

MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ROKLUB

FORÅR 2025 - 52. ÅRGANG

# BUNDPROPPEN



Når man næste ikke kan vente...  
Foto: Ria Hessler



# INDHOLD

<b>Formandens klumme</b> .....	<b>4</b>
<b>DFfR's Initiativpris 2024</b> .....	<b>5</b>
<b>Sikkerhed til søs</b> .....	<b>6</b>
<b>Fra det gamle fotoalbum</b> .....	<b>9</b>
<b>3 generationer</b> .....	<b>10</b>
<b>Set, hørt og forstået</b> .....	<b>11</b>
<b>Ny i klubben</b> .....	<b>15</b>
<b>Madpakketur i Middelfart</b> .....	<b>16</b>
<b>Årets generalforsamling</b> .....	<b>18</b>
<b>Instruktion af nye roere i 2025</b> .....	<b>21</b>
<b>Verdensrekord</b> .....	<b>22</b>
<b>Elbæk-husene</b> .....	<b>23</b>
<b>Fællessang i roklubben</b> .....	<b>24</b>
<b>Endnu en aften i selskab med Bertha og Søren</b> .....	<b>25</b>
<b>Sagnet om Vorsø</b> .....	<b>26</b>
<b>Tak til annoncørerne</b> .....	<b>27</b>

Bundproppen:

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

Deadline søndag den 5. oktober 2025



## 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

Trine Krogh Jeppesen  
[jeppesen@snaptun.dk](mailto:jeppesen@snaptun.dk)

---

#### Sekretær

Helle Rønnebech Winther  
[hellewp@gmail.com](mailto:hellewp@gmail.com)

---

#### Bygningsansvarlig

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

---

#### 1. Suppleant

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

---

#### 2. Suppleant

Sten Holmbæk  
[stenhk92@gmail.com](mailto:stenhk92@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  
[stenhk92@gmail.com](mailto:stenhk92@gmail.com)

#### Horsens Roklubs venner:

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



# FORMANDENS KLUMME

Af Vibeke Byskov



## ANERKENDELSE – lad os bare få noget mere af det!

Horsens Roklub har modtaget officiel anerkendelse siden udgivelsen af sidste nummer af Bundproppen. Det er ikke hver dag, det sker, måske første gang?

I efteråret blev vi opfordret til at lægge billet ind på årets initiativpris 2024, som Dansk Forening for Rospport (DFfR) sammen med flere andre priser uddeler hvert år i festlige rammer til Award Night. Horsens Roklub modtog prisen for en målrettet brug af eRoning til at rekruttere nye og gerne yngre medlemmer til klubben. Et initiativ, vi har haft stor succes med, og som vi nu også har modtaget anerkendelse for.

Vi blev glade, stolte, wauw, hvor er vi gode – det at modtage et skulderklap af andre, at modtage anerkendelse, har en enorm positiv effekt på os mennesker. Vi føler os værdsat, betydningsfulde, vores selvværd får et løft, det giver ny energi og styrker vores fællesskabsfølelse. Vi burde nok være meget bedre til at anerkende andre! Vi danskere er ret gode til at brokke os, være utilfredse og kritisere andre, Janteloven eksisterer, du skal ikke tro, du er noget!

Det er tid til at flytte fokus, og det har vi faktisk allerede gjort i Horsens Roklub! Den meget positive og rummelige tilgang, vi har til hinanden, bærer frugt. Det betyder, at vi har en klub, hvor vi holder af at komme, en klub, der er præget af en dejlig stemning, en klub, hvor også nye medlemmer føler sig godt tilpas og taget vel imod, en klub, der forstår at holde en god tone. Det fortjener anerkendelse, klubbens medlemmer fortjener anerkendelse.

Der skal selvfølgelig også være plads til kritik, rygklapperi kan vi ikke bruge til noget, det er utroværdigt. Men konstruktiv kritik, der er med til at få os til at se mere nuanceret på de opgaver, der skal løses i klubben, er med til at skabe både vækst og udvikling og er meget velkommen.

Denne klumme skal slutte med en lille opgave til jer alle: Brug lidt tid på at tænke over, hvem du synes fortjener anerkendelse. – En i dit privatliv? En fra klubben? En fra arbejde? Vælg, hvem du synes, og vær med til at gøre denne verden til et bedre sted at være.

Med ønske om en dejlig sæson 2025

Mange ro-hilsner Vibeke



# DFFR's Initiativpris 2024

Linda med den flotte anerkendelse  
"Initiativprisen 2024"

*Af Ellen Therkildsen*

DFFR afholdt i november måned, efter at Rosportens udendørssæson 2024 officielt var afsluttet, deres vanlige Rosportens Award Night.

Det var 6. gang den blev afholdt, denne gang i Danske Studenters Roklub i København og med æresgæsten H.K.H prinsesse Benedicte. På aftenen blev der uddelt priser til vinderne af Årets Motions-turnering og til en række 2024-medaljevindere.

Af en ganske særlig grund var vores fokus på Årets Initiativpris, og det var med en vis spænding, at Linda og Vibeke tog af sted til København for at deltage i aftenen.

For det var vist ikke gået nogens næse forbi, at vi var nomineret til årets initiativpris for vores arbejde

med at bruge eRoning til at tiltrække nye, og særligt yngre, medlemmer. Initiativerne med at afholde korte træningsforløb for nye medlemmer har betydet, at vi har fået flere medlemmer, og at gennemsnitsalderen er faldet. Jeg tror, de fleste af os var inde og stemme på Horsens Roklub ved den officielle afstemning. I hvert fald fik vi det højest antal stemmer og blev dermed kåret til vinder af årets Initiativpris 2024.

