

# Vel-roet

Nr. 1 Marts 2017 37. årgang



*Jørgen Jensen  
- Danmarks mester i Ergometer roing*



Medlemsblad

## Lemvig Roklub

Medlem af DFFR og DKF under Danmarks Idræts Forbund

# BESTYRELSEN 2017

## Formand

Jørgen Kielsholm  
Torsvej 115  
7620 Lemvig  
Tlf. 20 95 53 81  
jkh@lemvig-gym.dk



## Kasserer

Hanne Brunsgaard  
Nylund 43  
7620 Lemvig  
Tlf. 40 13 60 30  
hannebpo@gmail.com



## Næstformand og Ungdomsleder

Jesper Jakobsen  
Søbakken 2, 7620 Lemvig  
Mobil 41178458  
jakobsen-jesper@jubii.dk



## Langturchef med ansvar for roture

Gitte Lapholm  
Frejarsvej 57  
7620 Lemvig  
Mobil 23747497  
gitte@lapholm.dk



## Sekretær

Pia Gasseholm  
Stamphøjvej 29,  
7620 Lemvig  
Tlf. 20 65 23 24 . 97 89 50 50  
gasseholmpia@gmail.com



## Kajakchef

Peter Wiese  
Kirkebyen 19c, Nr. Nissum  
7620 Lemvig  
Mobil: 29 39 67 87  
pw@peterwiese.dk



## Rochef

**Kontakt til vinterbader**  
Lene Knudsen  
Tlf. 60 94 65 81  
leneknudsen3@gmail.com



## Kontakt til onsdagshold

Møller Nielsen  
Døjvej 13  
Lomborg, 7620 Lemvig  
Mobil 21735970  
mller.nielsen@gmail.com



## Ansvar for kajakture

Hans Kristensen  
Fjaltringbyvej 8,  
7620 Lemvig  
20108077  
hans.kristensen26@gmail.com



## Aktivitetsleder

Søren P. Thomsen  
Lokesvej 27  
7620 Lemvig  
Mobil 4080 9910  
sorenpthomsen@outlook.dk



## Leder af børnekjækker

Casper Stoubæk Andersen.  
Nybrovej 19, 7620 Lemvig  
Mobil 22327920  
casper.stoubaek@gmail.com

### STANDERHEJSNING

**Søndag d. 26. marts kl. 11.00.**

Lemvig Roklub indbyder til standerhejsning, hvor vi traditionen tro hejser flag og stander, og er vært ved hjemmebagt kringle, småkager og et glas portvin.

I år har vi også fornøjelsen af at have båddåb, det er også ved at være en god tradition.

Vi trænger til at komme ud af motionsrummet, komme på vandet og få frisk luft til krop og sjæl. Kom og gør dagen festlig og efterfølgende få den første tur på broen og vandet.

Bestyrelsen



### Forårsmedlemsmøde

Alle, nye som gamle roere, er meget velkomne til vores traditionelle forårsmedlemsmøde og spiseroning.

Vi mødes tirsdag,

**den 2. maj kl. 18.30**

til en frisk rotur. Kl. 20.00 serveres der middag.

Under kaffen holdes Forårsmedlemsmøde, hvor de forskellige udvalg vil give en kort orientering om sommerens aktiviteter.

Det er også en god anledning for medlemmer til at aftale hold til morgen- eftermiddags- og aftenroning evt. kaproning, langture, kajakture m.v.

Tilmelding på opslag i klubhuset eller til Margit Brun Tlf. 97 82 06 45  
Mail: gunnar.brun@outlook.dk

### Hjælp søges

til ovenstående arrangement til madlavning, borddækning m.v. – kontakt, Margit.

Bestyrelsen

### ÅBENT HUS for nye roere

til både forlæns og baglæns roning

**Tirsdag den 25. april kl. 18.30**

Der vil for nye roere være åbent hus med mulighed for en prøvetur efterfulgt af kaffe, hvor vi vil forsøge at stille nogle hold, som kan ro, som et fast hold tirsdage og torsdage.

For nye kajakroere, er der flere hold fordelt over ugen. De sidste kajak redningsøvelser er den 26. april, så man kan lige nå det.

*Giv endelig datoen videre til interesserede.*

- for eventuelle spørgsmål, kan jeg kontaktes på 60 94 65 81 eller leneknudsen3@gmail.com  
For kajakroere til Peter Wiese: pw@peterwiese.dk

Husk tilmelding senest mandag den 24. april kl. 12, så vi kan have instruktører nok til at tage på vandet.

