe plus, at vi har mere aktivitet i klubben. Der køres nu eRoning flere gange om dagen og nærmest hver dag i ugen. Der er flere, der påtager sig at være den, der står for holdene, og jeg er virkelig glad for jeres indsats. Uden jer ville det ikke være den succes, som eRoning er.

Med tiden er der kommet flere programmer, nogle bedre end andre, men man kan altid finde noget, der kan bruges. Og hvis man vil, kan man nørde lidt i programmerne, tage dele fra de forskellige og samle dem til den træning, man ønsker. Det gode ved eRoning er, at det kan bruges af alle uanset alder og kondition. Man gør det, man kan, og får det ud af det, som man vil. Jeg kan selv køre et program med begyndere, men fordi jeg lægger mit eget pres, kan jeg tilpasse det min egen kaproningstræning.

I dette års vintersæson har vi prøvet noget nyt med målrettet annoncering af eRoning og introduktionshold. Udgangspunktet var materiale fra DFfR, som skulle hjælpe med at få flere interesserede i eRoning og få flere medlemmer i roklubberne. Vi har fulgt drejebogen til et vist punkt, og så har vi tilpasset ud fra vores egne erfaringer. Vores introhold har været afholdt med stor succes, der har været omkring 20 interesserede personer og prøve eRoning i vinter, og over halvdelen har valgt at blive i klubben. Vores succes er ikke gået ubemærket hen, vi bliver nu i flere sammenhænge fremhævet som det gode eksempel, når DFfR snakker om, hvordan man kan få nye medlemmer ind via eRoning. Jeg er nu kommet med i en arbejdsgruppe, under Ergometer-udvalget i DFfR, som hedder eRoning Klub. Formålet med arbejdsgruppen er at udvikle brugen af eRoning i klubberne, og hvordan vi får eRoere fra maskinen til båden. Det er et arbejde, som jeg glæder mig meget til, og jeg håber, at det vil komme vores klub til gode.

Sidste sæson blev der roet 11.841 km på ergometer, og denne, som stadig har et par uger endnu, er pt. på 14.312 km. Som en naturlig følge af, at der nu bliver

roet en masse kilometer på ergometer i klubben, bliver der fra i år uddelt en pris til den roer, der har roet flest kilometer på ergometer i sæsonen 2023/24. På trods af, at der i skrivende stund stadig er nogle uger tilbage af sæsonen, tør jeg godt udnævne den roer, der har roet flest kilometer på ergometer i sæsonen 2023/24 med pt. 1.239 km - Trine Krogh Jeppesen! Tillykke! Godt roet!

Jeg ser frem til næste års vintersæson, men lige nu glæder jeg mig til at komme på vandet! Men det er godt at vide, at hvis vejret driller, så kan man altid sætte sig i et ergometer, sætte et eRonings program på og få pulsen op.



Trine på ergometer



# COMEBACK...

Af Jørgen Overgaard

"Der var engang".... Ja, det var der. 1962, jeg var en Houdreng og fik lyst til igennem nogle kammerater fra skolen i Odder at melde mig i Odder roklub. Jeg sprang på cyklen, cyklede op til Saxild og meldte mig ind i klubben. Her havde jeg nogle dejlige år med nye kammerater og en klub, hvor omgangstonen var ny og frejdig. Det var i øvrigt før opvaskemaskinen var opfundet, så hver gang vi mødtes for at ro en aftentur, var der altid kaffe/the og brød efter roturene og en masse opvask. Vi raflede altid om opvasken, hvilket foregik efter alle kunstens regler.

Mine gamle kammerater hjemme i Hou, som jeg spillede fodbold sammen med, havde deres kommentarer til min nye interesse. "Hva f...Jørgen, du er sgu da ikke rigtig velforvaret. Du cykler til Saxild, hopper i et skiv og ror til Hou for at købe en pølse og en sodavand i havnekiosken. Ror tilbage og cykler hjem. Det er sgu da nemmere at cykle direkte fra Nørregade og ned til havnen og købe den pølse." Det kunne der jo godt være noget om, men jeg nød at komme i klubben og ro.

Roningen fik en ende i 1967 da jeg kom ind som soldat og siden da har jeg ikke siddet i en inrigger.

I foråret 2023 mødte jeg en del roere fra Horsens nede i Galleri Kirkesvinget på Hjarnø. En af roerne var Gitte Enghild, som genkendte mig. Vi snakkede, og jeg fik igen lyst til at komme ud og ro. (Gitte genkendte mig, men jeg havde lidt svært ved at genkende hende). Sådan kan det jo gå!!!

