# VELKOMMEN I HOLSTEBRO ROKLUB

Tillykke med dit nye valg af sportsgren.

Roning er en sund sport, hvor du får styrket de fleste muskelgrupper på en gang. Det er tilmed en sport, der giver god kondi og udholdenhed, samtidig med at fedtforbrændingsevnen er helt optimal inden for roning. Derudover er det også en sportsgren med meget få skader og et godt sted for folk, der har en sports-skade.

Roklubben er dog ikke kun et sted, hvor du træner, men også et sted, hvor du hygger dig med dine rokammerater. Der vil være forskellige aktiviteter året igennem, som man kan deltage i efter eget valg.

## INDLEDNING

Denne håndbog er et redskab, som skal hjælpe dig igennem instruktionsperioden. Læg den et sted, hvor du jævnligt får mulighed for at kigge i den, så du hurtigt kan lære alle de nye udtryk og begreber.

## NY I KLUBBEN

Når du har gennemført instruktionen og er blevet frigivet, overgår du automatisk fra instruktions-afdelingen til motions- eller kapafdelingen. Nu kan du frit vælge, hvilken båd (tilhørende motionsafdelingen) du vil ro i, og du behøver ikke længere at have en instruktør med i båden. Dog skal personerne i båden være frigivet. Fop kaproerne gælder at det er træneren der sætter bådholdene og tildeler materiel.

I bådhallen er der en oversigt over, hvilke både motionsafdelingen råder over.

## DAGLIG RONING

1. Kom godt afsted

Det første man gør, er at finde ud af hvem man vil ro sammen med og hvornår. Når man mødes i roklubben kommer man altid til tiden, ellers kan man ikke regne med at komme på vandet. Det er ikke alle der gider vente. Herefter bliver man enige med træneren om hvilken båd man skal ro i. Hvis der ikke er en træner til stede så kontroller i reservations-bogen om den er reserveret.

Årerne bæres ned til broen og lægges op ad skrænten.

Dernæst køres/bæres båden ved fælles hjælp ned til broen og sættes i vandet. Husk bundprop.

Så lægges årerne i swivlerne, roret sættes på, og man gør klar til at støde fra bådebroen, så roturen kan begynde.

Under alt dette, såvel som under roturen, er båden og mandskabet samt selve roningen styrmandens ansvar og under hans kommando. Så husk at få ham/hende med.

2. På vandet

Så længe man er på vandet, er det styrmanden og kun styrmanden, der afgiver kommandoer, og det er altid styrmanden, der har ansvaret for såvel båd som mandskab.

Når man ror mod Tvis mølle, foregår det i venstre side af søen (den side hvorpå roklubben ligger), og når man ror hjem, sker det i højre side (Mejdalsiden). Se retningsreglerne på opslagstavlen.

Derudover gælder også den regel, at hvis blot en af roerne mener, det er tid til at gå ind, så gør man det. Hvis det tordner går man ind under alle omstændigheder, så hurtigt som muligt.

3. Kom godt i land

Det første man gør, når man har lagt til ved broen, og er stået ud af båden, er at tage sin åre af og lægge den op ad skrænten. Styrmanden sørger for at roret bliver taget af og lagt i båden. Båden tages op af vandet og køres/bæres op foran bådhallen, hvor den vaskes udvendig (og indvendig efter behov) og tørres. Husk årerne. Dækslugerne åbnes og bundpropperne fjernes og placeres i spændholdtet tættest ved styrmandssædet, så de er til at finde igen.

Af hensyn til færdslen ved bådebroen sker alt dette lige efter man er kommet i land.

Det sidste man gør er at skrive de roede kilometer i rojournalen, såfrem man ønsker at have en oversigt over sæson’ens totaler.

Hvis der under turen er opstået eller konstateret fejl eller mangler på materiellet, skal det repareres eller materialeforvalteren skal orienteres.