Med titlen fulgte også et gavekort på et sæt Braca Årer.

## Tillykke



# Sikkerhed til søs

## – et foredrag af Vøgg Thers



Vøgg Thers

Af Lars Bak og Ria Hessler

**Vi havde et glimrende foredrag i roklubben til medlemsmødet i februar om sikkerhed til søs. Vi var mange til stede, og vi fik os en god snak om sikkerhed, og alt hvad det indebærer.**

Vores foredragsholder Vøgg Thers fra Hobro, som er Vibeke Byskovs svoger, var omkring mange problemstillinger, som tilsyneladende er nye for mange af os. Han er både roer og sejler og har i mange år beskæftiget sig med sikkerhed på vandet. Mange tænker måske, at med de mange påbud, gode råd og vigtige henstillinger, så er det ikke længere nogen fornøjelse, men nærmest en prøvelse, at tage på fjorden en forårsdag med solen i ansigtet. Men sådan behøver det ikke at være. Det er vigtigt, at vi alle tager sikkerheden seriøst. Dansk Forening for Rospport udgiver i disse år mange pjecer for netop at styrke vores beredskab, hvis uheldet er ude.

I diverse pjecer bl.a. fra Sejlsportens Sikkerhedsråd nævnes 5 overordnede ro/sejl råd:

- Hold dit grej i orden
- Planlæg din tur
- Hav en livline til land
- Lær at ro
- Brug vesten

### Redningsveste:

Tag nu f.eks. redningsvestene, som Vøgg brugte meget tid på. Han havde en af de røde Baltica veste på, og viste os, hvordan den kan pustes op ved hjælp af pusterøret som sidder lige indenfor lynlåsen. Lynlåsen kan hurtigt rykkes op ved velcrobåndet. Hvis en oppustet vest fylder for meget til, at man kan komme op i båden igen, kan luften lukkes ud ved at trykke på ventilen i røret.

Vores dygtige foredragsholder fremhævede andre detaljer, som få os havde hørt før. F.eks. indikerer veste med rød kugle på udløersnoren, at de udløses automatisk, gul kugle at det er en vest med manuel udløsning. Han lagde vægt på, at man skulle have en ekstra patron med, og at skridtremmen er vigtig, også på de blå Secumar veste, ellers risikerer man, at den glider op over hovedet, hvis man rækker armene op, for at blive trukket op i en båd.

Inden vi fik de nye Secumar veste kylede vi de orange veste ned agter, inden vi roede ud. Der lå de så i tilfældig orden til vi var tilbage fra roturen. Ingen tænkte på, at vi ved kæntring netop skulle finde vores egen vest.



Efter at klubben og flere roere privat har anskaffet sig de nye Secumar veste, er der ligesom kommet nye boller på suppen, idet mange beholder vestene på, når de ror. Det er sådan set et fremskridt sikkerhedsmæssigt. Den nye melding fra Vøgg var, at det er vigtigt, at man ud over at beholde vestene på også har skridtremmen på, da vestene ved oppustning i vandet ryger op om ørerne på roerne, hvis skridtremmen mangler. Nogle Secumar veste er født med skridtrem andre ikke. I Horsens roklub har vi konsekvent piller skridtremmene af de nye veste inden brugen. Der er vist noget, vi lige skal have evalueret i klubben.

#### **Kæntring – Entring:**

Vøgg foreslog, at vi i højere grad fokuserede på entring i stedet for kæntring. Rosporten i Danmark har i mange år ikke haft kæntrings ulykker, men til gengæld hører man af og til om roere, der er faldet over bord fra en robåd. Det betyder, at vi i sommerhalvåret, når vandet er en 18-20 grader kan lave øvelser med redningsveste og entring af robåde. Det viser sig jo, at med den stigende gennemsnitsalder blandt klubbens medlemmer – ikke bare i Horsens, men i alle roklubber – er risikoen stigende for at roere mister balancen og falder over bord.

#### **Der foreslås øvelser:**

- 1) Har man ingen vest på, skal den findes i agter og kastes ud til personen i vandet, hvor denne så skal iføre sig vesten. (forhåbentlig er det så den vest, der passer én)
- 2) Redningsvesten man er iført fra starten af turen skal evt. pustes op.
- 3) Personen skal hjælpes op i båden igen med eller uden oppustelig vest. Og den øvelse er vigtig for at undgå en kæntring. Dvs. hvordan entrer man en robåd, og hvordan placerer de øvrige roere sig i båden bedst muligt, så kæntring undgås.

I den forbindelse nævnte Vøgg, at han havde opfundet en "trappestige" med et trin i et par reb, så personen i vandet ved hjælp af dette trin lettere kunne entre båden. Jeg skal ikke gøre mig klog på, om vi i alle bådene skal have sådan en anordning liggende, men måske kunne det prøves i forbindelse med nogle af de nævnte entringsøvelser.

#### **Styrmanden**

Der må aldrig herske tvivl om, hvem der bestemmer i en robåd. Mange af os har prøvet at være i en fir'er med fem styrmænd eller en to'er med tre styrmænd. Det er styrmanden, der skal sikre sig, at alt er som det skal være i robåden inden man ror ud. Hver sæson sker det, at en båd sættes i vandet uden bundpropper. Det er styrmandens ansvar. En styrmand skal heller ikke komme i sidste øjeblik, hvor båden måske allerede er sat i vandet af besætningen. Ved uoverensstemmelser på vandet er det styrmandens ord, der gælder.