Lene

## FASTE ROTIDER

### **Klubaften – alle tirsdage alle bådtyper.**

#### **Mød omklædt kl. 18.45.**

En vagt fra bestyrelsen sætter hold, så alle kommer på vandet.

En toårsers inrigger er reserveret til de sidste, så vagten har mulighed for at få alle ud.

Efter roning (ca. 20.30) er der kaffe og kage i klubhuset.

Vi skiftes til at sørge for kaffe og kage. Der bliver opsat liste i klubben, hvor man kan skrive sig på ”kagevagt”. Husk at sende skål rundt, så alle betaler kr. 5,- for kaffe og kage. Det er også kaffevagten opgave, at sørge for, at der bliver ryddet op efter kaffen.

Vi håber rigtig mange vil deltage i tirsdagsroningen. Det er en god mulighed for nye og gamle i alle bådtyper at lære hinanden at kende.

### **Lørdag kl. 9.00 - roning for alle Robåd eller kajak.**

Mød op og vær med – også selvom vejret ser lidt snusket ud. Der er kaffe/morgenmad efter roturen, og her hænges også liste på opslagstavlen, så vi skiftes til at have brød med.

### **Morgenroning - for alle - kl. 7.30 mandag, onsdag og fredag. Robåd eller kajak.**

Alle er velkomne til at deltage, man skal stå omklædt kl. 7.25 i bådehallen, så holdene kan blive sat.

### **Kajak roning**

#### **Hver onsdag afgang kl. 19.00.**

Om onsdagen kan man som kajakroer være sikker på følgeskab på vandet.

I starten af sæsonen retter muligheden sig mest mod nybegyndere fra forrige sæson, som måske mangler nogle kilometer til fuld kajakret eller bare ville øve lidt mere deres roteknik i det hele taget. Mens der afholdes instruktionskurser de andre aftener i maj og juni måned, kan man regne med instruktør dækning onsdag aften i samme periode.

Vi tager af sted kl. 19.00 så længe vejret er forsvarligt, så mød gerne i god tid. Vil du skubbe dine egne grænser eller bare banke lidt rust, så er denne aften den rette mulighed for at få følgeskab og nogle tips med på vejen.

### **Ungdomsroning**

#### **hver torsdag kl. 18.30 - første gang den 30. marts**

### **Erfarne ungdomskajakroere starter mandag d. 27. marts**

#### **omklædt kl. 17**

#### **og**

#### **onsdag d. 29. marts omklædt kl. 17.**



### **Kaffe, øl og vand**

Efter rotur er man meget velkommen til at bruge klubbens kaffebønner, men husk at betale i den grønne kasse i køleskabet 10,00 kr. for en hel kande kaffe.

Øl og vand kan købes - betal i den grønne kasse.

# Kæntrings- og redningsøvelser med kajak

**3. og 24. april kl. 20 – 21.30 og  
26. april kl. 19 – 20.30.**

## **i Nørre Nisum Seminarium**

(VIA University) svømmehal. Indgang ad smøgen over for Hellasvej 14.

Traditionen tro starter vi vores nybegynderkurser med redningsøvelser i svømmehallen. Ved mere behagelige temperaturer end fjorden typisk byder på om foråret, afholder vi vores velkendte kæntrings- og redningsøvelser på tre aprilaftener i år.

I et svømmebassin kan man lære i sikre rammer at kæntré, komme fri af kajak-

ken, bjerge den og komme op i den igen, enten ved hjælp af makkerredning eller hvis det ønskes også ved hjælp af selvredning.

Øvelserne retter sig mest mod nybegyndere, dog er alle klubbens kajakroere velkommen. Synes du, at du er blevet lidt utryg ved makker- eller selvredning, så bare duk op til en aften i trygge rammer og bliv klar til en ny sæson.

Husk let og ren påklædning, der ikke suger vand. Det beskytter mod kanter, liner mm, når man skal klatre op i kajakken igen og mod af blive kold, medens man venter på de andre.

## **HALVMARATHON**

Ligesom sidste år arrangerer Jørgen fælles halv marathon, som afslutning på sæsonen - *for alle*. Det er

**mandag den 27. marts kl. 18.30**

Der er fælles kaffe efter de 21.095 meter.

Forhåndstilmelding er nødvendig.

Skriv en SMS til Jørgen på mob: 4030 1588 og angiv din forventede 500 meter gennemsnitstid, så vil Jørgen placere os sammen efter forventet hastighed.