Jeg meldte mig ind og fik en aftale med Niels Kristian om at komme en tur på vandet. Ved roklubben viste det sig, at jeg skulle ro sammen med en anden

tidligere Odderroer, Bodil. Hun var noget yngre end mig, hende genkendte jeg heller ikke, men vi havde da fælles roklubkammerater. Vi tog en kort tur ud til Nørrestrandbroen, og jeg fandt ud af, at jeg godt kunne genkende det at ro. Desværre var jeg jo blevet meget ældre og fik temmelig ondt i min lyske, så fik lov til at styre hjem.

Her i vinter er det blevet til lidt ergometerroning samt noget socialt samvær over en kop kaffe og et rundstykke. Det har været rigtig dejligt at møde nye bekendte, og jeg håber på, at det lige så stille vil udvikle sig, og glæder mig til, at det bliver varmt.

PS. Tog en dag fat i Gitte og spurgte direkte, hvor vi egentlig kendte hinanden fra. Nåee JA!







# Ergometermesterskaber 2023/24

Af Linda Kærgaard Nielsen

Det har været en spændende indendørssæson med deltagelse ved Danmarks Mesterskaberne, Verdens Mesterskaberne og de Nordiske mesterskaber. Ved DM, som blev afholdt lørdag d. 20. januar, deltog Carl Johan på 2000 meter og 1000 meter for 65+. Det blev til to sølvmedaljer med flotte tider. Julie deltog i sit andet DM på distancen 200 meter for kvinder i alle aldre, i denne klasse finder man alle de virkelig dygtige stærke unge roere. Julie leverede en flot tid på 41,5 sekunder, det rakte til en 9. plads ud af 12 deltagere. Undertegnede stillede ikke selv op denne gang, men jeg var med som coach og fik talt/råbt Julie og Carl Johan gennem deres løb.

Inspireret af min deltagelse ved VM sidste år besluttede Trine, Julie og jeg at forsøge at kvalificere os til online deltagelse i år. Vi mødtes en søndag i januar, roede 500 meter så hurtigt som muligt og sendte vores tider afsted med håb om, at det ville række til en kvalifikation. Det gjorde det for os alle tre!

Fredag og lørdag d. 23.-24. februar stillede vi an til deltagelsen med Dannebrog i baggrunden og romaskinen i fokus. Da det er et online stævne, er det vigtigste, at internetforbindelsen er stabil, og at computer og ergometer er forbundne uden udfald. Første deltager var Julie, hun roede i klassen 500 meter 23-39 år – igen noget af en udfordring, da det er her, man møder verdens bedste roere, som er på toppen af deres karriere. Der var 41 tilmeldte i klassen, og Julie leverede en flot 33. plads med tiden 1:53.0. Det var en flot debut ved VM og et skulderklap til Julie for den udvikling, hun har været igennem, siden hun begyndte at ro for to år siden.

Lørdag var det så mig selv og Trine, der skulle ro. Jeg var først i klassen 500 meter 40-44 år. Der var en del gengangere fra sidste år, og jeg var klar over, at jeg skulle levere noget ud over det sædvanlige for at få en god placering. Der var 13 deltagere i løbet, og jeg blev nr. 11 med en tid på 1:42.3 – 0,7 sekund fra sidste års tid, jeg var ikke helt tilfreds med det. MEN efter noget refleksion over min krops tilstand med en skadet arm, og at vinderen roede en ekstrem tid på 1:29.1, og Top-6 alle var hurtigere end sidste års nr. 3, så er jeg egentlig godt tilfreds med placering og tid.

Trine havde sin VM-debut i klassen 500 meter 50-54 år med 18 deltagere. Trine leverede en fantastisk tid på 1:44,2, og det rakte til en flot 7. plads! Det er et bevis på, at alle de timer, som Trine bruger på ergometeret, virkelig betaler sig, der er udviklet et fokus og en udholdenhed på tiden, som virkelig kommer til udtryk i sådan et løb.

Ingen af os havde kunnet levere de tider, vi gjorde, uden det bedste heppekor! Tusind tak til alle jer, der kom og var med til at fejre vores præstationer med bobler og kransekage. Det betyder så meget, at I bakker op om det, vi laver, TAK!

Imens jeg sidder og skriver dette, er jeg stille og roligt ved at komme mig over det helt fantastiske Nordiske mesterskab, som vi deltog ved i går. Det var igen et online arrangement, som blev afholdt i klubben, og efter VM i sidste uge var vi helt klar over, hvordan opstillingen skulle være, og hvilke ting vi skulle være opmærksomme på.