## KOMMANDOER

Under instruktionen såvel som under den daglige roning benytter bådens styrmand en lang række kommandoer. Deres formål er at styrke samarbejdet i båden. For den uøvede vil disse kommandoer mange gange ligne hinanden. Som det vil fremgå af følgende gennemgang, har hver enkelt kommando sin egen helt specielle betydning. Samarbejdet i båden er vigtigt, så man altid reagerer korrekt og samtidig på styrmandens kommandoer.

Følgende gennemgang skal ikke terpes og læres udenad med det samme. Det er blot et supplement til instruktionen.

En kommando består oftest af to led. Et ”advertissement”, som er et forvarsel om, hvad der skal ske, og en ”udførselskommando”, der skal sætte den varslede manøvre i gang. Især den sidste, ”udførsels-kommandoen”, vil ofte være kort og præcis, for at sikre samtidigheden i manøvren.

Kommando: Manøvre:

Klar til at

støde fra! Roerne stiller sig ved siden af båden, med front mod agter.

 Det ben, der er nærmest båden, placeres på bundbrættet mellem sæde og spændholdt eller på træde brættet mellem skinnerne.

 Kropsvægten flyttes ud på dette ben og med kroppen let foroverbøjet fattes der om åre og bådens ræling.

Stød fra! Der skubbes fra bådebroen med det andet ben, hvorefter det sættes ned på bundbrættet. Man sætter sig ned på sædet og anbringer fødderne i spændholdtet.

Klar til at stå af! Kører frem (mod agter) på rullesædet og tager fødderne ud af spændholtet, tager

(klar til at gå venstre ben op og sætter højre ben ind på broen

fra borde)

Stå af! Vægten flyttes over på højre ben og venstre flyttes med ind på broen. Styrbordsside trækker åren halvt ind.

Balance! For at kunne konstatere om båden er i balance, lægger man årens håndtag på bådens ræling, samtidig med, at man presser årens klemring helt ud i swivlen. Herefter kan styrmanden oprette balancen.

Til roning klar! Roerne kører langsomt frem i fremstrakt (bøjer benene, strækker armene og bøjer ryggen let forover) og sætter årebladet i vandet.

Ro væk! Roning påbegyndes og fortsættes til den afbrydes af en anden kommando, oftest ”det er vel” eller ”vel roet”.

Det er vel!

(Vel roet) Roningen eller den manøvre, der er under udførsel, ophører og åren lægges "skivet", d.v.s. med hulningen opad, på vandet.

 Kommandoen bør altid komme umiddelbart før årebladet forlader vandet.

 Under roning kan én af mandskabet i nødstilfælde kommandere ”det er vel”. Har man brug for en pause, kan man bruge denne kommando.

Småt roning! Åren føres let gennem vandet, men styrefarten bibeholdes.

Sæt i! Skal båden standses, sættes åren i vandet for at bremse bådens fremdrift. Roeren skal have strakte arme, strakte ben og let foroverbøjet overkrop. Årebladet lægges på vandet, og drejes en smule så åren ”fanger vandet”.

Sæt hårdt i! For at skabe yderligere bremsende effekt, kan åren sættes hårdt i. Åren drejes forsigtigt, indtil årebladet står lodret i vandet med den hule side mod stævnen.

Til skodning Skodning er det modsatte af roning, hvor bevægelsen foregår i omvendt rækkeføl-

Klar! ge i forhold til rotaget. Årens håndtag trækkes op til brystet, og årens hule side vendes mod stævnen.

Skod væk! Skodningen påbegyndes ved at armene strækkes og benene bøjes, årebladet tages op af vandet, og man kører tilbage til udgangsstillingen, og der fortsættes til der kommanderes ”det er vel”.

Åren langs! Åren slippes med den udvendige hånd, og kroppen lænes så langt tilbage, at årens håndtag kan passere hen over hovedet. Manøvren kan benyttes af den enkelte roer uden kommando, hvis denne har problemer med åren fanger en ugle, eller man opdager en forhindring, der gør det nødvendigt at mindske bådens bredde.

Kvart åren! Åren forbliver i swivlen og trækkes ind, til roeren har fat med en hånd på hver side af klemringen. Roningen fortsættes i et langsommere tempo.