## **ROSPINNING**

Vi nærmer os afslutningen på en stor ro spinnings sæson.

Vi slutter søndag den 26. marts ved standerhejsning med følgende undtagelser:

Carsten fortsætter med tirsdag kl. 17 og torsdag kl. 19 frem til påske.

**Sidste gang er  
torsdag den 6. april.**



### INSTRUKTIONSMØDE

**tirsdag den 18. april kl 18.30**

vil jeg gerne holde et møde med alle interesserede instruktører.

Jeg forestiller mig, at vi skal lave faste instruktionshold, hvor et bådhold ror fast sammen med flere, men faste instruktører hovedsagligt tirsdage og torsdage. Det fungerer rigtig godt sidste år med tre instruktører til et hold kaniner.

Har I andre forslag, er I meget velkomne til at byde ind.

Alle instruktører vil få en indbydelse, når vi nærmer os.

Lene

### STYRMÆND

Sidste år havde vi ingen roere på styrmandskursus, da vi jo har valgt kun at lave hold hvert andet år. Det betyder så, at der i sensommeren igen kommer et styrmandskursus, hvor alle nye som gamle roere er meget velkomne.

HUSK: at der altid skal være mindst én styrmand i hver båd.

Lene

### SPISERONING

Tirsdag den 2. maj  
(forårsmedlemsmøde)

Tirsdag den 13. juni

Fredag den 23. juni  
(Skt. Hans aften - egen grillmad)

Tirsdag den 4. juli

Tirsdag den 6. august

Tirsdag den 5. september



### INSTRUKTØR KURSUS

Weekenden den 18.-19. marts drager tre nye instruktører på instruktørkursus. Det er Birthe Gransgaard, Rita Rolighed og Søren P. Thomsen.

**Weekenden den 20.-21. maj**

bliver der mulighed for gamle og nye instruktører, at opfriske instruktørgeneringen. Er man nu lidt urolig for, om man egentlig stadig kan instruere, fordi det er længe siden, man sidst har været aktiv, er muligheden der nu.

Vi er så heldige at få en instruktør til Lemvig, så bare meld dig.

Der vil blive sendt en indbydelse ud til jer, der er registreret som instruktør senere.

Lene

### SKT. HANS AFTEN

Traditionen tro holder vi Skt. Hans aften i roklubben, og det er

**fredag den 23. juni.**

Der er mulighed for at starte med fællesspisning i eller uden for klubhuset alt afhængig af vejret. Under alle omstændigheder er grillen klar kl. 18.30.

Bemærk: Man medbringer selv grillkød, og hvad man ellers vil spise. Drikkevarer købes i klubben – og så vin.

**Bålet tændes**

**ca. kl. 20.30,**  
og efter alle bål-sangene er der kaffe og kage i klubhuset.

Ingen tilmelding  
– bare mød op.



# UNGDOMSRONING 2017

Hvis man ser på kilometerstatistikken her inden standerhejsning, så er den i høj grad domineret af de unge kajakroere og deres trænere – Vi har med andre ord været i gang i et stykke tid for at blive klar til træningslejr i Tjekkiet i påskeferien.

Der er nogle få gange tilbage i motionsrummet, og vi forventer endda at vinde Otter grandprix i klassen ”junior 14 åben, 4 mands hold” – En af de klasser, hvor der er mange hold med (14). Specielt interesserede kan se resultater på 8gp.dk. Så der har ikke været meget vinterferie over det.

For de erfarne kajakroere starter vi på vandet umiddelbart efter standerhejsning, så vi altså roer

Mandag d. 27. marts omklædt kl 17 og

Onsdag d. 29. marts omklædt kl 17

De lidt mindre erfarne kajakroere kan langsomt drysse til når vejret er i det gode hjørne, og det informerer vi mere direkte om på mail til forældrene.

Ungdomsroerne fastholder torsdag som deres rodag og første træning bliver torsdag d. 30. marts kl 18.30.

Vi fylder ikke mere end, at andre sagtens kan ro samtidig.

## Materiel...

Vi har gennem opstart af børnekajak fået en masse nye pagajer, der passer til mindre roere. Mindre kvinder kan (og må) med fordel tage disse pagajer. Det er som med alt andet i roklubben, at den der kommer først får det.

Trygfonden har sponseret 15 nye svømmeveste i vægtklassen 50-70 kg. Det er i den ende, hvor vi ikke har haft mange svømmeveste tidligere, og de er selvfølgelig også tilgængelige for alle.

