

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ROKLUB

EFTERÅR 2025 - 52. ÅRGANG

BUNDPROPPEN



Gæt et fyrtårn



INDHOLD

Formandens klumme	4
Foredragsaften.....	5
80 års jubilæum.....	6
Sibenik Rowing- en dansk roklub i Kroatien.....	8
Du er da vist ny her i Roklubben?	10
Sammenkomster med særlig vinkel.....	12
Årets gang i Horsens roklub	13
Kanalrundfart efter affald.....	14
Klubliv uden årer – endnu	16
Ro-teknik på søen.....	17
Vinterklargøring af vores robåde	18
Rotur på Themsen.....	19
Ny bro ved Bygholm Sø.....	24
Nye tider, nye spørgsmål, nye svar	25
Sommerens regattaer	28
Begyndervanskeligheder!	30
Fællessang.....	31
Søndagsgåture	32
Ergometerroning 26/26.....	33
Interview med Carl Johan.....	35
Tak til annoncørerne	39

Bundproppen:

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

Deadline søndag den 8. marts 2026.



HORSENS ROKLUB

www.horsens-roklub.dk

HORSENS ROKLUBS BESTYRELSE 2025/2026

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

Trine Krogh Jeppesen
jeppesen@snaptun.dk

Sekretær

Helle Rønnebech Winther
hellewp@gmail.com

Bygningsansvarlig

Leif Nielsen
lehenie@gmail.com

1. Suppleant

Frode Riget
froderiget@gmail.com

2. Suppleant

Sten Holmbæk
stenhk92@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
stenhk92@gmail.com

Horsens Roklubs venner:

Formand:
Klaus Hougaard
klaushougaarddk@gmail.com



FORMANDENS KLUMME

Af Vibeke Byskov



Hvad kaffe kan

I Horsens Roklub har vi brug for et godt fællesskab for at kunne få det bedste ud af vores sport.

Vi er afhængige af hinanden i bådene, vi har brug for, at nogle arrangerer ture til os, vi har brug for, at mange har lyst til at deltager, vi har brug for opbakning til vores forskellige aktiviteter osv.

Et godt fællesskab kan vi opnå på mange måder. Det bedste er, når vi oplever medlemmernes store engagement i klubben, et ønske og en vilje til at hjælpe hinanden, yde en aktiv indsats sammen og være med til at sikre en masse gode oplevelser ved fælles hjælp.

Men der er et andet meget effektivt middel, vi ikke skal glemme. KAFFE!

Hvad kaffe ikke kan klare, er ikke værd at nævne. Vi har alle oplevet at komme som gæst et fremmed sted og blive mødt af kaffe på kanden og kopper stillet frem. Straks føler vi os velkomne, vi er ventet, fremmede har gjort sig umage for at tage godt imod os, skabe en god stemning - og det virker!

Vi har i klubben tilbudt kaffeture, lige så længe jeg kan huske. Her er turens højdepunkt kaffen (og rundstykkerne). Vi glæder os til kaffepausen, stemningen er hel speciel, når kaffekander, kopper, marmelade og mælk cirkulerer rundt i bådene i en vild forvirring, stemningen er høj, og det er tonelejet også.

Hører du til en af dem, der ikke vågner, før indtagelsen af dagens første kop kaffe er sikret, ja, så anbefaler vi kraftigt, at du tager den kop kaffe hjemmefra, ellers vil du være vanskelig at omgås i klubben de første mange timer.

Det værste, der næsten kan ske, er at glemme kaffen, det er ikke let at overleve, hvis forventningerne om en kop kaffe ikke kan indfries. Til gengæld skaber det ofte stor glæde, hvis der uventet dukker en kande frem.

Det er tankevækkende, at en drik, som slet ikke er dansk, som dyrkes på andre kontinenter, en lille rød bønne, der stammer fra Etiopien, nu udbredt fra Brasilien til Java, og som vokser på Mt. Kilimanjaros skrån timer, langt fra Danmark, har fået så kæmpe stor betydning i vores danske kultur.

Når vi er tilbage i klubben efter en helt almindelig rotur, og én foreslår, om ikke vi skal drikke en kop kaffe sammen, inden vi tager hjem, så er der dømt hygge og tid til fællesskab. Vi sætter os ude, nyder udsigten, snakker om løst og fast, fortæller om gode oplevelser, men også om de mere tunge begivenheder, lærer hinanden at kende, fællesskabet er sikret.

I Horsens Roklub drikker vi rigtig meget kaffe!

Med ønske om en god vintersæson 2025.

Vibeke



FOREDRAGSAFTEN

MANDAG DEN 9. FEBRUAR 2026



I Horsens Roklub på Langelinie, med Frank Miller og Torben Mikkelsen der vil fortælle om Horsens Dampbaadsselskab og især om Agda og Activ, der sejlede fjorden rundt inkl. Endelave og Samsø, på postkort men også billeder.

I er velkomne til at tage postkort og billeder med til aftenen samt venner og familie.

Foredraget starter kl. 19.00 og forventes at tage ca. 1 time. Derefter vil klubben være vært med kaffe og hjemmebagt kage til sædvanlige billige klubpriser.

Vi vil tage alle vores kort og billeder med, så hvis der er gader eller kvarterer, du vil se gamle billeder fra, er der også mulighed for det.

Tilmelding i klubben på opslagstavlen fra primo januar 2026 på GoMember eller ring til Frank Miller tlf. 3028 4894 eller Torben Mikkelsen tlf. 2338 3797.

Vel mødt



Horsens Roklubs Venner fejrede 80 års jubilæum med manér



En dag med rotur.
generalforsamling og
uforglemmeligt
smørrebrød.

Af Klaus Hougaard

En dag med grin, årer og gamle historier

Den 17. juni 2025 blev en ganske særlig dag for Horsens Roklubs Venner, der nu kan skrive hele 80 år på cv'et. Foreningen har gennem otte årtier haft som formål at støtte op om rosporten i Horsens – og har drukket 'kaffe' nok gennem årene til at fylde fjorden.

Rotur på fjorden: Vand under årerne og smil på læben

Festlighederne begyndte med en traditionsrig rotur, hvor de garvede roere satte bådene i vandet. Vi er alle fra den tid, hvor bådene skulle løftes ned fra stativer, bæres i langremmen og sættes i vandet



ved håndkraft. Ingen siddeunderlag, redningsveste eller langtursflag på kortture. Til gengæld snask (svinefedt) på åreklamperne, og efterhånden også på hænder og tøj. Ingen afvaskning af bådene, kun aftørring efter kortture.

Vejret artede sig nogenlunde, dog frisk vind fra vest, og der var gode grin, da enkelte på de få kilometer ind i havnen nåede at få både ondt i r.... og forstadier til vabler. Men alle kom i land igen – nogen endda uden at blive våde!

Generalforsamling: Snak, latter og kloge beslutninger

Efter turen blev der afholdt generalforsamling, som traditionen tro styres med hård hånd af formand Klaus med minimal indblanding fra salen. Beretningen indeholdt en overraskende information om en nyskabelse: der har været afholdt bestyrelsesmøder! Længste punkt var kontingent, hvor mange var i tvivl, om de havde betalt kontingent, og hvad med sidste år? Kasserer Lone havde heldigvis styr på det, og MobilePay glødede.

Deltagerne nød både fællesskabet og muligheden for at snige lidt humor og anekdoter ind mellem punkt fem og seks på dagsordenen.

Smørrebrød og fest: Når maden stjæler showet

Bagefter blev der serveret smørrebrød i lange baner, og ingen gik sultne hjem – tværtimod! Maden var næsten lige så legendarisk som jubilæet.

Dagens højdepunkt var HR formand Vibeke Byskovs tale, hvor hun fortalte, at det var næsten umuligt at finde noget om Horsens Roklubs Venner på nettet. Vibeke tilbød at betale smørrebrødet mod, at vi skrev lidt om os selv i Bundproppen. Det tog vi imod, selvom vores formål ikke er at modtage gaver fra HR, men at give!

Fremtiden: Flere år, mere hygge og endnu flere roture

Efter 80 år er Horsens Roklubs Venner stadig unge med de unge, vi har bare skiftet hårfarve! Vi ser frem til mange flere år med fællesskab, grin og glade ture på fjorden. Jubilæet blev ikke kun en fejring af fortiden, men også en oplagt undskyldning for at tage et ekstra stykke smørrebrød, og endnu en ka'-du-huske-dengang.

Med roerhilsen
Klaus

P.S. Vil du som gammel Horsens-roer gerne være med i vores lille forening, så ring 5250 0329, eller skriv til klaushougaarddk@gmail.com.