I forbindelse med Vøggs omtale af styrmandens opgaver nævnte han, at alle styrmænd bør kunne pakke en vest og sætte en ny patron i. Det er styrmandens ansvar inden turen på vandet – både de





korte og de lange ture – at alle i båden kan klare turen. Hvis der er et svagt led, må styrmanden enten ændre turens sværhedsgrad eller forklare det svage led, at han ikke vil kunne tage ansvaret for at inkludere den pågældende person i besætningen.

Til Vøggs anbefalinger nedenfor kunne man måske tilføje det råd, at roerens beklædning skal afspejle vejr -og vandtemperatur.

DFfR har udsendt nye Retningslinjer for sikkerhed til søs. De kan læses på DFfRs hjemmeside: Roning.dk under Om DFfR, Om sikkerhed. Der finder man et link til Retningslinjer for sikkerhed (safety code). Retningslinjerne findes også i papirform i klubhuset. Alle styrmænd skal kende retningslinjerne om risikobaseret vurdering af sikkerheden.

## Vøggs anbefalinger – roråd

- Ro altid med vest på
- Skift altid tæt på land, hvor man kan bunde
- Ro kystnært
- Træn at ro uden ror
- Træn at binde knob
- Hav grejet i orden
- Planlæg turen
- Check vejr og vind
- Kend hinanden
- Evt. medicinbehov og svage punkter







# Fra det gamle fotoalbum

*Dengang det var rigtig vinter...*



*... blev broen taget ned hvert år, det ses tydeligt hvorfor. Minna står på isen som nr. 1 fra venstre.*



*... stod man udenfor, når bådene skulle sættes i stand. Minna sidder forrest på en buk.*

Begge billeder er taget omkring 1953/54. Bemærk, der er tale om Horsens Dame Roklub.



# 3 GENERATIONER

Af Ellen Therkildsen

**"Det er aldrig sket før", siger Minna, da jeg har sat hende stævne sammen med sin datter, Jane, og sit barnebarn Oliver, "at der har været 3 generationer i klubben på samme tid".**

Minna startede som skolerøer i 1950. Det var en lærer på Kildegades skole, som fik en gruppe i gang med at ro en gang om ugen for at have en fritidsbeskæftigelse. Hun blev "døbt" i 1953 og har været medlem og roet lige siden. Også hendes mand, Kaj, var roer.

Minnas datter Jane blev medlem i klubben igen i efteråret 2024 efter mange års pause og ror nu ergometer.

Minnas barnebarn, Oliver, er netop blevet medlem, også efter en længere pause. Han har tidligere roet outrigger som ungdomsroer, men ror nu ergometer.

Andre medlemmer af familien har også tidligere haft tilknytning til klubben. "En familiesport", siger de selv.

Og så vil jeg lige tilføje, at i tidligere tid før ergometrenes indtog, løb familien orienteringsløb om vinteren.





# Set, hørt og forstået

## - et interview med Roklubbens formand Vibeke Byskov

Af Lars Bak

Ovennævnte tre ord dukkede op i forbindelse med interviewet med Vibeke. Hun kom ind på det i forbindelse med en snak om hendes mange år som leder af hjemmeplejen i Stensballe området. Man kan vel nærmest kalde "set, hørt og forstået" for et mantra for Vibeke i forbindelse med hendes arbejde som leder for en gruppe medarbejdere med vidt forskellige personligheder, uddannelser og familiemæssige baggrunde i det hele taget.

Da Vibeke sagde ja til at overtage formandsposten i Horsens Roklub tænkte hun: "Når jeg som leder af hjemmeplejen kan få et team til at fungere gennem så mange år, mon så ikke også jeg kan lede en roklub med de mange personligheder, der også er der".

Vi talte om den gode stemning, der havde været til generalforsamlingen og Vibekes formandsberetning, der netop pegede på den store opbakning til de forskellige arrangementer i roklubben. Men vi talte bestemt også om så meget andet.

**Bundproppen:** Du har sagt det flere gange: "Sygeplejergeneringen og min tid Afrika har været omdrejningspunkterne i mit liv".

**Vibeke:** Det er også rigtigt. Mine godt fem år i Afrika, først Kenya og dernæst Tanzania, har virkelig sat sig sine spor i mit liv. En stor del sammen med min afdøde mand Erik. Som sygeplejerske kan du arbejde overalt i verden med forskellige specialer – de sidste 16 år var jeg leder af hjemmeplejen i Stensballe området.

Jeg vidste jo, at sygeplejeuddannelsen var en uddannelse, der kunne bruges mange steder også som udstationeret i Afrika. Jeg oplevede, at mange rejste



ud med Mellempfolkeligt Samvirke – det kunne jeg også godt tænke mig. Man binder sig for to år og min første udsendelse var i Kenya, hvor jeg boede langt ude på landet ved siden af en medicinsk klinik – et såkaldt dispensary - i et hus uden el og vand. Jeg havde arbejdet på Aalborg Sygehus, og de var leverandører af diverse medikamenter og udstyr til den klinik. Jeg havde en periode, hvor jeg arbejdede med en tidligere kollega fra Aalborg. Det var også i den periode, jeg mødte Erik, der som militærnægter var udsendt af Mellempfolkeligt Samvirke i 2 år.

**Bundproppen:** Du har også talt om Tanzania, hvad skete der i dit/jeres liv efter Kenya?

**Vibeke:** Vi tog hjem sammen og flyttede sammen i Næstved, så Aarhus, hvor jeg tog en lederuddannelse på Universitetet. Derefter fik jeg job i Aalborg. I hele den periode var Erik jobsøgende. Det var en



skidt tid for arkitekter på daværende tidspunkt. Jeg havde det egentlig sådan, at Erik bare kunne søge job, hvor han ville, jeg skulle nok følge med og finde job indenfor sundhedsområdet, men jeg skulle lige have min lederuddannelse i hus.