## I rokort.dk

er det nu meget tydeligt, hvor stabile forskellige kajaker er. Tidligere har vi kun haft kajaker i stabilitet 11 (MEGET stabile) til stabilitet 8 (rimeligt stabile). Nu har vi et bredt spænd, hvor man langsomt kan bevæge sig ned mod en stabilitet 1 (våd træstamme). Nogle af dem er beregnet til letvægtsroere, så hvis man ønsker at prøve kan man med fordel snakke med en børnekajaktræner om, hvad der er egnet til ens vægtklasse - ellers prøv jer blot frem.

Vel roet

Flemming, Casper og Jesper



Vintertræning for børnekajakroerne

## LANGTURE

I år får jeg fornøjelsen af at arrangere roklubbens langture. Jeg glæder mig meget til arbejdet.

Jeg har endnu ikke lagt mig fast på et program, men jeg vil starte op med en lokal langtur mod Struer tur/retur.



Jeg vil forsøge at vælge en weekend i sidst i april eller midt/slut maj, hvor metrologerne tror på godt og stille vejr. Turen bliver slået op på klubbens opslagstavle, og jeg udsender et nyhedsbrev på mail. Turen blive på 35-40 km hver vej og arrangeres i en weekend. Det giver jer mulighed for at deltage lørdag, søndag eller begge dage.

I løbet af sæsonen vil jeg tage initiativ til enkeltages ture med madpakker. Jeg håber, at det vil give mange af klubbens medlemmer mulighed for at deltage i en eller flere langture.

Har I idéer til en langtur eller deltaget i en succesfyldt langtur tidligere, som I gerne vil gentage, er jeg åben for forslag. Kontakt mig i klubben eller send en mail til: gitte@lapholm.dk

Gitte Laholm

## ROKORT SÆSON 2

Sæsonen 2017 er allerede startet op og de første km er registreret. Ungdomsafdelingen dominerer lige nu top 10 listen.

Husk at reservere bådtrailer i systemet i god tid, hvis du skal på tur med den ene eller den anden trailer i løbet af året.

Registrering af skader sker også i ”Rokort” systemet. Når en båd er registreret som skadet, kan den ikke komme på vandet, før skaden er udbedret og båden er meldt klar igen.

Et blik på sidste års skader viser at vores tur kajakker, som roede mange kilometer, også var de mest udsatte for skader. Det er vigtigt at være opmærksom på at vores tur kajakker er forholdsvis skrøbelige og ikke tåler kontakt med sten og sand på bunden af fjorden.

Eventuelle spørgsmål til brugen af ”Rokort” systemet kan rettes til Søren P. Thomsen.

Nr.	Roer	Km
1	Casper Stoubæk Andersen	63
2	Jesper Munk Jakobsen	52
3	Lasse Odgaard Jakobsen	45
3	Hannah Odgaard Jakobsen	45
5	Palle Odgaard Jakobsen	39
6	Mathias Sand	37
6	Hannah Stoubæk Andersen	37

### Bådreservationer

Vis sæson: 2016

Vis båd:

Medtag udløbne reservationer

Nummer	Navn	Formål	Reserveret af	Fra	Til
Inr4 01	Gamle Jensen (4-med)	instruktion	Lene Brændgaard Knudsen	14-03-2016 18:30	14-03-2016 20:00
K1 St10 01	Uranus - Coastrunner	Kajak kursus	Marianne Guldbrandsen	10-06-2016 14:00	12-06-2016 16:00
K1 St11 03	Merkur - Coastliner	Kajak kursus	Kim Nengendahl	10-06-2016 13:00	12-06-2016 16:00
900	Kajak trailer	Vene rundt	Søren P Thomsen	01-05-2016 08:00	01-05-2016 18:00



## EN JULEHISTORIE

Det var den 24. december i den gamle roklub - det var koldt og mørk og blæsende. Den lille musefamilie havde ikke fået mad i flere dage. Ingen mennesker havde været på besøg og efterladt krummer fra de riges bord, det tegnede til en trist og brødløs juleaften.

Den yngste søn i den lille musefamilie havde været på opdagelse i bådhallen og kravlede gennem hullet i væggen ind til køkkenet. Han var forfærdeligt sulten. Pludselig bemærkede han de lange kabler, som gik gennem hullet, nogen af dem gik ud til noget, som roerne kaldte for "Computer mus".

Prøvende satte han tænderne i kablet – ikke dårligt.