Denne gang var vi fire Horsens roere; Trine, Carl Johan, Jakob, mig selv og Bertha fra Kolding Roklub til start på 1000 meter og 200 meter i klubben, og Julie med start på 200 meter i Nakskov Roklub (det er dedikation, når man tager en pause i en barnedåb for at ro 200 meter til NM).



NM deltagere i klubben. Fra venstre: Carl Johan, Trine, Bertha, Jakob, Linda

Jakob Møller Nielsen, som begyndte at ro i efteråret 2023, deltog i sit første stævne. Jakob er blind og er derfor afhængig af at have en coach ved sin side til at fortælle om distance, tryk og tempo. Resultatet blev at vi vandt to guld (den ene til Kolding), en sølv og to bronze medaljer. Resultaterne er som følger:

**Trine:**

1000 meter 50-54 år, 3 deltagere:

2. plads i tiden 3:49.8

200 meter 50+, 7 deltagere:

4. plads i tiden 38,5 sekunder

**Linda:**

1000 meter 40-49 år, 6 deltagere:

3. plads i tiden 3:38.8

200 meter 40+, 9 deltagere:

3. plads i tiden 37,7 sekunder

**Carl Johan:**

1000 meter 65-69, 4 deltagere:

4. plads i tiden 3:35.6

200 meter 60+, 6 deltagere:

4. plads i tiden 35,8 sekunder

**Jakob:**

Para 1000 meter: 3 deltagere:

1. plads i tiden 3:29,4

**Bertha:**

Para 1000 meter:

1 deltager: 1. plads i tiden 3:53.6

**Julie:**

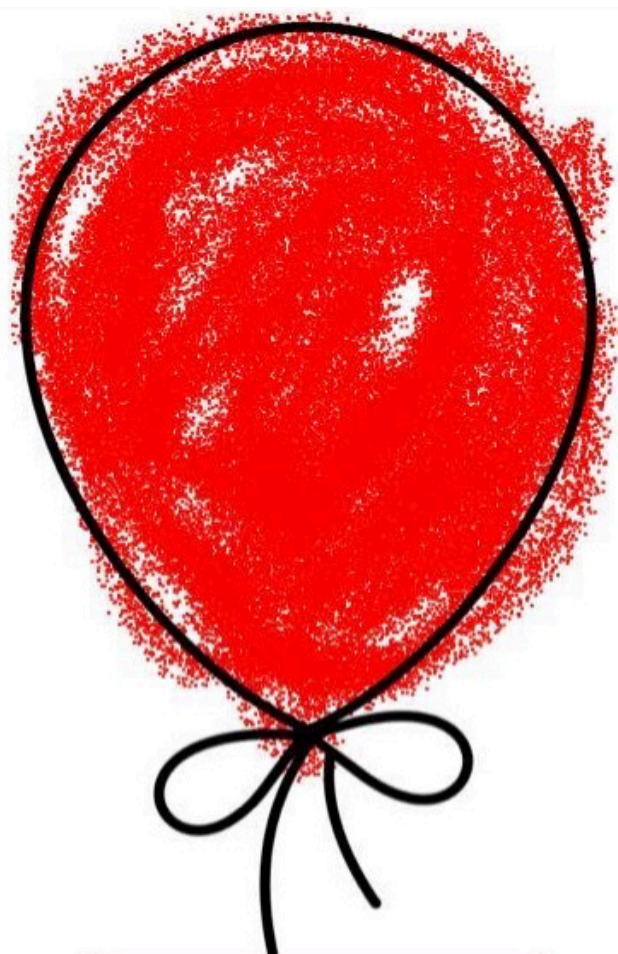
200 meter 24- 29 år: 8 deltagere:

7. plads i tiden 41,5 sekunder

Det var den næsten perfekte afslutning på sæsonen. Vi havde en hyggelig dag i klubben, og vi vil alle gerne takke for opbakningen fra dem, der kom ned i klubben og heppede på os – I giver lige det sidste til, at vi kan levere.