Sibenik Rowing- en dansk roklub i Kroatien

Af Eigil Nielsen

Mange har nok efterhånden hørt og læst om Tolo Roklub, en dansk roklub i Grækenland, som flere af roklubbens medlemmer med succes har besøgt flere gange.

Tilsvarende findes der i Kroatien en dansk roklub i Sibenik, hvor der ser ud til at være et fint rofarvand med masser af muligheder, som kan studeres i linket nedenfor.

Sibenik Roklub råder over 4 stk. ikke helt nye 2 års glasfiberbåde, der kan lejes på ugebasis som i Tolo. I 2025 er lejeprisen 3000 kr. pr. båd, og lejen går fra søndag kl. 10 til lørdag kl. 17.00.

Der gælder lidt andre forhold end i Tolo. Der er en aftale med en lokal roklub, som indebærer, at både- ne skal på land og anbringes i et stativ om aftenen. Desuden skal man selv sørge for indkvartering og





forplejning. Der er links og anvisninger til forskellige muligheder på hjemmesidens underpunkter.

På Sibenik Roklubs hjemmeside www.sibenikrowing.dk/ kan findes mange praktiske oplysninger, og der er også forslag til varierende dagsture og længere ture med overnatning undervejs.

Ud fra bookinglisten ser det ud til, at roperioden ligger fra uge 16-41, begge uger incl., men der står også, at det vil være muligt at forlænge roperioden, hvis man er forberedt på, at tingene lukker lidt ned.

Håber, det kan give inspiration til nye rooplevelser i et område med fin natur og flotte historiske byer.

Hvis I er interesserede, er Birgitte og jeg med på en tur, hvis vi kan finde en fælles periode.





Du er da vist ny her i Roklubben?

Af Lars Bak

Mariane Hansen havde slået en 12 km tur op en eftermiddag sidst i september. Jeg havde ikke været på vandet siden juni måned, og efter grundig research blev vejrudsigten godkendt, og jeg tilmeldte mig turen.

Jeg måtte grave dybt i mit skab for at finde rotøjet. Jeg lagde en banan og en rigelig moden pære i min ro sæk – at pæren var rigelig moden, vender jeg tilbage til.

Da jeg stod uden for døren til klubhuset, kom der heldigvis et par stykker, som også skulle på vandet, og de kendte koden 1448. Udenfor foran bådhuset var der livlig aktivitet, og så vidt jeg husker, kendte jeg de fleste bortset fra årets eneste nye roer i inrigger, nemlig Lisa. Hende kom jeg så til at kende, da vi var i båd sammen.

Folk hilste pænt og spurgte til, hvordan sommeren var gået i sommerhuset. Nu var tidspunktet, hvor en vittig hund spurgte med et svedent grin: Du er da vist ny her i Horsens Roklub. Det grinede vi meget af alle sammen.

Nå, men jeg var af Mariane blevet udnævnt til styrmand i vores to'er, og jeg tænkte, at med alle de år på bagen i en båd, langtursstyrmand og masser af erfaringer var det jo så let "som at stjæle slik fra børn".

Vi fik Lomholt i vandet, og jeg hjalp Jytte og Lisa i båden, hvorefter jeg tog de første og bedste årer fra broen. Da vi var kommet et stykke ud, opdagede vi, at det var Sechers årer, vi roede med. Vi vendte om og mødte Secher, der var i vandet efter os, dvs. det var mig, der havde taget de forkerte årer og ikke Sechers mandskab, der havde taget Lomholts årer. Vi droppede at bytte årer og fortsatte turen med de forkerte årer, og det gik ok.

Vi vendte ved golfbanen og roede hjemad. Jeg har ikke tal på, hvor mange gange jeg har roet den tur og siddet som styrmand fra "den brune plet" og rundt om Husodde. Jeg synes lige, vi skulle nappe bugten rundt efter Elbæk huse, og vi nærmede os Husodde. Snakken gik, som den jo gør, når der er et flertal af kvinder i en båd, og pludselig blev Jyttes og Lisas snak afbrudt af højlydte råb fra båden et godt stykke foran os: "Den gule spand". Jeg må da indrømme, at



jeg blev helt forskrækket over det råberi. Her sad jeg i mine egne tanker på styrmandspladsen og havde "skruet ned for høreapparaterne" og så alt det råberi. Mandskabet i den anden båd var Lisbeth, Karen og Frode – tak for advarslen.

Men den var god nok. Det er jo ikke for sjov, Jan Stig har anbragt en gul spand for enden af den gamle mole, som kun ved lavvande kan ses, og den dag var det moderat højvande. Vi fik drejet af, og med røde ører fik jeg styret båden ud og omkring den gule spand.

Tak til mit mandskab for en meget lærerig tur, og jeg tænker, at efter de to stunt ville en udenforstående ikke have studset over den bemærkning til mig, som er overskriften på mit lille indlæg.

Den overmodne pære: Pæren i min ro sæk lå der stadigvæk ugen efter, hvor jeg var på kaffe tur. Den var fuldstændig smasket ud i bunden af posen, så bl.a. roske og brilleetui var godt fedtet ind. Heldigvis



var formanden styrmand på den kaffetur – der går nok en rum tid, før nogen tør give mig det ærefulde job. Jeg troede derfor, jeg kunne sidde i egne tanker, mens snakken gik, men det var kun indtil, vi roede på grund mellem "den brune plet" og "den grønne plet". Vi kom fri og ingen skulle i vandet.





Kaffe / kage sammenkomster med særlig vinkel



En helt særlig kaffe kage sammenkomst var den 9. oktober, hvor Niels Kristian fyldte 70 år (red.)

Af Niels Kristian Skou

En rotur den 20. juni i år blev en skæbnesvanger dag for mig, da roturen resulterede i, at en nerve fra mit ene knæ ned til foden totalt stoppede med at virke. En alt for voldsom overbelastning den dag var årsagen til nervens kollaps, men også oven på flere voldsomme belastninger i rokklubben i dagene op til den 20. juni. Foden kan ikke bøjes op, og den

hænger lidt. Balanceevne i foden er påvirket af det, da jeg ikke kan justere trykket i siderne af foden.

Lyspunktet for mig er, at en ny nerve vil vokse ud fra knæet ned til foden inde i det rør, hvor den gamle nerve var. Desværre vokser den nye nerve kun med 3-4 cm om måneden, og udsigten til det normale



er noget fremme i horisonten, men måske til næste sommer.

Udtalelser til mig fra to medlemmer af roklubben var, at så kunne vi nyde en kop kaffe i roklubben, mens vi ventede på, at andre kom hjem fra deres roture. De to medlemmer var af forskellige årsager også sat ud af kraft med at ro i år.

Det fik mig til at se på situationen fra en helt anden vinkel.

Jeg lavede et opslag på goMember om, at der blev serveret boller, kage samt te/kaffe den 29. juli fra kl. 14.30-17.00.

I opslaget skrev jeg, at der er rigtig mange af klubbens medlemmer, som på forskellig vis er forhindret i at træne og ro, som de gerne ville. Især disse medlemmer ønskede jeg frem i lyset til en hyggelig sammenkomst, og selvfølgelig sammen med alle andre medlemmer.

At 26 af medlemmerne tilmeldte sig, kom noget bag på mig set ud fra, at vi er 106 medlemmer, men det viste i den grad et ønske om fællesskab. Jeg hæftede mig ved, at rigtig mange af de "ukampdygtige" medlemmer deltog.

Jeg gentog sammenkomsten både den 4. september og den 9. oktober, hvor rigtig mange deltog. Den sidste dag faldt "tilfældigvis" sammen med den dag, hvor jeg fyldte 70 år, og det ville jeg gerne fejre sammen med roklubbens medlemmer.



Min vurdering af sammenkomsterne har været, at det viser et behov for fællesskab på en anden måde end ved at træne og ro. Faktisk blev der næsten ikke talt om træning og roning ved sammenkomsterne, selv om der også deltog aktive medlemmer, men samtalerne angik alt andet. Jeg fortsætter derfor fremover med regelmæssige sammenkomster.

Mine ellers planlagte kortere roture med medlemmer "døde" lidt med min døde nerve, da jeg pludselig er blevet en af de svage i en båd og ikke kan trække kraftigt til, når en båd skal op af vandet. Det er de stærkere nødt til, men jeg kommer igen til næste år med kortere roture og fortsætter med kaffe/kage sammenkomster.

Årets gang i Horsens roklub



Sæt allerede nu X i kalenderen!