Glædestrålende tilkaldte han hele musefamilien og snart var alle i gang med at spise computer kabler – julemiddagen var reddet.

Ingen bemærkede at midt i julenatten mistede "Rokort" systemet pludselig forbindelsen til om verdenen. Se det var en rigtig jule historie.



## ROSPINNING I VINTER

I sæsonen 2016/2017 har vi haft rigtig mange aktiviteter i gang med rospinning.

Jørgen har kørt sit traditionelle mandagshold og som noget nyt et tirsdagshold med (8GP – Otter Gran Prix). På 8GP holdet skal man i løbet af vinteren gennemføre 5 runder som hold på tid.

1. 8000 meter som 2\* 500 meter for hver deltager med flyvende skift
2. 25000 meter med flyvende skift for hele holdet
3. 8000 meter som 1000 meter for hver deltager med flyvende skift
4. 16000 meter som 2000 meter for hver deltager med flyvende skift
5. 8\* 15 minutters roning med flyvende skift

Camilla har kørt onsdage med alternativ rospinning og efterfølgende måtte øvelser.

Carsten har kørt rospinning til musik tirsdag klokken 17 og torsdag klokken 19.

Søren har kørt lørdag morgen musik hold.

Jesper og Casper har kørt træning for børn og unge mandag aften.

Derudover så har morgenfolket trænet mandag, onsdag og fredag.



# OVERLEVELSES EVENTYR I SVERIGES VILDMARK TIL HAVS OG FODS

En kort rejsebeskrivelse fra en natur rig og fri rejse med tanker og oplevelser bag et eventyr i den Svenske vildmark i sommeren 2016. Af Maja Holst

Eventyret startede i foråret 2016, hvor mine gode kammerat Ingrid og jeg startede til kajak i Lemvig Roklub. Vi ville så gerne se og opleve fjorden fra vandoverfladen. Vi sad igennem et forår med instrukser og rutine i at kende kajakken og dens brug. Det var et lærerigt forår, hvor vi altid sejlede ud med højt humør i alt slags vejr.

Så kom sommeren, der bød en studenterhue med sig, samt en trang og en lyst til at tage på eventyr.

Vi satte os for at vende næsen lidt nordvest på - til Sverige. To globetrotter på tur. Det handlede for os om allerede fra start, at lade os simplificere og kun klare os med det absolut nødvendige udstyr og forbrug. Vi ville klare os selv.

Efter 12 år i et velfungerende uddannelsessystem i trykthed og kompetence rige rammer havde vi mere end noget andet lyst til at lade dagen udforme sig selv. Det var nok en start på en frigørelse. En 'masse' der skulle rystes af. Vi ville opleve en helt forløsende følelse af lykke over,

at bestemme helt for sig selv, hvad vores eventyr, skulle defineres som.

Vi satte os med et kort og en søgemaskine, efter at vi fik gjort de sidste eksamener færdige på vor kære gymnasium.

Først i juli drog vi afsted med vores fine nye rygsække, vandtætte poser, telt, myggenet, trängia, dåsemad rationer og et kort. Vore visioner om denne rejse var at vi skulle udfordres fysisk, blive tvunget til at finde kreative løsninger, møde mennesker og ikke mindst det, det hele handlede om - at sejle i kajak.

Vi hoppede på toget fra Struer station og endte senere samme dag i Malmö. Fra Malmö tog vi en hurtig byvandring med fuld oppakning og fortsatte derefter op til det sydlige Småland. Vi havde besluttet at starte fra byen Markaryd, som lå ud til Lagan. Lagan er den sydligste af området Hallands store åer. Åen udspringer i Småland syd for Jönköping og løber ud i Kattegat vest for Laholm. Vi tænkte, at vi ville sejle fra åens udspring fra Markaryd og ende med at sejle ud i Kattegat. Derfra ville vi drage over kysten mere vestpå for at udforske den vestlige kyst af Halland også kaldet Skærgårdsøerne på dansk.



Vi overnattede i en lille svensk hytte i Markaryd, og næste morgen vandrede vi mod en lokal kajak central. Med hjælp fra et landeveis-lift lykkedes det at finde frem, og på centralen fik vi et mere specificeret kort. Vores kommende sejlur ville strække sig over 75 km i Lagan inden vi ville ende ud i Kattegat.