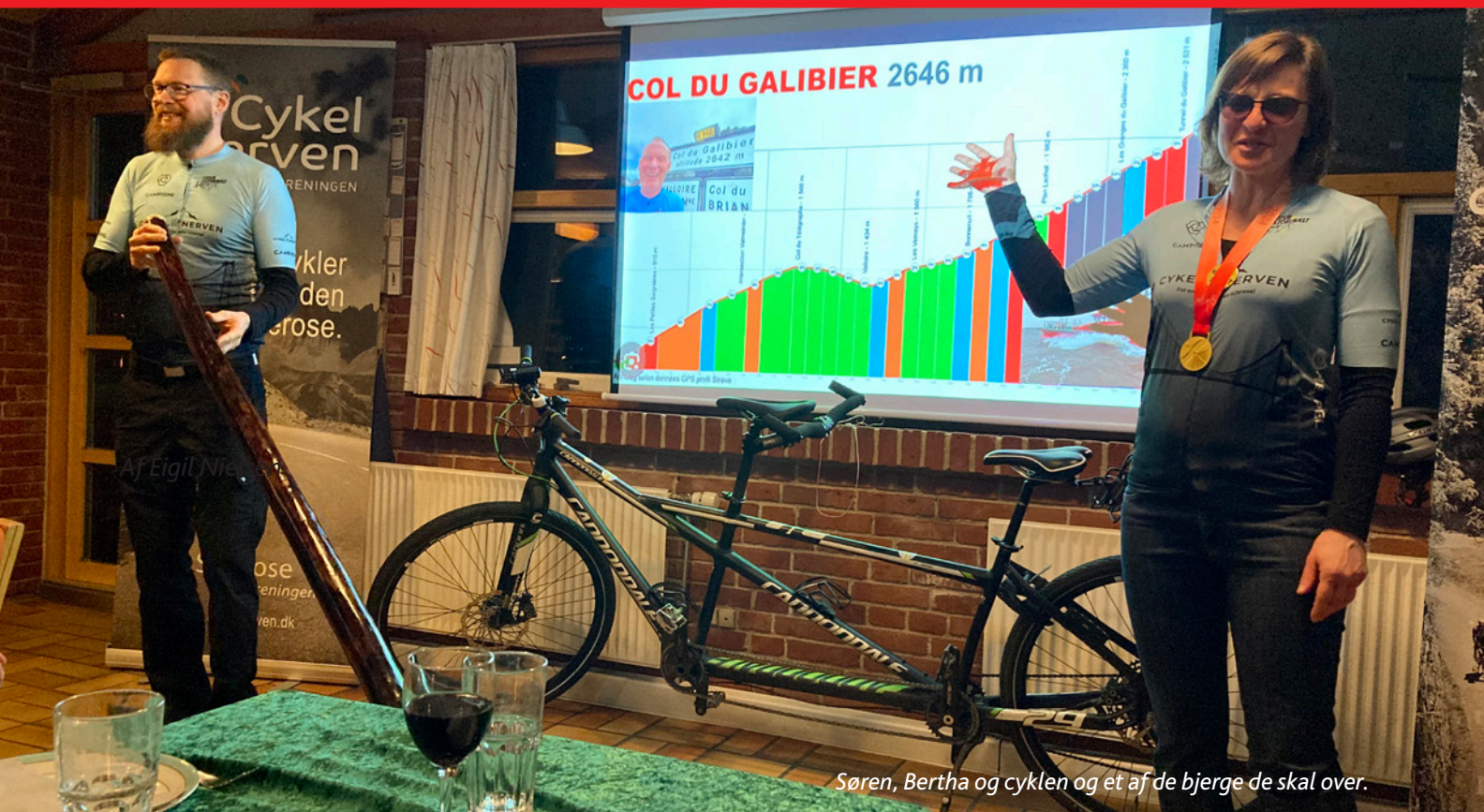
For mig som roer og træner betyder det virkelig meget, at der er flere, der har lyst til at være med til at ro de forskellige stævner. Det gør det hele sjovere, når vi er flere. Og så gør det mig vanvittigt stolt, når jeg kan se effekten af det hårde arbejde, som der bliver lagt i at blive hurtigere.

**TAK!!!! Til roere og heppekor fra mig!**



Lørdagsroning  
Hver lørdag kl 9  
Tilmeld jer på  
Memberlink





Søren, Bertha og cyklen og ét af de bjerge de skal over.

# En inspirerende aften med Bertha og Søren

Af Eigil Nielsen

Horsens Roklub havde den 29. januar inviteret til en velgørenhedsmiddag for Team Tandem og Cykelnerven. Formålet var dels at samle ind til Team Tandems deltagelse i Cykelnervens tur til Tour de France etaper, og dels at samle ind til scleroseforskning. 28 prs. deltog i arrangementet, og der blev indsamlet 6.986 kr.