Til medlemsmødet tirsdag den 6. januar 2026 kl. 18.00 bliver emnet "Årets gang i Horsens Roklub". Her vil vi evaluere på aktiviteter og opgaver i klubben i året 2025. På mødet vil vi drøfte, om der er aktiviteter/opgaver, som ikke skal fortsætte, eller som skal ændres, eller om der skal tilføjes nye aktiviteter eller opgaver. Tiderne, vanerne og rytterne skifter - så det er vigtigt, at vi følger med, og det er vigtigt, at du kommer og deltager i mødet, som starter med spisning kl. 18.00. Der kommer opslag på GoMember med tilmelding.

De bedste hilsner
Niels Kristian og Karen



Kanalrundfart efter affald

Af Niels Kristian Skou

Tidevand danner synligt flotte scener i naturen, men tidevand kan også skabe det modsatte. Det sidste har i stigende grad været et problem hos beboerne i de tre kanalhuse i inderhavnen.

Når vi en gang imellem ror ind i kanalen, er vi ikke just opmærksomme på livets gang i kanalen med tidevandets påvirkning.

Kanalen har kun en indgang fra inderhavnen, hvor tidevandet strømmer ind og ud. I den ene ende af kanalen er den spærret af en meget høj skrænt af større og mindre sten.

Problemet med tidevandet i kanalen er, at affald





bliver ført med tidevandet ind i kanalen. Afhængig af vindstyrke og -retning kan affald blive presset hen til skrænten af sten, hvor det kan hænge fast.

Nogle dage ses stort set ikke affald ude på den åbne vandoverflade i kanalen, mens vandoverfladen andre dage er spættet med affald i form af små og større stykker af træ, plast og alt muligt andet.

Bestyrelsen i kanalhusene har via deres formand og samtidig vores medlem Lars Bak, spurgt, om roklubben ikke ville tjene 1.000 kr. for at fjerne affaldet i kanalen, hvilket jeg selvfølgelig takkede ja til.

Efter et opslag på goMember tilbød Carl Johan og Carsten Pehrsson, at de gerne ville hjælpe mig.

Bevæbnet med forskellige redskaber begav vi os ind i kanalen i en 2-års inrigger på en dag, hvor der var en del vind fra en sydøstlig retning.

Vinden i styrke og retning betød, at der intet affald var på den store vandoverflade i kanalen. Til gengæld var der voldsomt meget affald langs og på skrænten af sten. For at komme helt ind til skrænten af sten afmonterede vi årerne og brugte en enkelt åre til at padle os frem.

Carl Johan forlod båden og gik i land på skrænten af sten for at indsamle affald. Carsten og jeg kunne fra båden indsamle affald både fra den nederste del af skrænten, men også al affald i vandet langs skrænten. Et udslået telt var under vandoverfladen, men blev også indfanget.

Den eneste genstand, som vi ikke kunne få op i båden, var en lang og voldsom tung træstolpe. Vi bandt et reb om stolpen og trak den efter båden, men ellers blev ALT det indsamlede affald lagret i det rum i robåden, hvor vi tre roere skulle være.

Efter også at have indsamlet affaldet i den anden ende af kanalen under en trappe langs spunsvæggen begav vi os hjem til roklubben.

Det var mere end vanskeligt at ro, da båden meget synligt var tynget af det store læs af tunge træstykker og andet affald. Der var vel kun to bord over vandoverfladen, hvis vandoverfladen ellers kunne holde sig nogenlunde i ro. Carl Johan og jeg var

tydeligt begrænsede i vores rotag, da vi stødte årer og sæder mod affaldet, men vi kom fremad. At vi skulle passere dækmolen med pæne molebølger og en tung træstolpe på slæb, gjorde ikke roturen lettere. At skifte pladser var fuldstændig udelukket, da Carsten var gemt bag en bunke af affald, mens han trak i snorene til roret.

Endelig kom vi hjem, hvorefter båden skulle tømmes, før den overhovedet kunne trækkes op af vandet. En kraftig rengøring af båd og årer foruden besætningen afsluttede den rotur.

De virkelig positive oplevelser ved dagens opgave - især ved tømningen af båden - var, at der er masser af levende væsener i kanalen. Meget store rejer så vi virkelig mange af i kanalen, men også inde i båden sammen med affaldet. En levende fisk på ca. 15 cm overlevede roturen og kom ud i fjorden igen, tilsvarende en meget stor krabbe. En levende hornfisk på ca. 6 cm overlevede også roturen hjem. Tusindvis af meget små fisk så vi i vandet i kanalen langs skrænten af sten, men også langs væggene i kanalen.

Jeg har aftalt med Lars, at vi gerne tager en tur næste år, da der konstant kommer affald ind via tidevandet og selvfølgelig også fra landsiden.





Klubliv uden årer – endnu

*Af Helle Marnow
Medlem af Horsens Roklub*

Jeg indrømmer det blankt: Jeg har ikke været meget på vandet i denne sæson. Faktisk har der været hele uger, hvor jeg dårligt har nået at se fjorden – og endnu færre, hvor jeg har fået sat mig i en båd. Men alligevel føler jeg mig som en del af Horsens Roklub.

Det lyder måske lidt underligt. For hvad er en roklub uden roning? Men for mig handler det om mere end kilometer og roteknik. Det handler om fællesskab. Om at stikke hovedet ind i klubhuset og altid blive mødt af et smil, en kæk bemærkning eller en kop kaffe.

Jeg har været medlem i halvandet år nu, og selvom arbejdet og hverdagens forpligtelser ofte kommer i vejen for de lange roture og de tidlige morgener på fjorden, så føles klubben som et fristed. Et sted, hvor der altid er gode mennesker – nogen, der har været på vandet, nogen, der skal af sted, og nogen,

som bare, ligesom mig, lige kigger forbi for at mærke stemningen.

Jeg glæder mig til den dag, hvor jeg ikke længere skal sige "jeg har desværre ikke tid i dag". Om halvandet år går jeg på pension – og ja, det tæller jeg ned til. Ikke kun for at få mere frihed, men også for at kunne sige ja tak til de mange invitationer til en formiddagstur, en grill-aften eller en rotur i aftenso-len.

Horsens Roklub er for mig mere end motion og teknik – det er mennesker, snakke, grin og et sted at høre til. Jeg føler mig heldig over at være en del af det fællesskab, også selvom min redningsvest for det meste hænger på bøjlen. Den skal nok komme i brug igen.

Og når den dag kommer, er jeg klar.



RO-TEKNIK på søen



Af Poul Erik Jørgensen

Et par gange i løbet af sæsonen har jeg tilbudt "ro-teknik på søen".

Der har været en god interesse for aktiviteten, og der har været tilmeldinger hver gang. En enkelt gang kun en enkelt deltager, de fleste gange har der været 6 eller 7.

Tilbuddet har været at kigge på ro-teknik i alle bådtyper, dette har til tider været en udfordring, især for inriggere!

Den første gang gav også en smule udfordringer, da motoren til gummibåden var tæt på sammenbrud. Den blev kørt til service på havnen, så de følgende gange blev det med træneren stående på broen, ikke den bedste løsning, men det bedste alternativ!

Så sidder nogen nok at tænker: "Hvorfor skal jeg gå op i ro-teknik, når jeg har gennemgået instruktionsforløbet og er frigivet"?

Jeg skal forsøge at svare efter bedste evne. Der er ikke nogen tvivl om, at når man er frigivet, kan man ro. Man kender alle kommandoer og alt, hvad man ellers har brug for, for at kunne ro sikkert. Men hvis man skal have den fulde glæde af roningen, er det min påstand, at man altid kan blive bedre til at ro. Når man forbedrer sin ro-teknik, vil man opleve, at man bliver knap så træt/slidt efter sin rotur, eller at man har roet den samme distance lidt hurtigere!



Hvad er det så, der bliver kigget på i forhold til at få en bedre ro-teknik?

Første prioritet vil altid være at undgå skader, både dem, der kommer "straks", og dem, som vil komme over tid. Et eksempel på en skade, som stort set kommer straks, hvis man trækker med med "kroget" håndled, kan være seneskedehindebetændelse.

Et eksempel på en skade, som kan opstå over tid, kan være en øm/træt lænd, som typisk opstår, hvis man ikke får koordineret sit fremstræk korrekt, strækker overkroppen frem og vipper i bækkenet som det første, inden man ruller frem på sædet.

Anden prioritet vil være det, som giver fart i båden, her kan nævnes takt, rytme og trykopbygning i ro taget!

Det har været sjovt hele vejen igennem, og jeg tror godt, jeg kan love, at denne aktivitet også bliver tilbudt næste sæson, så vel mødt!