Vi aftalte et opsamlingssted og et tidspunkt med den lille familiedrevne kajak central, hvor de kunne hente kajakkerne igen. Vi havde nu i omegnen af 2 ½ dag til at komme frem lidt uden for Laholm. Vi får pakket en to stabile og tunge gule havkajakker med fuld oppakning.

Vi er udstyret med et gammelt spejder kompas og et kort. Den er monteret på kajakken lige foran næsen af os sammen med vores kort. Vi møder på første dagen en i alt seks kraftværker, hvor krydsningen af nogle af disse krævede mere slid og slæb, end vi først havde antaget. Det var nogle ret heftige og tunge havkajakker, men på bedste kammeratskablige vis fik vi hevet og slæbt de kære kajakker over vandkraftværkerne.

Vi har det gode sejlvejr med os. Ikke for varmt, ikke for koldt og ikke for blæsende. Vi stifter dog bekendtskab med de nogle gange kraftige kastevinde. Pludselig kunne de tage fat i forenden af vore kajak og styre os helt ud af kurs. Vi mødte to unge svenske fyre midt ude

på en sø, som var ganske komisk. Vi slog os på sin vis sammen og deltes om rationer, bål og lejrplads. Vi fulgtes med dem det første stykke den efterfølgende dag.

Turen gik videre til Göteborg og videre op vest på til Hallands område. Vi ville ud på øerne. Vi kom til Ellos og derfra videre ud til utallige små øer, og med en mini transportfærge endte vi på Flatö. Der sejlede vi ud fra øerne i et par dage i Kattegat. Vi vandrede en masse og nød den skønne svenske sommer. Efter nogle skønne dage og mange øhop fandt vi os et lift mod Göteborg igen, hvor vi sejlede hjem til Frederikshavn.

Sverige eventyret varede i 11 dage, og trods udfordringer og blæsevejr var vi glade og fyldt med gode kajak- og naturoplevelser. Vi læste højt for hinanden hver dag, og snakkede om venskab, fremtid, kultur og natur. Det der gjorde at vi kunne tage rundt til forskellige steder i Sverige og bevæge os frit de fleste steder var den såkaldte Allemandsejeret, som vi som fænomen var meget fascineret af.

Med vores lille eventyr fik vi kendskab til vore basale behov, et stærkt makkerskab, en udvidet horisont, oplevet ro - men action, udforsket en bid af norden og ikke mindst at sejle fra å til hav i kajak.



# GENERALFORSAMLING

Aftenen blev indledt med gratis middag for de 65 deltagere.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra roklubbens formand
3. Regnskab fremlægges af kasserer
4. Fastsættelse af budget og kontingentsatser for 2015/16
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
7. Valg af 2 revisorer
8. Eventuelt

1: Jens Arne blev valgt, og han konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indvarslet.

2: Jørgen Kielsholm gennemgik, på sin sædvanligvis velforberedte og fine måde, i ord og billeder ”årets gang i Lemvig Roklub”.

Vi haft 10 gode spiseroninger, med stor deltagelse af ca. 70 medlemmer hver gang. Forskellige medlemmer havde gjort meget ud af maden, der blev indtaget i en meget hyggelig stemning.

Skt. Hans er jo også en god tradition, hvor vi spiser sammen og brænder heksen af, trods det kraftige regnvejr i år.

Der har været en del langture i år, to Lemvigere var med DFFR til Boden søen, det kan man kalde langtur. Her i Lemvig har der været mange endagsture, og nogle har taget kajakken med på ferie. Klubben arrangerede en weekend tur til Hadsund, hvor der var mange, der fik deres første langtur, og en god oplevelse ud af det.

Lemvig Roklub afholdt Kæntringsøvelse i en to årsers inrigger, og det var virkelig en stor oplevelse for deltagerne, det er nogle år siden, vi sidst har prøvet det.

## Ungdomsroning

går forrygende, der er op til 20 kajaker på vandet med unge mennesker, der er delt op i flere hold, hvor der trænes på forskelligt niveau. De har det herligt sammen, og har været på flere ture, hvor der trænes, konkurreres og hygges. Der er nogle unge der holder ved baglæns roning, og det skønt, at vi kan have en stor ungdomsafdeling, det skaber et anderledes liv i klubben.

## Onsdagsholdet

har også været på banen denne sommer, på sædvanligvis har de været effektive med vedligeholdelse, men det mest synlige er nok nedbrydningen af vindfanget. Der er mange ting, der er blevet lavet i klubben i vinter, som hele tiden forbedre vores klub. Store ting er muren i dame omklædningen, gavlen mod syd og de mange både, der skal have en kærlig hånd, inden de skal på vandet igen.