Der dukkede så en FN-stilling op i Tanzania, som Erik søger og får. Vi skulle dog lige giftes først, hvad vi så blev. Han tog først derved og skrev så hjem om en stilling på den nordiske klinik, som jeg fik. I Tanzania er det sådan, at en sygeplejerske også skal være jordemoder. Men jeg fik job på en Nordisk Klinik, hvor vi var to, der delte et job, men det var helt fint.

**Bundproppen:** Hvad beskæftigede I jer med på sundhedsklinikken?

**Vibeke:** Det var en gammeldags sundhedsklinik, hvor fokus var på sundhed, hygiejne og ernæring, men bestemt også regulær behandling. Vi havde en lille have, hvor vi dyrkede grøntsager – nærmest økologisk. De afrikanske kvinder fødte mange børn. De mødte jævnligt op til undersøgelser i klinikken,

men de fødte hjemme i deres hytter. Min vagtmand havde 7 børn med sin kone, og jeg foreslog ham at blive steriliseret, men det ville han ikke, så det endte med at hans kone blev det.

**Bundproppen:** Du siger, at tiden i Afrika gav jer en "ny tilgang til livet". Vil du sætte ord på det.

**Vibeke:** Jeg vil starte med at sige, at tiden i Afrika har betydet virkelig meget for os begge. Vi fik et andet syn på verden, da vi oplevede den store kulturelle forskel, der er mellem Danmark og Afrika. Jeg tænker på ord som livsglæde og fællesskab. Det oplevede vi så meget af i Afrika.

**Bundproppen:** Har du, der har arbejdet så mange år blandt lokale afrikanerne, et andet syn på Afrika end det syn folk i vesten typisk har, nemlig som et kontinent præget af mange års kolonistyre?

**Vibeke:** Jeg har så mange gode historier om afrikanere, der er glade og lykkelige og som har oplevet økonomisk og sikkerhedsmæssig fremgang fra da vi arbejdede i Østafrika i 1980'erne og til vi besøgte Østafrika i år 2000. Sundhedstilstanden er blevet meget bedre, digitaliseringen har betydet at kvinderne i landsbyen lettere får betaling for deres produkter osv. Erik og jeg var enige om, at i Tanzania var forholdene blevet meget bedre, siden vi sidst var der. Jeg kom tæt ind på livet af specielt de afrikanske kvinder i min tid i Kenya.





Den første nat jeg boede i mit hus i landsbyen i Kenya, oplevede jeg en person, der gik rundt om huset flere gange. Jeg var jo ikke mere end 24 år. Det viste sig, at landsbyen af sig selv havde skaffet en person, der skulle passe på mig. Jeg var nemlig den eneste hvide i miles omkreds, så mig skulle der passes på! I alle mine år i Afrika, har jeg aldrig følt mig truet.

**Bundproppen:** Vi skal lige høre om dine første erfaringer med roning.

**Vibeke:** Ja, jeg var forbi mange sportsgrene som ung - ridning, dans og roning. Jeg havde lyst til at komme ud på den dejlige Mariager Fjord, da jeg er opvokset i Hobro. Jeg blev senere også sejler, men som 14-årig kom jeg i roklubben, som dengang var fyldt med unge mennesker – modsat i dag. Senere inden jeg tog til Afrika frekventerede jeg roklubberne i Rungsted og Ålborg.

**Bundproppen:** Hvornår kommer Horsens ind i billedet?

**Vibeke:** I 1987 tog vi hjem og havde ingen planer om at forny vores kontrakter. Vi havde set tilstrækkelig mange grelle eksempler på udsendte, der endte i skilsmisser og druk. Rigtig mange mænd fandt deres koner og kærestes i Afrika, men jeg har ingen eksempler på, at de blev sammen. Så vi sagde til hinanden: "Nu tager vi hjem!"

Vi flytter så vi til Horsens, og jeg bliver ansat på Horsens Sygehus og Erik får job på Erik Laursens Tegnestue lige overfor sygehuset. Jeg roede med et par kolleger, men på grund af arbejde og børn kom og gik vi på tidspunkter i roklubben, hvor ingen andre roede, så vi kom ikke rigtig til at kende nogen. Jeg droppede roningen, mens pigerne var små og kom faktisk først igen i 2012, hvor Svend var formand.

**Bundproppen:** Det var i 2012 din mand fik sin diagnose – uhelbredelig kræftsyg.

**Vibeke:** Erik levede med sin sygdom i tre år. Han var indstillet på at slå rekorden for, hvor længe, man kunne leve med denne sygdom – han ville livet.

**Bundproppen:** Men tænk, så blev du jo syg, mens du havde plejeorlov med Erik. Vil du fortælle lidt om det?

**Vibeke:** Jeg fik en anorisme blødning – dvs. flere blodårer i hjernen bristede. Jeg sad med Mathilde og ordnede nogle sange til en konfirmation, da jeg mærkede et smæk i hovedet. Min datter Mathilde var her, og da jeg pludselig begyndte at sige mærkelige ting og ville gå op for at lægge mig, ringede hun resolut til 112. Hun var med til at redde mit liv. Der holdt en ambulance udenfor efter få minutter og resten er historie, som man siger.

Jeg havde 6 uger, hvor jeg faktisk intet husker. Plejepersonalet i Skejby sørgede for, at der blev anskaffet en dagbog, som besøgende kunne skrive i - jeg var jo ikke til stede. Efter operation og indsættelse af et antal clips for at lukke de årer, der var utætte, vågnede jeg op, og efterhånden som dagene og ugerne gik, indså jeg, at jeg havde været udsat for et mirakel.