Åren ud! Åren skubbes ud på plads uden at roningen ophører.

Lige træk! Såvel styrbord som bagbord ror atter ensartet.

Se til åren! Alle ser til deres eget åreblad, for at sikre at årebladet ikke skades.

## MATERIELLET

Man kan ikke bare sige, at en robåd er en robåd. Der findes mange forskellige variationer, alt efter hvor mange roere og hvilket formål de er lavet til.

Helt overordnet kan bådene deles op i 3 typer:

Inrigger, outrigger og gigbåde.

I det følgende beskrives de 3 bådtyper og afslutningsvis omtales behandling og den daglige vedligeholdelse.

Inriggeren:

Den båd man som regel først stifter bekendtskab med er inriggeren, der er en forholdsvis bred båd, klink- eller cravelbygget, hvor roerne sidder forskudt for hinanden. Båden er groft sagt et skelet af køl og spander, som er beklædt med ”klinker” (bord), der i de langsgående samlinger overlapper hinanden og er samlet med kobbernagler. Skelettet kan også være beklædt med finer (cravelbygget).

Inriggeren har i sin indretning foruden rullesæder og spændholdter en del bundbrædder, der skal forhindre, at der trædes direkte på bådens beklædning. I kraft af den forholdsvis store bredde er der ganske god balance i inriggeren.

Inriggeren har sin åregang (swivel) placeret direkte på rælingen. Den er således ”inrigget”.

Der findes 2 slags inriggere: 7-bordsinrigger, som bruges til motions- og eventuelt kaproning, og 8-bordsinrigger, der i alle henseender er større og kraftigere. Den er udstyret med ”bagagerum” og benyttes til langtursroning.

For begge typer gælder, at der findes både 2-årers og 4-årers, begge med styrmand.

Outriggeren:

Outriggeren er en lang og smal, såkaldt cravelbygget båd, hvor roerne sidder på en lige række midt i båden. En cravelbygget båd består ligesom den klinkbyggede båd af et skelet og en klædning. Ved den cravelbyggede båd er klædningen glat, og består oftest af et eller flere lag finér eller glasfiber, der er spændt fra kølen op over de spinkle spanter. Outriggeren har ingen bundbrædder men et trædebræt mellem rulleskinnerne, og det er det eneste sted i båden, man må træde.

Outriggeren er som nævnt smal og derfor en meget hurtig båd. Den ringe bredde gør det nødvendigt at forsyne båden med stativer (rigge), hvor åregangen kan placeres - båden er således ”outrigget”.

Indenfor outriggere findes foruden den traditionelle bådtype, hvor hver roer kun har én åre, også de såkaldte scullerbåde, hvor hver roer har to årer. Der findes single- og doublesculler til henholdsvis en og to roere, og der findes dobbeltfirer, med og uden styrmand.

Den almindelige outrigger findes i toer med og uden styrmand, firer med og uden samt otter, der altid er med styrmand.

Outriggeren er kaproernes foretrukne bådtype.

Gigbåden:

Gigbåden kan helt enkelt beskrives som en blanding af in- og outriggeren. Altså en lidt bredere outrigger med en kort rig. Den er oftest cravelbygget af finér eller glasfiber.

## BÅDENS INDRETNING

FORKLARING TIL TAL OG TEGNINGER PÅ MODSTÅENDE SIDE

1. Forfangline
2. Standerbøsning
3. Fordæk
4. Skvætbord
5. Forluge
6. Forskot
7. Kølsvin
8. Bundbræt
9. Sidelangrem
10. Ræling/essing
11. Midterlangrem
12. Tofteliste
13. Diagonalliste
14. Rulleskinne
15. Rullesæde
16. Spændholt
17. Swivel
18. Styrmandssæde
19. Styrmandsryglæn
20. Agterluge
21. Lugeskinner
22. Agterdæk
23. Agterfangline
24. Flagbøsning
25. Agterspejl
26. Hæl
27. Agterskot
28. Agterrum
29. Forrum
30. Skåneliste
31. Bord 7/8 stk.
32. Toldebord
33. Kølbord
34. Spande/svøb
35. Køl
36. Støtte til midterlangrem
37. Bundprop/spuns

38. Rorline

1. Rorsplit
2. Juke
3. Rorblad
4. Rorbeslag
5. Sko
6. Åreblad
7. Hals
8. Ydre skaft
9. Årelæder
10. Klemring
11. Indre skaft
12. Håndtag

## VEDLIGEHOLDELSE

Generelt om materiellet, herunder også årerne, må det siges, at det skal behandles med den største forsigtighed, og at det skal holdes rent.