Vinterklargøring af vores robåde



Så skal vi i gang igen. Efter en god og hyggelig rosæson skal vi igen i år have gennemgået og udbedret vores robåde og bådvogne for skader, mangler, slid og andet. Derfor vil jeg og værkstedet gerne invitere dig til vask, tjek, slibning og andet af vores både og bådvogne. Har du ønsker eller gode forslag, kan du altid kontakte Leif, Sten eller undertegnede.

Arbejdsdagene er på ca. 2 timer og vil blive fordelt over ugens hverdage formiddag/eftermiddag eller aften. Undervejs i forløbet, eller når vi er færdige, vil der være lidt godt at spise og drikke. Det er altid meget hyggeligt med arbejde og snak, og vi håber selvfølgelig, at så mange som muligt vil hjælpe, så det også til næste år er en fornøjelse at tage en rotur på Horsens Fjord eller Bygholm Sø.

Værkstedstiderne bliver oprettet på GoMember med tilmelding. Vi ses også på værkstedet.

De bedste hilsner
Leif, Sten og Karen



Rotur på Themsen

Af Birgitte Aagaard og Eigil Nielsen

Efter flere dejlige roture i ind- og udland - og Birgittes ro-oplevelse på Mosel - blev vi fristet af DFfR's sommerferietilbud om en uges roferie på Themsen fra Oxford til London. Der var udbudt 3 x1 uges rotur med 18 roere på hver tur. Vi indsendte ansøgningsskema og fik i marts måned besked om, at vi kunne få plads på uge 3, som var den sidste uge.

Da tiden oprandt, havde vi klaret tog, bus og flybillet til Gatwich syd for London og havde et håb om en fordelagtig forbindelse til Oxford, så vi kunne



komme frem til fornuftig tid. Alt gik planmæssigt, og vi nåede det tidlige tog. Men - det engelske togsystem er i alle tilfælde ikke bedre end det danske. Signalfejl, og vi fik at vide, at vi godt kunne gå ud og strække ben og holde rygepause i den lune aften. Efter en rum tid lød det, at toget ikke kom til at køre, og at en betjent ville vise os vej til en bus. Der kom ingen bus, og så forsvandt betjenten, og det tyndede ud i passagererne, som blev hentet af pårørende eller fandt sammen i taxaer. Så forsvandt også pludselig toget, og vi følte os temmelig forladte. Heldigvis var der en venlig dansk dame, bosat i England, som tog affære og fik fat i en Uber, og vi blev kørt til Reading. Her mødte vi flere tidligere medpassagerer, og den arme stationsansvarlige havde travlt med at hjælpe folk videre. Sammen med 2 andre kom vi på taxatur til Oxford, en tur, som kostede jernbaneselskabet tæt på 4000 dkr. Godt vi ikke selv skulle betale.

Næste dag blev der tid til at se på den fine gamle universitetsby, og vi var blandt andet på omvisning i kollegiet med den fra Harry Potter universet kendte spisesal.



Vi mødtes med de øvrige deltagere og 3 turledere lørdag d. 19. juli hen på eftermiddagen i City of Oxford Rowing Club. De seks danske inriggerbåde, som var lejet fra Slesvig, Århus, Gråsten, Silkeborg, Nyborg og Horsens - vores egen Alrø, var allerede kommet retur fra London - stod på klubbens P-plads.

Efter en seance med præsentation og med navneleg mm fik vi næste dags rohold oplyst. Holdene blev hver dag sat via et computer system og blev offentliggjort før spisetid, hvorefter styrmændene

blev samlet til gennemgang af den følgende dags rostrækning.

Om aftenen blev vi bospist med pizza fra roklubbens restaurant og drikkevarer fra baren. Der kan vi lære noget af de engelske roklubber, hvor en bar med personale er en del af standardudrustningen.

Indkvarteringen var på medbragte liggeunderlag rundt om i klubbens trænings- og omklædningsrum. Klublokalet var optaget af et salsakursus, som vi formedelst 10 pund kunne have deltaget i. Til lyden af salsamusik faldt vi i søvn omgivet af romaskiner og andet træningsudstyr.

1. Ro-dag

Morgenmad, madpakker m.v. blev klaret i klubbens vindfang. Restauranten var aflåst. Efter morgenmaden fik vi i fællesskab bådene løftet ned fra traileren og båret ned til floden, hvor de blev rigget til, inden de blev sat i vandet. Bådvogne er et ukendt begreb, da engelsk roning primært sker i lettere kaproningsbåde.

Roning begyndte med en tur op ad floden for at opleve Oxford by fra vandsiden, hvorefter vi vendte og roede ned ad floden forbi Wallingford Rowing Club. Englænderne bruger i stort omfang deres Narrow Boats (smalle, så de kunne passere hinanden i kanalerne, hvor de har været brugt til transport af varer) som husbåde på floden, men man kan konstatere, at ikke alle har viljen eller evnen til at vedligeholde dem, så mange af dem ligger som vrags langs bredden.

39 kilometer senere og 7 sluser klogere ankom vi til roklubben. Sluserne er et kapitel for sig. De fleste er selvbetjente, og efter en kort introduktion var vi i





stand til at betjene dem. Enten var vandet i niveau, og vi kunne ro ind, eller også skulle slusen lukkes i den modsatte ende, hvorefter slusekammeret skulle fyldes med vand. Herefter åbnede sluseporten, så vi kunne ro ind. Når alle 6 både og eventuelt andre var inde, kunne slusen lukkes og vandet lukkes ud, mens vi sank mellem 1-3 meter, alt imens vi holdt os fast i den slimede slusevæg. Nede i niveau med vandet i næste stræk åbnede vi portene, og vi kunne ro ud. Alt klaret med trykknapper, som for det meste virkede. Alt i alt en fin dag, let skyet og måske en enkelt let byge, vi husker det ikke helt.

Wallingford Rowing Club er en lille roklub, hvor bådene skulle staves godt sammen, så klubbens medlemmer havde adgang til floden.



Efter en kort gåtur nåede vi frem til Bridge Villa Camping and Caravan. Landholdet på 3 personer havde hver dag til opgave at rydde væk efter morgenmaden, pakke bilen, købe ind til dagens aftensmåltid, næste dags morgenmad og frokost samt lave aftensmad. I dag havde de tillige rejst de medbragte telte, da det ikke havde været muligt at finde en roklub, vi kunne overnatte i.

Til gengæld slap de for at lave aftensmad, da vi spiste på en nærliggende indisk restaurant, som fik travlt med at holde styr på bestilling af mad og drikkevarer fra 21 sultne roere, som havde svært ved at tyde indholdet af de forskellige retter, men det lykkedes. Efterfølgende gentog besværet sig, da kun få af os kunne huske navnet på den indiske ret, der var bestilt.

2. Ro-dag

Efter morgenmad og madpakkesmøring i det fri gik turen tilbage til Wallingford Rowing Club. Herfra



fortsatte turen nedstrøms. Langs bredderne voksede store, smukke træer, og indimellem roede vi med en væg af grønt på begge sider, efterfulgt af landsbyer med smukke, velholdte haver og huse af bindingsværk. Langs bredderne lå ligeledes fine gamle Narrowboats fortojet, nogle flot bemalede og med fantasifulde navne, andre mere forfaldne og næsten synkefærdige.

Sluserne var tydeligt angivet på de laminerede kort, som hver båd medbragte. Men også let genkendelige på vandets brusen ved overløbet, på engelsk kaldet weir, og på de store skilte med "Danger". Foran sluserne var tillægssteder, hvor vi holdt opsamling og ventede på anvisninger fra slusemesteren ved de bemandede sluser.





42 km og 7 sluser senere, lagde vi til i silende regn ved Henley Rowing Club. Heldigvis var baren åben med dejlig fadøl, og landholdet var klar med aftensmaden.

3. ro-dag

Efter en god aften /nat i roklubben og morgenmad og madpakkesmøring var vi klar til en dagstur på 39 km til Eton Collage Boathouse.

Vi passerede først en række store telte og tilskuertribuner til den årlige Henley Regatta, som netop var afsluttet, og vi roede delvist på de afmærkede baner, som ikke var fjernet endnu. På omfanget af telte og tribuner kunne vi se, at roning er en stor sport i England, og er man i tvivl, kan man konstatere det på de mange klubhuse og kaproningsbåde med trænere, vi mødte på floden. Alene i Oxford skulle der være mere end 20 roklubber.