## Vinterbaderne,

har været aktive, og der har været nogenlunde forhold, mest højt vand, og måske lidt for varmt, men også is og koldt vandt.

## Kulturnatten,

prøvede vi igen at deltage i, denne gang inviterede vi i roklubben, og det er ikke sidste gang, der kom en del, og der var nye medlemmer ind imellem.

## Højvande

vender man sig nok aldrig til, her i 2016 har vi haft den tredje højeste vandstand i nyere tid, nemlig 177 cm. Det tog vi med ophøjet ro, grundet vores gode forberedelse.

Her henvises i øvrigt til artiklen fra afslutningsfesten på side 18.

3: Kassereren Hanne Brunsgaard aflagde regnskab. Det blev godkendt.

4: Kontingentet forbliver uændret.

5: Der var ingen indkomne forslag.

6: Valg til bestyrelsen blev genvalgt til Pia Gasseholm, Jesper Jakobsen, Søren Thomsen, Møller Nielsen. Nyvalgt blev

Gitte Lapholm og Hans Kristensen i stedet for Eva Rasmussen og Poul Wittus.

7: Der var genvalg til klubbens revisorer, Kirsten Bach og Birthe Balle.

Dirigenten Jens Arne Hansen sluttede generalforsamling med at takke for god ro og orden, og formanden udbragte et leve for Lemvig Roklub.

## PIGE JULEFROKOST

7. december var der julefrokost for alle klubbens piger.



## NYTÅRSKUR

11. januar 2017 var der nytårskur i roklubben med 62 deltagere.

Christian Bastholm holdt nytårstalen.



# ONSDAGSHOLDETS vinterrapport

Der har været meget vedligeholdelse af klubhuset denne vinter, el, vand, døre, maling, EDB-kabler osv, men det er også et hus med mange brugere, helt nøjagtigt 206 roere og 88 vinterbadere. Det slider alt sammen, og klubhuset har nok haft den travleste vinter nogensinde med daglige aktiviteter i motionsrummet.

Der er kun udført små ændringer i båd-hallerne, således er der gjort plads til lidt flere havkajakker. Dermed løser vi pladsproblemet endnu en sæson. Nogle af bådene vil også få nye pladser, når vi får højvandsværnet ned.

Højvandsværnet og pumperne tjekker vi løbende, da et svigt under en storm uundgåeligt medfører oversvømmelse og ødelæggelse af huset. Heldigvis er vi sluppet for alvorlige storme denne vinter.

På båd- og kajaksiden skal nævnes, at Unibank og Jens Arne igen denne vinter har fået den helt store tur med afslibning og lakering, så de fremstår som nye. Disse to træbåde bruges mest af alle træbåde og skal have en årlig omgang for at klare strabadserne. Træet på kulfiberbådene vil også blive lakeret, hvis vejrguderne tillader det. Bådene står i bådehallerne, og vi skal have varmt og tørt vejr for at kunne arbejde med lak.

Jens har skiftet hjul på bådvojnene, hvor dette var nødvendigt, så de er også køreklare.

Kajakkerne har også været en tur gennem værkstedet til reparation og polering. Dette arbejde har virkelig været en udfordring denne vinter. Vi har aldrig før set så mange skader på rør og på selve kajakskroget som denne gang. Bun-

den på adskillige kajakker så ud som om de var trukket gennem et stenbrud. Ove har kæmpet en brav kamp for at få især Escaperne sødygtige igen. Det ville være rart, hvis medlemmerne behandlede kajakkerne som om, det var deres egne. I modsat fald kan det blive nødvendigt at sende arbejdet ud af huset, og det vil afspejle sig på medlemskontingentet.

Klubbens wingpagajer var efterhånden noget slidte og i flere tilfælde utætte, så skafterne var vandfyldte. Vi fik en god pris hos Struer Kajak og sendte hele stakken til reparation.

Facadebeklædningen over portene fik vi SHS, vores husentreprenør, til at udskifte. Klubben har ikke det fornødne værktøj og stilladsmateriel til at klare sådan en opgave. Samtidig fik vi skiftet den udvendige belysning og trukket nye kabler til vort Webcam.

Vi har også haft hjælp af SHS med at bygge en ny glasvæg foran damernes bruseafsnit. Så hvad f... skal vi nu diskutere over kaffen? I mange, mange år har skiftende onsdagshold repareret på denne grimme væg uden held, spartelmasse, puds og maling faldt af lige så hurtigt, det blev smurt på, og damerne har truet med repressalier, hvis der ikke blev gjort noget. Nu er der ro i lejren, men hvad skal vi så diskutere?