De kritiske tidspunkter for en båd er transport af enhver art, oftest fra bådhallen ned til bådebroen og op igen. Her skal man være opmærksom på, at materiellet er særlig sårbart.

Når båden er sat i vandet, er det vigtigt at roerne sikrer sig at, bundbrædderne ligger korrekt. Ellers vil de ikke opfylde deres formål, nemlig at beskytte bådens klædning.

Outriggerne bæres altid ud, hvordan lader sig ikke let beskrive, men også her er det vigtigt med allerstørste forsigtighed. Således skal man være opmærksom på, at man ikke overvurderer sin egen bæreevne. Det er en hovedregel at en singlesculler skal bæres af 2 mand m/k, og at hele mandskabet skal deltage ved flytning af andre både. Om nødvendigt findes der flere til at bære.

Når materiellet er kommet på land, skal blade, græs og sand m.m. tages op, da det ellers kan stoppe det afløb, der er gennem båden til bundproppen. Hvis vandet får lov til at ligge i båden, vil det meget hurtigt bringe træet til at rådne, og bådens levetid forkortes væsentligt.

For alle både gælder, at de skal spules, hver gang de har været på vandet. En gang brun sæbe serveret med børste eller svamp, kan i øvrigt få enhver båd til at smile.

## INSTRUKS

Hvis vi skal kunne holde vort materiel i en rimelig stand, er det vigtigt, at især styrmanden, der jo er ansvarlig for hold og båd, ved hvordan materiellet skal behandles. Derfor denne huskeseddel:

Bådene: Check altid, at båden er i orden og læg især mærke til, at bundbrædderne ligger korrekt.

 Er der skader eller mangler, så bring dem i orden eller meddel det. Der må ikke roes i en beskadiget båd.

 Ved bæring og kørsel med båden, skal der udvises største forsigtighed. Alle hjælper til.

 Efter turen skylles/vaskes båden. Bundprop/propper fjernes, og skot og dæksluger åbnes, så luftcirkulation kan tørre for- og agterrum. Ligeledes fjernes bundbrædderne ind i mellem, så båden kan tørre langs kølsvinet.

Årerne: Årerne bæres altid med bladet forrest.

Rojournalen skal ajourføres efter hver rotur, såfremt man ønsker at holde overblik over roede km.

Husk på, at overflytning af løsdele fra andre både ikke må ske uden materialeforvalterens tilladelse, og skal i så fald *altid flyttes tilbage igen*.

## STYRETEKNIK

En af styrmandens vigtigste funktioner er at gøre det så let og behageligt som muligt for roerne at ro. Det vil sige at styrmanden skal styre båden til bestemmelsesstedet uden flere afbrydelser og svinkeærinder end højst nødvendigt.

Til sin rådighed har styrmanden:

Roret: Roret bruges med størst effekt, når årerne er fri af vandet (af hensyn til balancen bruger man roret modsat i en outrigger). Roret har derudover størst effekt, når det drejes 45 grader. Roret må ikke drejes mere end de 45 grader, da det let overbelastes.

Årerne: Når båden ligger stille og roret således ikke kan bruges, må man bruge årerne. Her har styrmanden sit forråd af kommandoer at gøre godt med. Derudover bruges årerne også til styring, når mere bratte bremsninger og drejninger skal foretages. F.eks. ved tillægning ved bro eller bolværk.