Efter flere sluser, fine huse og landskaber og titusindvis af gæs nåede vi bestemmelsesstedet, et aflåst klubhus, hvor vi havde fået lov at lægge både op for natten. Derefter blev der bestilt Uber taxaer, som kørte os til Walton Rowing Club, hvor vi skulle overnatte i to nætter.

Klubbens øverste etage var indrettet med bar med en barmand, som velvilligt holdt baren åben for os, måske fordi han øjnede muligheden for en god

omsætning til klubkassen. Væggene i lokalet var ligesom i de øvrige klubhuse fyldt med fotografier af medaljevindende roere og deres pokaler foruden sort/hvide fotos af fordoms klubpræsidenter.

På den sidste del af turen havde vi på afstand passeret parken foran Windsor Slot, og vi kunne delvist se det kæmpestore slot med de grå mure.

Da vi var nået frem i god tid, besluttede en del af os at tage en Uber til Windsor by og slot. Borgbyggeriet blev påbegyndt i 1000-tallet og har siden 1100-tallet været beboet af den regerende monark. Vi nåede at besøge en del af den fine by og se dele af det kolossale slot, inden vi deltog i en gudstjeneste i den gamle og traditionsrige kirke fra 1300-tallet med plaketter af de berømtheder, der havde deltaget i en gudstjeneste. Der var dog ingen, der ønskede oplysning om os, så vi skal nok ikke forvente at få en plakette.

4. ro-dag

Da vi skulle sove samme sted den følgende nat, kunne vi lade vores bagage være i klubhuset og med Uber bilerne køre tilbage til Eton bådhus.

Kort efter starten fik vi igen et kik til Windsor Castle, og efter 26 kilometer og 5 sluser ankom vi til vores nu velkendte Walton RC. Vores bartender fra dagen før åbnede baren, så der var mulighed for frisktappe



fadøl m.v., som kunne nydes på klubbens terrasse med flot udsigt til floden.

Efter besøg i et par roklubber kunne vi konkludere, at det ikke er vedligehold og rengøring, der bliver brugt flest kræfter på.

Vi kunne også konstatere, at andefugle og Canadagæs findes i ufattelige mængder langs floden, så det var bare om at tage sig i agt for ikke at træde i fuglenes lorte.

5. ro-dag

Vi fik, som vanligt, bådene bugseret i vandet fra pontonen foran Walton RC. Efter kort tids roning ankom vi til første sluse, og vi passerede Hampton Court Palace, der nu fungerer som museum. Ved Teddington kom vi igennem den første sluse, hvor tidevandet fra havet når op til, og efter slusen kunne man tydeligt både se og mærke, at vandstanden ændrede sig hver 6. time. Efter 25 kilometer nåede vi sidste stop: University of London Boat Club. Dejligt stort klubhus med stor terrasse med udsigt over Themsen og masser af plads indendørs.

Da der næste dag skulle roes ind til London, var aftenens styrmandsmøde særdeles velbesøgt. Roturen skulle times således, at vi roede nedstrøms med tidevandet og tilbage opstrøms også med tidevandet. Det krævede, at vi tog af sted meget tidligt. For at alle deltagere, også dem med landdag, skulle oplevet London City fra vandsiden, skulle én båd bytte besætning undervejs. Turlederne var i tæt kontakt til havnemyndighederne. Dels for at indhente tilladelse til turen, dels for at kende de helt nøjagtige tidspunkter for tidevandets skiften. På de laminerede søkort blev antallet af broer, som vi næste dag skulle passere, nøjagtigt markeret. Planen var at lægge ind ved Hidden Beach, nogle hundrede meter efter Tower Bridge, og her vente på, at tidevandet skulle vende.

6. ro-dag

I det begyndende morgenlys spiste vi morgenmad og smurte madpakker. Kl. 5.30 stod vi klar ved bådene iført redningsveste, som havnemyndighederne havde krævet. Der var klare instrukser om at følges tæt sammen ned ad floden mod city og have opmærksomhed på at tælle broerne, efterhånden som

vi passerede under dem. Heldigvis var der meget lidt trafik på floden, undtagen når vi passerede lokale roklubber, hvor roere allerede trænede på vandet. Vi skød god fart, og efterhånden begyndte kendte bygninger at dukke op langs bredden: Den store Battersea Power Station, "London Eye", det store pariserhjul, Parlamentet og tårnet med Big Ben, den ægyptiske obelisk "Cleopatras Nål" og skyskraberne i Londons finanscentrum.

Vi passerede i alt under 23 broer, inden vi nåede "Hidden Beach", lige efter Tower Bridge. Vi spiste vores madpakker i bådene, og den ene båd lagde til og skiftede besætning, som var nået frem med Ubers hjælp. Tidevandet var nærmest neutralt, da vi begyndte hjemturen, og der var nu kommet mere liv på floden. Store Uber rutebåde krydsede på tværs af floden og skabte en del hækbølger. Vi holdt os til broerne tættest på bredden og nåede sikkert tilbage til University of London Boat Club.

Vi fik bådene tømt og rengjort, så de kunne læsses på traileren, som dagen før var hentet i Oxford, og vi fejrede en vellykket tur med øl på den lokale pub "The City Barge", Chiswick, inden det traditionelle gruppebillede blev taget.

Da vi var blevet færdige i god tid fredag eftermiddag, tog vi en hurtig beslutning om at sige tak og farvel, så vi kunne komme frem i god tid næste dag til en uges bilferie i det smukke Wales.

Birgitte og Eigil





Ny bro ved Bygholm Sø

Af Ria Hessler

Der er kommet en ny bro ved Bygholm sø. Den gamle var slidt og var ved at rådne op. Horsens kajakklub og Horsens roklub gik sammen om at søge penge til en ny. Vi fik et tip om at Sallingfondene gav penge til formål, der kom mange forskellige brugere til gode. Pia, kajakklubbens formand, kontaktede Bilka i Horsens, som lagde et godt ord ind for vores ansøgning. Det endte med, at de bevilgede det fulde beløb, 220.938 kr., da broen vil være til glæde for mange forskellige brugere: fiskere, campister, roere, kajakroere, gymnasieroere, bådelaug, besøgende til skoven og Kystens Perle.

Vi skulle selv fjerne den gamle bro. Kajakklubben stod for at tage den op og skille den ad, og Roklubben stillede med nogle stærke folk, der læssede den på trailere og kørte den til genbrugspladsen – i regnvej. Den nye bro kom på plads 30. september.





Horsens Roklub anno 2025:

Nye tider, nye spørgsmål, nye svar

Af Lars Bak

Det fremgår andesteds, at min motivation til at ro ikke har været i top i denne sæson. På et redaktionsmøde i Bundproppen op til dette nummer, kom vi til at drøfte forskellige aspekter/udfordringer med udgangspunkt i, hvordan jeg opfatter situationen i Horsens Roklub.

Det er ikke nogen hemmelighed, at kønskvoteringen i vores roklub efter min mening bliver mere og mere skæv. Kaster man et blik i medlemslisten så er kønskvoteringen godt nok omkring 60-40 med kvinderne først. Men det er min oplevelse i båden og tilmeldingerne på rokort. Denne oplevelse er muligvis en årsag til min manglede ro aktivitet ikke bare i år, men faktisk gennem de senere år. Når en tur bliver slået op, tar jeg mig selv i, at kigge efter hvor mange mænd, der har tilmeldt sig. Jeg savner at ro med mænd. Da jeg var ny i roklubben fra 2012, var der mange mænd, der roede, og som jeg roede med. Går vi tilbage i tiden – jeg vil tro helt op til 90'erne - var der stort set lige mange kvinder og mænd i roklubben og i bådene. Klubbens fester i bådhallen var et tilløbsstykke i Horsens.

I dag kan man sidde som enlig svale i en firer sammen med fire kvinder – og dette har intet med kvinder som sådan i en robåd at gøre – men mere måden, der kommunikeres på i båden. Jeg der helt klar over, at jeg har kastet mig ud i et vanskeligt og måske meget ømtåleligt ærinde, men jeg forsøger at finde svar på spørgsmålet om, hvor mændene bliver af i vores roklub.

Jeg har valgt en spektakulær vinkel på de to ovennævnte problematikker, idet jeg har spurgt AI hvorfor roklubberne tilsyneladende appellerer mere til kvinderne end til mændene. Jeg beder jer i det

følgende om at lægge alle fordomme omkring kunstig intelligens (AI) væk for en stund.

Hvor bliver mændene af i danske roklubber?

Lars Bak spurgte, og AI svarede.