De umiddelbare alvorlige eftervirkninger var der selvfølgelig, men jeg kom mig utrolig hurtigt. Jeg kom til Hammel, hvor jeg havde tre personer tilknyttet. De lavede nye programmer hver uge, men måtte revidere planerne jævnlige, da jeg kom mig så hurtigt, at de næsten ikke kunne følge med.

Jeg kan give dig et eksempel på mit forløb. Først skulle jeg gå med en plejeperson, hvis jeg skulle gå en tur udenfor. Efter en kort tid kunne jeg nøjes med at følges med andre patienter. Endelig var det ok, at jeg gik alene, og til sidst fik jeg lov til at gå alene ud for at handle ind. Købte fx ind til vafler og lavede dem i køkkenet til de ansatte og nogle patienter. Da jeg var rask og kom hjem efter 6 uger i Hammel, havde vi et halvt år sammen – Erik døde i 2014. Det var vigtigt for mig at sørge for, at mine døtre fik talt med Erik, vi vidste jo alle, at hans tid tilbage var begrænset. Senere var det selvfølgelig vigtigt, at min sygdom også blev italesat med mine døtre. På et tidspunkt var de jo ved at miste begge forældre.



**Bundproppen:** Spillede roklubben en rolle i forbindelse med din genoptræning, da du kom fra Hammel?

**Vibeke:** Det kan du lige tro. Jeg kontaktede Inger Stampe, om hun ville ro med mig, og inden vi så os om, var Karen også involveret. Jeg havde fået udarbejdet et genoptræningsprogram og havde kontakt til et nyt team efter Hammel, nemlig en ergoterapeut, en fysioterapeut og en neuropsykolog. Jeg cyklede i Stensballe området – tog alle bakker -og roede mange ture med bl.a. Fessor, der vist nok holdt et vågent øje med mig. I det hele taget følte jeg, at roklubben virkelig bakkede op omkring mig.

**Bundproppen:** Jeg er glad for, at det var dig, der overtog formandsposten efter mig. Vi har i dag en roklub, der efter min mening består af tilfredse medlemmer, der føler sig set, hørt og forstået. Tak for god snak Vibeke





De følgende to indlæg skulle have været indeholdt i efterårets udgave af Bundproppen 2024. Ved en beklagelig fejl kom de ikke med, så vi har valgt at medtage dem denne gang. Samtidig griber vi også lige chancen for at understrege vigtigheden af, at vi alle i klubben tager godt imod nye medlemmer og præsenterer dem for alt det andet, der foregår i Horsens Roklub, ud over roning på vandet og ergometertræning, så alle kan føle sig lige så velkomne som Helle. Det er med til at styrke fællesskabet i klubben og med til at fastholde nye medlemmer. Tak til Helle for dine indlæg.

Ellen Therkildsen

# Ny i klubben

*Af Helle Winther*

Jeg er en af de nye kaniner, der er startet i klubben i foråret. Og det har jeg bestemt ikke fortrudt. I 70'erne var jeg ungdomsroer i Fredericia Dame Roklub - en fantastisk tid med roture, madpakketure og langture. Jeg bor tæt på fjorden og har de sidste to somre sidet på Strandpromenaden og set robådene komme forbi. Tænkt, om det igen skulle være en mulighed for mig. Først i dette forår gør jeg noget ved det og tager kontakt til klubben. Får hurtig respons på min henvendelse og inviteres til standerhejsning. Jeg får min 1. tur på vandet den dag. En fantastisk oplevelse. Det var som med at cykle - har du først lært det, glemmer du det ikke. Dog kunne det mærkes efter 46 års pause, at lemmerne var blevet lidt mere stive, og det at skulle skifte plads i båden lige skulle opfriskes.

Jeg er kun blevet bekræftet i, at min beslutning var den rigtige. I har alle i klubben taget godt imod mig. I vidste, at jeg var den nye i klubben og har givet mig hjælp og vejledning. Jeg har følt mig velkommen og nyder det gode sociale liv, der er i klubben. I har været gode til at lære fra jer i det daglige farvand samt på ture i "fremmed" vand, så som på kaninlangtur og madpakketure. Glæder mig til flere år i klubben.





# Madpakketur i Middelfart

Af Helle Winther



Vi er fire roere fra Horsens, som søndag morgen kører mod det fynske. Vi skal på en af kredsens madpakketure i Lillebælt. Der er varslet godt vejr - sol og ikke så meget vind. Jeg glæder mig til at komme ned og ro i det farvand, jeg roede i som ungdomsroer. Mærke det urolige vand og strømme, mere end vi oplever det her i fjorden. Møde roere fra andre klubber og høre om deres klubber og ro-oplevelser.

Inden dagen har vi modtaget vores bådhold. Bådene er klargjorte, da vi ankommer til Middelfart Roklub. Vi får en gennemgang af turen. Hvor er der pauser og landgang, og hvor samles vi, inden vi i samlet flok krydser bæltet.





Vi er 2 x 4 årer og 3 x 2 årer både. Der er roere fra Middelfart, Strib, Åbenrå, Jels, Vejle og Horsens. Vi følges alle ad på det meste af turen. Første stop er ved Houens Odde spejdercenter kort efter Skærbæk. Her har nogle både lidt udfordringer med at få lagt til broen på grund af strømmen, som driller. Vi får morgenkaffe og rundstykker i skovkanten.