Forhold i høj sø:

### Ved roning i høj sø bør styrmanden lægge en kurs, der går ca. 45 grader på bølgernes retning og om

nødvendigt krydse sig frem til bestemmelsesstedet. Ved enkelte særlig store bølger kan styrmanden med

fordel lade båden ”falde af”, dvs. dreje en smule med bølgen eller ”surfe”.

Anløb af bro:

Gå med lav fart ind mod broen i en vinkel på ca. 35-45 grader. Orienter mandskabet om, hvordan de skal deltage i manøvreringen.

Kommandoer:

”Vel roet!”

”Bagbord se til åren!”

”Styrbord klar til at sætte i/hårdt i!”

Båden glider nu ind mod broen. Når bådens spids er ca. 50 cm fra broen, kommanderes der:

”Styrbord sæt i/

hårdt i!”

Vi har nu foretaget en kombineret bremsning og drejning af båden, der således gerne skulle ligge stille ved broen.

1. Man kan udnytte en evt. sidevind som hjælp ved tillægningen, men man bør være opmærksom på, at bølger og vind kan slå båden mod broen, hvis man ikke holder fra.
2. Ved tillægningen i sidevind skal man i øvrigt tage højde for, at der kan være en vis afdrift.

Ved alle manøvrer i forhold til faste broanlæg og lignende gælder, at der skal udvises største forsigtighed og aldrig roes med højere hastighed, end at båden straks kan standses.

## KLUBBENS ORGANISATION

Holstebro Roklub er en selvstændig forening, som er stiftet den 5. september 1941. Klubben var i starten opdelt i en herre– og en dameroklub, men disse blev kort efter slået sammen til den nuværende roklub.

På den årlige generalforsamling, der holdes i januar/februar, vælges klubbens Bestyrelse. Alle aktive medlemmer har stemmeret. Bestyrelsens arbejde består i at få klubben til at fungere i det daglige, hvilket selvfølgelig kun lader sig gøre ved hjælp fra medlemmerne.

Bestyrelsen - består af 7 medlemmer, som består af: Formand, næstformand, sekretær, sportsansvarlig og roerrepresentatn samt to menige medlemmer. Derudover er der diverse udvalg så som regatta-, kommunikation-, sponsor-, ungdomsudvalg samt en teknisk ansvarlig. Bestyrelsen kan løbende ændre disse udvalg.

Hver af disse udvalg har en formand, gennem hvilke klubbens medlemmer inddrages i det daglige arbejde.

Holstebro Roklub er som de fleste danske roklubber medlem af ”Dansk Forening for Rosport” (DFfR), der som hovedforbund blandt andet har til opgave at pleje roklubbernes fælles interesser. Herunder kontakten til andre forbund, pressen og samfundet.

Inden for DFfR er der godt 130 danske roklubber, delt ind i 6 kredse, hvor Holstebro Roklub hører ind under ”Jyllands Nordlige Kreds” (JNK). Inden for kredsen afholdes blandt andet ungdomsweekender, langture og forskellige kurser. En gang årligt samles man i kredsen til generalforsamling, hvor man drøfter fælles interesser og planer for året. Ligeledes en gang om året er der hovedgeneralforsamling indenfor DFfR.

Holstebro Roklubs økonomiske grundlag bygger ikke alene på medlemmernes kontingent, men også på tilskud fra kommunen. Tilskuddet gives i forhold til, hvor mange medlemmer der er i klubben.

## SÆSONPLAN

Rosæsonen strækker sig fra standerhejsning til standerstrygning (april - oktober). Derudover er der svømning og ergometerspinning om vinteren.

Hold øje med hjemmesiden og vores sociale medier, hvis du vil vide, hvad der sker i løbet af året, og sørg for at tilmelde dig aktiviteterne via det elektroniske tilmeldingssystem.

## AFSLUTNING

Hvad du har læst i det foregående, er kun et supplement til det, du lærer af klubbens instruktører.

Vi håber, du vil bruge klubbens arrangementer, faciliteter og både flittigt. Husk - det er nemmere at falde til, jo mere man bruger klubben, og spørg endelig, hvis der er noget du er i tvivl om.