De danske roklubber har i mange år været kendt for deres stærke fællesskab, sunde aktiviteter og mulighed for at dyrke både elite- og motionsroning. Men i de senere år er der opstået bekymring for, at mændene i stigende grad forsvinder fra klubbernes medlemslister. Hvor bliver mændene af, og hvad skyldes denne udvikling?

Mange roklubber har oplevet en generel tilbagegang i medlemstallet, men især blandt mænd er der sket et markant fald. Tidligere var roning en udpræget mandsdomineret sport, men i dag er billedet vendt på hovedet i flere klubber, hvor kvinderne udgør en større og mere aktiv del af medlemsmassen.

Konkurrence fra andre sportsgrene: Unge mænd søger ofte mod mere trendsættende eller aktionsprægede sportsgrene som fodbold, fitness, crossfit eller e-sport, som fylder meget i medie billedet.

Ændrede fritidsvaner: Der er generelt sket et skift i måden, hvorpå mænd prioriterer deres fritid. Familie, arbejde og fleksible aktiviteter vinder ofte over faste klubaktiviteter.

Manglende fornyelse og rekruttering: Flere klubber har haft svært ved at tiltrække unge mænd, måske fordi roning har et image som en traditionel og "gammeldags" sport.

Sociale fællesskaber: Det sociale aspekt i roning



tiltaler måske i højere grad kvinder, som i større omfang opsøger fællesskabet, mens mænd i stigende grad dyrker individuelle aktiviteter.

Det faldende antal mandlige medlemmer har konsekvenser for klubbens drift og sociale liv. Der kan opstå ubalance i holdene, og det kan blive sværere at stille hold til konkurrencer og regattaer. Samtidig kan det påvirke klubbens økonomi og aktivitetsniveau.

Målrettet rekruttering: Klubberne kan lave kampagner, der specifikt henvender sig til mænd – fx unge studerende eller fædre, som ønsker at være aktive sammen med deres børn.

Modernisering af tilbud: Introducér nye roformer, events eller samarbejder med lokale fitnesscentre for at gøre roning mere tilgængelig og attraktiv. Styrk det sociale: Skab rammer for sociale arrangementer, hvor både mænd og kvinder føler sig velkomne, og hvor der er plads til både konkurrence og hygge.

Synlighed: Brug sociale medier og lokale medier til at fortælle de gode historier om roning – og vis, at sporten er for alle.

Roning har meget at byde på – både fysisk, mentalt og socialt. For at få mændene tilbage i bådene, kræver det dog en målrettet indsats, nytænkning og vilje til forandring i klubberne. Med de rette tiltag kan roning igen blive en sport, hvor både mænd og kvinder finder glæde, fællesskab og udfordring.

Hvorfor er der relativt mange kvinder i danske roklubber?

Lars Bak spurgte, og Al svarede.

I Danmark er roning en sportsgren, hvor man ofte ser en bemærkelsesværdig ligelig kønsfordeling, og i visse klubber er der endda en overvægt af kvindelige medlemmer. Dette billede adskiller sig fra mange andre sportsgrene, hvor mænd traditionelt har været i overtal. Her får du en forklaring på, hvorfor netop danske roklubber tiltrækker mange kvinder.

Roning har i Danmark gennem mange år været en folkelig sport, hvor fællesskabet og det sociale vægtes højt. Kvinder har haft adgang til roklubber i årtier, og sporten har derfor ikke haft samme kønsopdelte traditioner som eksempelvis fodbold eller håndbold. Den danske tradition for ligestilling og inddragelse af kvinder i foreningslivet gør det naturligt, at kvinder føler sig velkomne i roklubberne.

Mange roklubber lægger vægt på det sociale og på motion frem for konkurrence. Dette tiltaler ofte kvinder, som i undersøgelser om idrætsdeltagelse fremhæver netop det sociale og det at være aktiv





sammen med andre som vigtige motivationsfaktorer. Roning tilbyder mulighed for både at dyrke motion, opleve naturen og være en del af et fællesskab, hvilket gør sporten attraktiv for mange kvinder.

Danske roklubber tilbyder ofte aktiviteter på flere niveauer, fra hyggeroning til elite. Kvinder i alle aldre kan finde et tilbud, der passer til deres ambitionsniveau og livssituation. Det gør det nemmere for kvinder at starte med roning, uanset om de har erfaring med sport eller ej.

Den danske foreningskultur er præget af frivillighed, flade hierarkier og trygge rammer. Dette gør det lettere for kvinder at engagere sig og tage del i både bestyrelsesarbejde og sociale aktiviteter. Mange

klubber har også fokus på at skabe et inkluderende miljø, hvor alle føler sig velkomne.

I de senere år har flere kvinder markeret sig som både ledere, trænere og dygtige roere i dansk roning. Synlige rollemodeller inspirerer andre kvinder til at starte. Derudover har flere klubber og forbund iværksat initiativer for at tiltrække og fastholde kvinder, fx særlige introkurser eller kvindehold.

Samlet set skyldes den relativt høje andel af kvinder i danske roklubber en kombination af historiske, kulturelle og sociale forhold, samt en inkluderende foreningskultur og fokus på fællesskab og mangfoldighed. Dansk roning er et godt eksempel på, hvordan sport kan være for alle – uanset køn.





Sommerens regattaer

Af Linda Kærgaard Nielsen og Ria Hessler

Horsens Roklub har deltaget i flere regattaer i løbet af sommeren. Her er et sammenklip af Lindas beretninger fra hjemmesiden.

NYBORG HARBOUR RACE, 7.6.

Der var gang i vind og bølger, da der blev afholdt Nyborg Harbour Race 3.0.

Horsens Roklub havde deltagelse i 2-åres inrigger, dobbelt coastal (C2x) og firer coastal (C4x+).

Tommy, Carl Johan og Linda tog turen i inrigger – en spændende tur, hvor Storebælt bød på festlige sidebølger og en uventet svømmetur undervejs. Det stoppede ikke vores stærke roere, som på trods af det endte på en flot 4. plads.

I Cx stillede Tommy og debutanten Oliver til start, de fik en spændende tur i bølgerne og kom hjem med noget mere erfaring og mod på mere – flot roet!

I C4x+ var det Dream Team bestående af Niels Iversen fra Aarhus Roklub, Bertha Flensborg fra Kolding Roklub samt vores egne Carl Johan og Linda som roere, og Poul Erik som styrmand. Dream Team havde en fantastisk sjov tur i bølgerne, som virkelig var en udfordring for både styrmand og roere, og leverede en flot tid.

FLENSBURG COASTAL REGATTA, 16.8.

Flensburg Coastal regattas endurance løb på 6 km blev en succes for Horsens Roklub.

De tyske mesterskaber i coastal afvikles ved denne regatta – men det er samtidig et internationalt løb, hvor flere danske roere deltager.

Ditte Graahede Rasmussen og Linda Kærgaard Nielsen roede C2X i et løb med to deltagere. Det var Dittes debut ved en coastal regatta, og på trods af udfordrende forhold kom vores roere godt igennem løbet med en 4. plads af 7 deltagende både – og da de første tre var tyskere, rakte denne placering til guld i det internationale løb.

Rasmus Hedegaard Jensen og Oliver Mærsk Kragbjerg havde også coastalregatta debut i mændenes C2X. De gav den alt, hvad de kunne og holdt hovedet koldt, i et ellers noget kaotisk løb med sammenstød, og favoritterne fra Humlebæk måtte udgå efter at have knækket en åre.

Rasmus og Oliver blev nr. 6 af 11 startende både, men vandt det internationale løb.

Linda deltog i det internationale løb for C4X+ med styrmand Henrik og roere Niels og Sara fra Aarhus Roklub og roer Susanne fra Tyskland. Det løb blev lidt af en udfordring – men de gennemførte i fin stil. Oliver deltog som sidste roer fra Horsens i mændenes C1X i et virkelig stærkt felt med 5 roere, her blev det til en flot sølvmedalje i det internationale løb.



DM I COASTAL I NYBORG, 13.9.

Det blev en spændende dag, der virkelig udfordrede vores roere. For Rasmus Hedegaard Jensen og Oliver Mærsk Kragtsbjerg var det deres anden regatta sammen og første tur i den type bølger, som de blev mødt af i Nyborg. De kom flot fra start, men blev desværre klemmt inde ved første bøje og måtte stoppe helt op og kom på den måde bagerst i feltet. De kæmpede godt igennem løbet og fik samlet en masse erfaring.

For Ditte Graahede Rasmussen var det også kun anden regatta, hun havde heldigvis erfaring med fra Linda Kærgaard Nielsen. De to besluttede fra starten

at de ville ro sikkert og gå efter den gode oplevelse, det betalte sig, og de fik en 3. plads og dermed bronze i kvindernes DM for C2X. Stort tillykke til de to!