Foredragsholderne var Bertha Flensborg, der fik konstateret sclerose i 2016, og som nu kun har 6% tilbage af sit syn, og Søren, Berthas mand, der lider af en lungesygdom. Linda har mødt Bertha gennem roning, har roet flere ture sammen med hende og har beundret hendes energi og gåpåmod. Bertha er

for nylig blevet dansk Para mester i 1000m ergometerroning med Linda som coach. Så vidt jeg husker, var det Søren og Berthas første foredragsaften, men det bar det nu ikke præg af. Vi fik et meget inspirerende og personligt foredrag, hvor de supplerede hinanden, støttet af billeder og plancher.

Bertha og Søren havde mødt hinanden som "enlige" til en fest ved fælles venner, og da de andre var optaget af børnesnak m.v., faldt de i snak med hinanden og fandt så mange fælles interessepunkter, blandt andet roning, at det udviklede sig til, at de blev kærestepar og ægtefæller.



Cykling kom ind i billedet, da Bertha fik lyst til, og fik Søren overtalt til, at køre tandem på 25km ruten i Tour de Storebælt. 25 km distancen var "desværre" udsolgt, så for Bertha blev valget så at tage 100 km ruten på trods af, at de aldrig havde cyklet på tandem eller så lang en distance.

De gennemførte, og det gav så meget blod på tanden, at de meldte sig til Scleroseforeningens velgørenhedsevent, hvor cirka 500 seje ryttere kæmper sig op ad de franske bjerge for at samle penge ind til forskning i sclerose.

Nu skal Bertha og Søren som de første nogensinde køre Tour de France-etaper på en tandem-cykel. Det skal hun med Søren som "pilot" på den forlængede tohjuler.

Nu har jeg selv prøvet kunsten at køre på tandem med Birgitte for et par år siden, og det er ikke lige nemt, når der er to om at bestemme. I Søren og Berthas tilfælde er det nok lidt nemmere for Bertha at indordne sig, da hun som følge af sit synshandicap er afhængig af Sørens styrmandsegenskaber. Her har de haft stor hjælp af rospørtens anvendelse af korte præcise kommandoer, når der skal sættes i gang, drejes, bremses og så videre. Især de skarpe hårnålesving forventes at blive en udfordring, der skal trænes i.

Etaperne i Frankrig varierer i længde og i sværhedsgrad. Normalvist ligger turens samlede distance på 300-350 km fordelt på fire etaper med tilhørende 10.000-11.500 højdemeter. I 2024 bliver det 3 etaper. Etape 4, 19 OG 20. Det lyder hårdt, men som Bertha har udtalt:

"At træde hårdt i pedalerne for en verden uden sclerose er de mest meningsfyldte strabadser, vi nogensinde har udsat os selv for. Tak til Cykelnerven og alle bidragsydere for at gøre det muligt."

"På grund af jer kan vi udleve drømmen om Tandem-touren i juni 2024. Træningen er i fuld gang, godt hjulpet af vores venner Lars Peter og Erik som hjælperyttere, min bror Ejnar i følgebilen og alle jer søde mennesker og virksomheder, som støtter med små og store sponsorater".

Afslutningsvist gav Søren et nummer på didgeridoo, et ca. 3 m langt australsk blæseinstrument, som

Søren blandt andet bruger til at træne sine lunger for at modvirke sit lungehandicap. Han kunne blæse uafbrudt i længere tid med en speciel teknik, hvor man kan trække vejret ind gennem næsen samtidig med, at man blæser luft ud med munden. Det er vist det tætteste, man kan komme på både at kunne blæse og have mel i munden.

Hvordan vores deltagelse i arrangementet kunne kaste et overskud på 6.986 kr. af sig, ved jeg ikke. For deltagergebyret på 200 kr fik vi en lækker 3 retters menu, veltilberedt af Linda, Trine og Julie. Dertil drikkevarer til favorable priser og et lotteri med masser af fine præmier, blandt andet en hovedgevinst fra Lego med mere end 2000 klodser. Nogen må være dygtige til at skaffe sponsorerede ydelser.

Tak for en dejlig inspirerende aften.

Vi glæder os allerede til at høre om, hvordan træning og turen er gået.



*Erik (træner og coach), Søren og Bertha med diplom for indsamlet beløb i Roklubben. De skulle selv indsamle et beløb af en vis størrelse for at få støtte til turen.*



*Søren spiller didgeridoo*



# TAK TIL VORES ANNONCØRER



**GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED** [www.brittagrove.dk](http://www.brittagrove.dk)



**Britta Grove**  
Autoriseret Psykolog  
Coach & Supervisor

Nattergalevej 2, 8700 Horsens  
Mail: [britta@brittagrove.dk](mailto:britta@brittagrove.dk)  
Tlf.: 26 80 13 34

 Medlem af Dansk psykolog Forening - Specialist i psykoterapi