Videre ud af bugten, over Kolding fjord med en del mortorbådstrafik og til Fænø Kalv, hvor vi går i land på sydsiden og spiser vores medbragte frokost. Vi skal videre og ror syd om Fænø og op gennem Fænø sund tilbage til Middelfart, hvor der - efter bådene er vasket og kørt på plads - serveres kaffe og kage.

En dejlig tur på 31 km, hvor der blev udvekslet mange sjove ro-oplevelser. Vi så flere marsvin, men delfinen, som havde lavet "ballade" dernede, mødte vi ikke.





# Highlights fra årets general- forsamling

Af Lars Bak

Der var dækket til godt 30 medlemmer til årets generalforsamling, men vi blev 34 helt nøjagtigt. Som Vibeke senere udtrykte det både i forbindelse med sin velkomst og også i formandsberetningen, så flokkes medlemmerne om klubbens arrangementer. Vibeke er bekendt med roklubber, der nærmest skal lokke medlemmerne til diverse arrangementer, herunder generalforsamlinger, med specielle foredrag o.a.

Hos os er det åbenbart nok, at vi har et godt samvær og altid bliver godt beværtet. Vi er så heldige, at vi har nogle medlemmer i klubben, som gerne stiller op for at hjælpe i køkkenet og præsentere os for dejligt hjemmebag.

Vibekes formandsberetning udsendes sammen med referatet, så indholdet heraf skal ikke nævnes her.



### Regnskabet

Vi har en driftig roer, der også beklæder posten som kasserer. Det var et ikke helt simpelt regnskab Niels Kristian fremlagde. De mange sider med tal virker forskelligt på folk. Nogen læser regnskabet med interesse, har en vis forståelse for tallene og hører opmærksomt efter, mens andre oplever, at tallene flimrer, og en form for gardiner ruller ned foran øjnene. Man kigger godt nok på tallene, og man forsøger at forstå, hvad der skjuler sig bag de forskellige begreber, men er der i grunden forskel på indtægter og aktiver? Afgifter og udgifter er garanteret det samme. Vi ved godt, hvordan man hensætter en båd i bådhallen, men hensættelser i regnskabet? Kan man egentlig pege egenkapitalen ud, fx er den ovre på værkstedet?

Nå, men heldigvis er der sidenumre i regnskabet, så når NK henviser til disse, kan alle følge med, og det er faktisk også kun et fåtal, der forstår de nærmere sammenhænge. Og så slap vi endda for det regnskab, som skal indsendes for at opnå kommunal støtte.

Vi har både en god kasserer og et rigtig fornuftigt regnskab – det synes begge revisorer. Et kig ind i bådhal og værksted fortæller sin egen historie om

en roklub, der er på forkant med alle bådtyper. Det må også betyde, at klubben har styr på de økonomiske midler, fordi vi bl.a. har tradition for at være gode til at skaffe sponsorer, samt medlemmernes egen ihærdige indsats. Her tænkes både på det frivillige arbejde på værkstedet med reparation af både, men også på tidligere tiders loppemarkeder, som nu er erstattet af oprydning efter Smuk Fest.

### Indkomne forslag

Under ovennævnte punkt var der kommet et forslag til generalforsamlingen fra kassereren. Det omhandlede en ophævelse af gavekassen. Det er i dag frivilligt, om man vil betale 50 kr. sammen med kontingentet, og ca. halvdelen er med i gavekassen, men typisk hovedsagelig de ældre medlemmer. Der var mange indlæg, de fleste for at bevare gavekassen og kun enkelte for at droppe den. Et argument for at støtte forslaget var at yngre tør-roere, hvoraf kun ganske få var til stede, ingen interesse har i at betale til runde fødselsdage. Andre synes ganske enkelt, at det var træls at skulle ud i byen og finde en gave til 300 kr. til et medlems runde fødselsdag.

Jeg tror, mange ud fra debatten havde en forestilling om, at Niels Kristians forslag ville blive stemt ned. Men da dirigenten så foranstaltede en afstemning, var der forbavsende mange, der stemte for forslaget og kun relativt få, der stemte for en model, hvor gavekassen skulle væk fra bestyrelsen og lægges i et gaveudvalg, altså at vi i princippet skulle bevare gavekassen.

### Det fremtidige kontingent

Et af de sidste punkter på dagsordenen omhandlede det fremtidige kontingent. Klubben har indtil nu haft flere kontingent satser. Vi blev præsenteret for et forslag fra kassereren, som i løbet af et par år udjævner kontingentforskellene med det resultat, at alle aktive roere kommer til at betale det samme. Jeg tror, det var Linda, der nævnte, at ens kontingent, uanset om man ror udenfor eller inden døre, vil være med til at give en bedre klubfølelse hos tør-roerne i stedet for, at de skal slippe billigere og dermed være en slags anden rangs roere.



### Linda blev hædret

Trine, som er en meget aktiv og dygtig ergometer-roer og i øvrigt også bestyrelsesmedlem, holdt en lille fin tale til Linda. Årsagen var, at Trine ville fortælle generalforsamlingen, hvor dygtig og vigtig Linda er i sit frivillige arbejde for e-roningen i Horsens Roklub, herunder primus motor i forbindelse med de mange turneringer, som klubbens ergometer-roere deltager i og vinder medaljer fra. Stor applaus til Linda, der fik overrakt en gave fra Trine.

### Æresmedlem

Mange havde glædet sig til og måske gættet på, hvem bestyrelsen ville udnævne til æresmedlem. Det var rygtedes, at én skulle udnævnes, men denne skribent havde ikke hørt noget. Vibeke holdt en lille sjov og tankevækkende udnævnelses tale til Sten.