Det godt sammenroede Dream Team, med Bertha Flensborg fra Kolding Roklub, Niels Iversen og Henrik Poulsen fra Aarhus Roklub samt vores egne Carl Johan Runge Andersen og Linda Kærgaard Nielsen, var ene deltagere i mix C4X+. De roede en god og stabil tur i bølgerne og fik testet den nye båd fra Aarhus Roklub i uroligt vand.

Den 11.10.25 blev Copenhagen Harbour Race afholdt, hvor Dream Team deltog og fik en flot anden plads.



**DREAM TEAM FRA DETTE ÅRS
COPENHAGEN HARBOUR RACE
MED DERES SØLVMEDALJE**



Kom igennem alle begynder-vanskeligheder!

I foråret 2024 startede jeg som hel ny og uerfaren i roklubben.

Jeg var godt nok usikker på, om det var noget for mig - og så i min alder (knap 70 år).

Tidligere har jeg roet lidt i havkajak, men nu skulle man jo ro med ryggen til sejlretningen, skifte plads i båden midt ude på vandet, skive årerne og ro i takt. Uha, Uha.

Nå, men jeg troppede op til introduktion, og der var jo så andre i "samme båd som mig"- heldigt.

Det første, jeg bemærkede, var en imødekommenhed fra alle og en afslappet atmosfære. Det var virkelig dejligt.

Efter den mest basale introduktion kom vi i bådene. Og nemt synes jeg bestemt ikke det var. Der blev lavet mange dumheder - og sådan fortsatte det et godt stykke tid.

Det kunne vist have taget modet fra mig, hvis altså

ikke lige det var, fordi der ingen bebrejdelser var - kun vejledning og opmuntring. Det var helt fantastisk! - Og så blev der løbende slået små korte ture op, der var overkommelige for en nybegynder. TAK.

Her, hvor anden ro-sæson er ved at lakke mod enden, har det været meget lettere. Jeg melder mig ikke til de lange ture, hvor man kommer ud og oplever andre farvande, men nyder meget turene på fjorden i hverdagen. Det er en stor fordel ved roningen. Man kan tilpasse det helt efter, hvad der passer den enkelte.

Her til slut: Jeg er glad for, at være kommet igennem begyndervanskelighederne. Jeg nyder nu samværet i og omkring bådene, naturen ude på vandet, som er så omskifteligt, og så den friskhed i sindet, det giver ved at være på vandet.

Mange efterårshilsner fra Mia Wiberg



På kaffeturene i Horsens Roklub er nybegyndere også meget velkomne. Her et glimt fra en tidligere tur



Fællessang ved Amfiscenen ved havnen

Af Lisbeth Sørup Nielsen

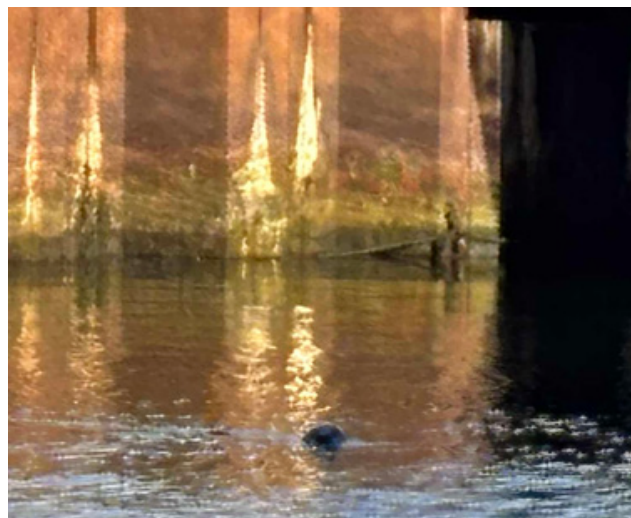
Stor var Hannes (præst v. Klosterkirken) overraskelse, da 2 robåde lagde til kaj under Kanalhusene for at deltage i Klosterkirkens fællessangaften ved Amfiscenen.

Vi havde medbragt kaffe og kage og heldigvis også siddepuder.

Hele området var fyldt med deltagere, og trods et skrattende lydanlæg blev det en stemningsfuld aften.

En nysgerrig sæl skulle lige tjekke ud, hvad der mon var gang i??

Succesen blev gentaget ved sommerens sidste fællessangsaften.





Horsens Roklub og Netværk Horsens laver igen Søndagsgåture

Starter som sædvanlig fra Roklubben hver søndag klokken 10 og varer ca. 2 timer (hvis andet ikke er meddelt!) - tjek selv på opslaget.

- Fælleskørsel i private biler fra Roklubben, hvis ikke turen starter fra Roklubben – tjek selv på opslaget.
- Husk påklædning efter vejret og lidt varmt at drikke og noget at sidde på!
- Turene er mellem 5 og 9 km

Ret til ændringer forbeholdes

- 2. november – Elbæk Skov og Brakøre
- 9. november – Planetstien
- 16. november – Nørre Strand Øst
- 23. november – Bygholm Sø rundt
- 30. november – Juelsminde Golfklub med frokost – tilmelding nødvendig
- 7. december – Den nye cykelbro og Bygholm Bakker
- 14. december – Bygholm Park og Søndergade
- 21. december – "Ud i det blå"
- 28. december – "Ud i det blå"
- 4. januar – Sydhavnen og Nytårskur – tilmelding nødvendig
- 11. januar – Klokkedal
- 18. januar – Borre Knob
- 25. januar – Nørre Strand Nord
- 1. februar – Husodde
- 8. februar – Kærskoven
- 15. februar – Boller Overskov og fastelavnsfejring – tilmelding nødvendig
- 22. februar – Præstegårdsstien
- 1. marts – Flaskestien og Bakkelunden
- 8. marts – De 7 søer
- 15. marts – Rugballe gård
- 22. marts – Bygholm Enge og afslutning på Amalielund – tilmelding nødvendig





ERGOMETERRONING VINTEREN 2025/26

Alle hold bliver slået op på GoMember – husk at tilmelde dig, hvis du vil være med, så du er sikker på en plads.

Der er instruktører til stede på morgenholdet om onsdagen, samt eRonings-holdene mandag og onsdag med fokus på teknik.

Udover de ovenstående tidspunkter er alle velkomne til at slå aktiviteter op, og man er også meget velkommen til at ro selv, lige når det passer i ens egne planer. Alle tidspunkter er med forbehold for ændringer.



FASTE HOLD MED ERGOMETERRONING

Mandag kl. 9.00-10.00

Mandag kl. 17.00-18.00: eRoning med instruktør

Mandag kl. 18.00-19.00: A-holdet

Tirsdag kl. 17.00-18.15: Ergometerroning med høj musik og fart på

Onsdag kl. 9.00-10.00: Ergometerroning uden musik med efterfølgende kaffe og rundstykker

Onsdag kl. 17.00-18.00: eRoning med instruktør

Onsdag kl. 18.00-19.30: Kaproningstræning – vi bliver klar til vinterens stævner

Torsdag kl. 17.00-18.15: Ergometerroning med høj musik og fart på

Lørdag kl. 8.00-9.00: A-holdet

VINTERENS ERGOMETERSTÆVNER

Euro Slide: Gladsaxe 13. december 2025

Ergometer DM: Gladsaxe 24. januar 2026

World Rowing

Virtuel Indoor

Championships: Online i Horsens Roklub 21.-22. + 28. februar 2026

Open Nordic: Online i Horsens Roklub 7. Marts 2026





VINTERENS 5 STÆRKE

I år er der endnu mere grund til at sætte sig på romaskinen – der er en ny konkurrence – Vinterens 5 stærke!

Det er en klubkonkurrence, hvor alle automatisk er med, når de skriver deres kilometer ind i GoMember (mere information følger).

DE 5 UDFORDRINGER

November Challenge vindes af den klub, hvor procentvis flest medlemmer har roet over 55 km.

December Challenge vindes af den klub, hvor procentvis flest medlemmer har roet over 48 km.

Januar Challenge vindes af den klub, hvor procentvis flest medlemmer har roet i alt 100 km.

Februar Challenge vindes af den klub, hvor procentvis flest medlemmer har roet over 56 km.

Marts Challenge vindes af den klub, hvor procentvis flest medlemmer har roet mindst 3 gange 13 km.

PRÆMIER

Der er fede præmier på højkant til de vindende klubber:

- 🏆 Et ergometer fra Reiner Modest og Modest Sport / Concept2 Danmark
- 🏆 Et gratis eRoning coach-kursus

Linda Kærgaard Nielsen





Interview med Carl Johan Runge Andersen

"Jeg ror ikke for at leve længere, men for at leve godt, mens jeg lever"

Af Lars Bak

Sagt af Carl Johan Runge Andersen (CJ) i forbindelse med Bundproppens snak med CJ om hans liv i roklubben. CJ er en iøjnefaldende skikkelse i Horsens Roklub. Man lægger mærke til CJ. Han er der næsten altid, når der foregår noget socialt i roklubben. Fysisk er han vanskelig at komme udenom. Har man ikke lagt mærke til CJ's særlige smag i tøj, så er det bare med at komme af sted til Louis Nielsen.

CJ gav bobler til medlemsmødet i starten af oktober, da han netop dagen forinden havde passeret 2000 km. Da coastal roningen var i sin vorden for år tilbage, blev han kaldt Horsens Roklubs mr. Coastal. Han var en pioner på området og tog land og rige rundt for at lære andre den ædle "bølgeronings-sport" og ikke mindst at blive bedre selv. Bundproppen satte CJ stævne i roklubben inden medlemsmødet den 7. oktober. Der var en særlig stemning i klubhuset den aften. Der blev i det store lokale roet i 8 ergometre til Brians behagelige stemme, og i køkkenet lød der lave stemmer og grin fra køkkenholdet, der var i gang med at arrangere franskbrød og æblekage til aftenens medlemsmøde.



CJ døber Søsolen 13. april 2024

Bundproppen (BP): Jeg startede i roklubben i foråret 2012, og du kom vist lidt senere, du skulle jo først lære at svømme.

CJ: Det der med svømmeprøver var nærmest noget, jeg gjorde for min egen skyld. Det er jo træls at falde i vandet og drukne, fordi du ikke kan svømme. Det var først efter ulykken i Præstø, man for alvor i danske roklubber fik øjnene op for sikkerheden til søs. Kravet til medlemmernes svømmeegenskaber var nok på det tidspunkt noget lemfældig. F.eks. fik Birger Briesemeister, da han blev medlem igen efter mange års pause, overført sit "svømmebevis" fra en gang i 1960'erne i flg. sladderen, om det er sandt vides ikke.



BP: *Vi skal lige have lidt historik på plads, CJ.*

CJ: Ria og jeg flyttede til Horsens i 2008. Indtil da var vores foretrukne sportsaktivitet løb og cykling. For Rias vedkommende var det et dårligt knæ, der fik hende over i rosporten i 2009, og jeg indså, at specielt løb var hårdt ved kroppen, så jeg begyndte så småt at sidde i et ergometer i roklubben. Ja, jeg instruerede faktisk andre i at ro ergometer. På mange måder er roning jo en fantastisk sport for kroppen. Styrker de store muskler og er samtidig skånsom for kroppen. Jeg var medlem af svømmeklubben og lærte at svømme i de år, så jeg kunne svømme de 300 meter. I august 2012 skulle de bruge mig i en inrigger i forbindelse med en kanindåb i Sondrup, og op til den begivenhed fik jeg et lynkursus i at ro inrigger.

BP: *Hvornår brød dit konkurrencegen ud i lys lue?*

CJ: Jeg roede en del konkurrencer med Ebbe og Poul Erik. På det tidspunkt blev der afholdt 5 langdistance kaproningskonkurrencer hvert år forskellige steder i landet, og vi tre deltog nogle år, indtil jeg i 2014/15 blev grebet af coastal bølgen!

BP: *Hvorfor skiftede du egentlig fra inrigger til coastal?*

CJ: Jeg ror da stadigvæk inrigger, hvis I til en kaffetur står med et ledigt sæde, men det er rigtigt, at jeg kunne se mange fordele ved coastal. At jeg selv kunne bestemme, hvornår jeg ville på vandet. Det irriterede mig også, når vi ikke kunne komme på vandet i en inrigger, fordi det blæste for meget.

BP: Du har helt sikkert din andel i den udvikling, der tydeligt ses i bådhallen, nemlig flere og flere coastal både, senest "Søsolen" med plads til fire og en styrmand. Som formand husker jeg tydeligt din stemme, når man i bådfonden diskuterede coastal contra inrigger.

CJ: Jeg ror nu konkurrencer med Linda, Bertha, Niels og Henrik. Henrik og Niels kommer fra Århus, mens Bertha kommer fra Kolding. Vi skal faktisk til Copen-

hagen Harbour Race i den kommende weekend, hvor vi møder alle de andre coastal firere fra Danmark og også adskillige fra vores nabolande.

BP: *Hvordan vil du prioritere følgende egenskaber i en konkurrence båd: Råstyrke, mental styrke, samarbejde og teknik?*

CJ: Skal jeg starte bagfra, så vil jeg sige, at råstyrke ligger sidst. Teknik og samarbejde ligger først. Det med mental styrke er lidt svært, synes jeg. Selvfølgelig skal man være mentalt klar. Er en roer meget nervøs, kan det selvfølgelig ødelægge både teknik og samarbejde. Jeg vil egentlig også sige, at rutine spiller en rolle og dermed i høj grad træning. Jeg har deltaget i løb, hvor jeg lå langt tilbage i starten, men inden slutningen havde jeg overhalet et par stykker, som efter eget udsagn manglede træning.

BP: *Hvordan har du det, når du har vundet et løb?*

CJ: *(med sit særlige grin):* Jeg har det godt, stor tilfredsstillelse. Særlig hvis dem jeg/vi slår er nogle yngre end mig/os, eller hvis jeg som nævnt ovenfor føler, at det var min rutine og træning, der var medvirkende til, at jeg/vi vandt.

BP: *Vi kommer ikke udenom dit hjertestop i 2017, hvor du jo holdt en ufrivillig pause på en 3-4 måneder og tog en 8-10 kg på. Det er jo tankevækkende, at en sportsmand som dig (og Christian Eriksen) bare sådan ud af den blå luft får et hjertestop, hvor I er helt væk?*

CJ: Ja, Eriksen var væk nogle minutter, mens jeg var i koma et døgn, hvor selvfølgelig noget af komaen var forårsaget af lægerne på Skejby. Jeg havde tidligere været i forbindelse med sygehusvæsenet pga. meget lav hvilepuls (35) og mistanke om en forkalket hjerteklap. Hvorom alting er, så fik jeg en ny hjerteklap og en ICD (Implanterbar Cardioverter Defibrillator) pacemaker. En avanceret pacemaker, der både overvåger hjertets rytme og kan forebygge en for langsom puls.

BP: *Er du ikke nervøs, når du giver dig fuldt ud i en båd, for at det skulle ske igen?*



CJ: Nej, for lægerne sagde til mig på Skejby: " Du er så god som ny"

BP: *Du gik på pension den 1. januar i år. Jeg ved klubben har stor gavn af din erfaring og viden omkring coastal instruktion. Har det været en god sæson?*

CJ: Ja, men hvor har det blæst meget i denne sæson. Nu vil du nok spørge mig, om ikke det netop er coastalbådens force, når det blæser meget. Både ja og nej svarer jeg så, fordi du skal bruge så mange kræfter på at ro i høje bølger, så du f.eks. ikke får taget de ugentlige ture omkring Hjarnø, fordi det simpelthen blæser for meget med høje bølger til følge. Men jeg har stor fornøjelse af at bruge tid som instruktør på coastal. Jeg har i år vel haft en 8-9 stykker igennem diverse instruktionsforløb.

BP: *Hvad laver du, når du ikke ror?*

CJ: Ser film og læser en god bog. F.eks. har jeg lige læst "På sporet af det levende" af den finske forfatter Lida Turpeinen og på C More ligger der mange gode action serier.

BP: *Og i weekenden skal I så dyste i Copenhagen Harbour Race, dig og de andre fire coastal roere i Søsolen. Kort om den konkurrence, har I et mål?*

CJ: Vi ror som sagt nok omkring 15 coastal firer både i alt – besætningerne er både rene køn og blandede køn, så vi ror med handicap. For første gang med gps, så vi ikke mister for mange meter på turen fra Langebro til Slusen og tilbage til Langebro, i alt 6,5 km. Det er et stort arrangement med over 50 både i alt i forskellige klasser, f.eks. skulle der komme 30 ottere, ja det lyder helt vildt. Vi skal bare gennemføre.

BP: *Tak for god snak, Carl Johan*

CJ: Selv tak Lars



På besøg i Øresund hos Grethe 8. juli 2023



Bornholm rundt i coastal august 2017

Estakaden – den nye dækmole





TAK TIL VORES ANNONCØRER