- 50 års medlemskab af roklubben er ikke nok til at blive æresmedlem.
- At være rochef er ikke nok til at blive æresmedlem.
- At lægge mange timer på værkstedet er ikke nok til at blive æresmedlem.
- At være en dygtig instruktør er ikke nok til at blive æresmedlem

Det er det til gengæld, at Sten altid er hjælpsom og klar til at gå på værkstedet og finde en reservedel, hvis noget mangler. Man går aldrig forgæves, hvis materiellet giver problemer. Sten er der bare altid, og den tilgængelighed og hans gode humør er en medvirkende årsag til, at Sten nu er kontingentfri og får sit billede op i bestyrelseslokalet.

Sten blev kaldt op, og der blev krammet og taget billeder. Tillykke herfra til Sten.



# Instruktion af nye roere i 2025

Af Niels Kristian Skou



Året 2025 bliver anderledes end i 2024, som igen var anderledes end tidligere år med hensyn til instruktion af nye roere. I 2024 valgte vi som noget nyt at opdele instruktionen i henholdsvis coastal og inrigger.

Instruktionen i coastal i 2024 var en intensiv oplæring i weekenden den 20/21. april fra 9-16 suppleret med to instruktionsaftener i de efterfølgende to uger.

I 2024 foregik instruktionen i inrigger på fire aftener over to uger og blev afsluttet med en lang lørdag. Begge dele var en stor succes, hvor instruktionen i begge bådtyper blev afsluttet på kun to uger. Tidligere havde instruktionen været fordelt ud over en noget længere periode.

Instruktionen i 2024 foregik stort set i den samme korte periode, men på forskellige ugedage.

Instruktionsforløbet i 2025 vil blive ændret, så instruktionen i både coastal og inrigger vil ske på samme måde som instruktionen var i 2024 vedrørende coastal. Men at instruktionen vil ske samtidig på de samme dage.

På den måde er vi mere fleksible i forhold til ressourcerne hos instruktører og hjælpere, da flere kan

bidrage vedrørende de to bådtyper. Derudover vil de nye roere allerede fra første dag lære hinanden at kende, hvilket er rigtig godt for en fælles klubånd. Vi har Åbent Hus den 23. april, hvorefter instruktionen vil starte allerede i weekenden den 26/27. april. De følgende instruktioner sker i de efterfølgende to uger i forbindelse med de Åbne Roaftener. Når det tidsmæssige instruktionsforløb er så kort, 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 fortsat ikke helt fået kontrol over, og der kan derfor ske justeringer af planen og indholdet i vores moduler.

## VI SØGER NYE ROERE!

Kender du personer, som vil lære at ro, så giv mig en besked. Også om personer, som måske kunne tænke sig at prøve det. Jeg koordinerer informationer om det videre forløb med de interesserede og med instruktører/hjælpere.



# Verdensrekord i 24 timers roning

Af Ria Hessler

Horsens Roklub har tre medlemmer (Simon, Rune og Anders) fra Crossfit klubben Box365. I forbindelse med et forsøg på at slå en rekord i 24-timers ergo-meterroning blev yderligere tre medlemmer (Linda, Carl Johan og Jonas) fra Horsens Roklub inviteret til at deltage. Det er Concept2, der står bag. Der var tre hold, Kvinder under 30, Åben mix-klasse og Åben herre klasse.

Linda og Carl Johan deltog i Mix-klassen og Jonas i herreklassen. Opgaven gik ud på at ro så langt som muligt på 24 timer og slå den eksisterende verdensrekord i de respektive klasser.

Hver klasse blev inddelt i 5 hold med 7-8 deltagere på hvert hold. Deltagerne skulle ro 10 tag, inden de gav håndtaget videre til den næste. Efter en halv time, stod et nyt hold klar til at tage over. Det gav mulighed for nogle pauser til mad, drikke og hvile. Undtagen for de unge kvinder. De var kun et hold med 10 deltagere.

Alle tre hold slog de respektive verdensrekorder længe inden de 24 timer var gået.

Rekordforsøget støttede Hospitalsklovnene ved salg af merchandise og donationer.





# Elbæk-husene

Af Leif Nielsen



Mange af vores roture i Horsens Fjord går forbi Husodde og de flotte gamle træhuse, der ligger for enden af Elbæk Skovvej. Husene bliver i daglig tale omtalt som Elbæk-husene. Det har vakt lidt nysgerighed i mig: er der en historie omkring bebyggelsen, hvordan er det startet, og hvordan er forholdene i dag?

Elbæk-husene blev etableret i 1920'erne, hvor nogle havnearbejdere kunne leje et stykke jord og opføre nogle små strandhuse/fiskehytter og skure på stedet. De oprindelige små huse blev bygget af genbrugsmaterialer og andet forhåndenværende, f.eks. blev brugte døre og vinduer og malerrester udnyttet på fantasifulde måder. I takt med mere velstand i samfundet og større forventning til husene er der kommet små knopskydninger og sammenbygninger, uden at der har været krav til byggetilladelser eller andre regler, fordi bebyggelsen har ligget i en gråzone uden offentligt tilsyn og registrering.

I dag er der en lille koloni på 26 kolonihavehuse, hvoraf de 21 huse er opført på kommunal jord, de resterende 5 huse er opført på henholdsvis Stens-

ballegårds jord og Skov og Naturstyrelsens jord. Det er blevet vurderet at området har en lokalhistorisk værdi og er til glæde for andre end husejerne. For at undgå, at bebyggelsen skulle løbe løbsk, har der siden 90'erne været et samarbejde mellem Horsens kommune og Kystdirektoratet for at lovliggøre området. Det har været en lang proces, men i dag er området gjort lovlig, og husene får lov at stå, som de er. Horsens Kommune har i samarbejde med Strandskovens Sommerhuslaug udarbejdet en lokalplan for området, som er godkendt af Kystdirektoratet og Naturstyrelsen.

Samtidig med lovliggørelsen er der besluttet følgende for området:

- Der må ikke være, eller etableres vand, kloak og el, hen til husene.
- Der gives i stedet mulighed for at bygge et fælleshus med bad, toilet og køkken.
- Der må ikke opsættes hegn, master, stativer eller skilte.
- Der må ikke ændres på terrænet eller plantes buske eller træer, ej heller etableres trapper eller terrasser.



## Fællessang i roklubben *Af Ria Hessler*

En torsdag aften havde Lise-Lotte og Lisbeth Sørup med kulinarisk assistance fra Mariane arrangeret fællessang. En festlig og hyggelig aften, hvor vi sang sange fra Højskolesangbogen omhyggeligt udvalgt og præsenteret af Lise-Lotte. Vinter-forårssange, nordiske sange og sange om, hvordan vi lever med hinanden i Danmark. I pausen en udsøgt servering af tapas og vin, fremtryllet af Mariane. En meget opløftende aften i en dystertid. Tak!







# Endnu en aften i selskab med Bertha og Søren



Af Ellen Therkildsen

Bertha og Søren fra Cykelnerven gæstede igen Horsens Roklub sammen med deres coach Erik. Et år var der gået, siden de havde været her sidst til et forrygende velgørhedsarrangement, hvor der blev indsamlet 6.986 kr blandt klubbens medlemmer. Et arrangement, jeg desværre ikke havde mulighed for at deltage i dengang, så forud for besøget her i 2025, var jeg nødt til at få styr på nogle facts. Cykelnerven er Scleroseforeningens velgørheds cykelevent, som samler cykelentusiaster om et fælles mål om at samle penge ind for en "Verden uden sclerose". Hvert år i juni cykler cirka 500 ryttere i løbet af 4 dage nogle af de afgørende bjergetaper i Tour de France få uger før selve Touren. Men nu var Bertha og Søren altså vendt tilbage, denne gang for at fortælle om, hvordan det havde været at gennemføre turen. Med sig havde de taget Erik, der både før og undervejs havde fungeret som deres coach, men derudover var der yderligere 2 i deres Team Tandem, nemlig Berthas bror Ejnar og en god ven Lars Peter.

I Roklubben var ergometrene flyttet til side, og på det hvide lærred, som Brian plejer at indtage, gled nu det ene smukke billede fra ruten gennem det fantastiske bjergområde ved Nice efter det andet. Imens fortalte Bertha om deres tur, om anstrengelserne og sejrene, især da de passerede toppen af bjerget Galibier. Interessant var det, at hun følte, hun havde set det hele til trods for, at hun kun har 6% tilbage af sit syn. Søren havde fra sin plads forrest på tandemmen oversat alle synsindtrykkene og fortalt dem videre til Bertha. Hele tiden viste hun sin dybe taknemlighed og blev flere gange rørt over den støtte og opbakning, hun havde fået fra sit team, men også fra familiemedlemmer, der pludseligt var dukket uventet op. Jeg talte efterfølgende med Bertha, som fortalte mig, at de 10 meget intense måneder, det hele havde været, havde været den bedste tid i hendes liv, og hun følte stor taknemlighed over, at hun havde haft mulighed for og opbakning til at koncentrere sig 100 % om den ene ting at gennemføre Cykelnervens udfordrende Tour.

Jeg har ofte undret mig over, at mange sagn indeholder næsten samstemmende fortællinger fra forskellige egne af landet om troldkvinder, der ser sig gale på kirkeklokkernes ringen eller herremanden på herregården og derfor kaster med store sten eller jord. Men det handler om, at der både fra Kirkens og Kongens side i 1500 -og 1600- tallet var en indsats for at bekæmpe trolddom. Præsterne mente, at troldkvinder kun kunne udøve deres magi i pagt med djævelen, og en lovgivning gav mulighed for at gribe

ind over for skadevoldende trolddom. Det ændrede imidlertid ikke på, at der i den almindelige befolkning var en dybt rodfæstet tro på, at man kunne påvirke naturen og sin egen skæbne gennem magiske ritualer, altså trolddom. Sagnene om de vrede troldkvinder, der kaster med sten, er dermed et udtryk for en protest mod fordømmelsen af trolddom.

Også lokalt har der været fortællinger om troldkvinder, der kaster med sten.

## Sagnet om Vorsø

*På Gyldingnæs boede der en gang en troldkvinde, der var blevet så vred over at høre kirkeklokkerne i Vær Kirke, at hun besluttede sig til at begrave kirken. Hun fyldte sit forklæde med jord og begav sig på vej langs stranden. Men da hun var kommet et stykke vej, gik der et lille hul i hendes forklæde, og der løb noget jord ud – det blev til Langøerne. Men hullet i forklædet blev større, og da hun ville samle det lidt, revnede forklædet, og en stor mængde jord blev løb ud – det blev til Vorsø.*

*Til slut gik forklædebåndet i stykker, og hun tabte resten af jorden – det blev til Vorsø Kalv.*

*Lokalt folkesagn, fortalt til overlærer Mikkelsen, Søvind.  
Set i Kaj Halberg og Jens Gregersens bog om Vorsø, 2010.*



*Billedet viser, at der er divergerende opfattelser af, hvordan Vorsø, Vorsø Kalv og Langøerne er blevet til*



## **TAK TIL VORES ANNONCØRER**