Hvis man kigger op i lysskakterne over bruserummene vil medlemmerne forhåbentlig også bemærke, at disse ikke mere er jordslåede, men beklædte med plastlaminat. Arbejdet medførte adskillige tusinde ture op og ned ad stiger for at tilpasse disse skæve plader, men vi har taget det som en del af vintertræningen. Konsortiet Bolm og Koch var meget engageret i denne specielle opgave.



Mens jeg skriver er dette, arbejder vi på at reparere bådebroen. Den yderste sektion er meget medtaget, og vi lapper den sammen, så den kan klare endnu en sæson. Sidste sommer mistede vi adskillige af opdriftkasserne under broen som følge af hårdt vejr, rustne skruer og en overdådig bevoksning af alt godt fra havet. Kasserne bliver gjort fast og hele undersiden bliver smurt ind i den

mest giftige bundmaling, vi har kunnet opdrive. Så må miljøet klare sig så godt det kan, bare ikke rør ved vores bro. Men, men, men - til dette arbejde behøves vejr, man kan være ude i, herunder tørvejr. Ellers holder bundmalingen ikke. Vi har frosset med anstand ude på den elendige bro, men er stadig optimistiske. Ellers var vi nok ikke roere.

### **Bliv medlem af Onsdagsholdet**

Til slut den sædvanlige appel til potentielle nye medlemmer af onsdagsholdet. Vi er et godt team med mange hoveding og få indianere, men får alligevel meget fra hånden og i en fordragelig stemning. Vi kan bruge alle, der vil hjælpe med alt muligt, således at huset og bådene fungerer. Vi mødes hver onsdag om vinteren og den første onsdag i hver måned om sommeren, og der er ikke mødepligt. Om vinteren starter vi med en tur på romaskinerne og drikker bagefter kaffe, mens vi fordeler arbejdet for de næste par timer. Om sommeren starter vi med en rotur, derefter den uundværlige kaffe og så arbejde efter behov.

Prøv det, det er ikke kedeligt.

Poul Wittus



# LIONS LEMVIG PRISEN

Lions Club i Lemvig har tradition for at uddele en Lions Pris hvert år, som er en skulderklap til en enkel person eller en forening, der gør en stor og frivillig indsats til gavn for mange mennesker.

I år har udvalget peget på Lemvig Roklub, og Viggo Jensen fra Lions Club udvalget begrundet hvorfor: Alders spredningen i klubben er stor, mellem 10 år – 80+ år. Det er fantastisk man kan mødes på tværs af generationerne. Roklubben er med til at sætte Lemvig på landkortet via gode ro resultater. Kajakkerne kommer i stimer, single scullere kommer ræsende og flermands både med styrmand kommer lidt mere majestætisk af sted. Der er gang i romaskinerne og nogen springer i det iskolde vand om vinteren.

Der er reparationsdage, maledage rengøringsdage, fællesspisning og mange

udflugter. Alt dette var ikke muligt uden alle de frivillige hænder, ildsjæle, og tovholdere, der viser vejen og mulighederne. Det være sig i bestyrelsen, udvalg eller menige medlemmer. ”Lions Lemvig Prisen er en påskønnelse og et klap på skulderen til alle disse medlemmer, for uden dem havde I ikke denne klub”.

Formanden for Lemvig Roklub Jørgen Kielsholm takkede for den fornemme pris og ”det er fantastisk for os alle i klubben, at blive belønnet for den frivillige indsats i dagligdagen”.

Overrækkelsen af prisen på 10.000 kr. foregik ved en lille seance sammen med Viggo Jensen, Sten Nielsen og Gerhard Østergaard fra Lions Club og Jørgen Kielsholm, Carsten Lundhus, Margit Brun og Lise Kielsholm, repræsentanter fra Lemvig Roklub.





# DM OG VM I ERGOMETERRONING

Jesper og Jørgen har trænet hårdt i vinter og fået nogle gode resultater.

De vandt begge DM i deres aldersklasse på 2000 m. ret suverænt.

Jesper har også i vinter forbedret sin VM rekord i halvmaraton, så den nye lyder 1.13.12.9 det er 144,1 pr. 500 i gennemsnit.



## BESØG FRA DFfR

I januar havde Carsten arrangeret besøg fra DFfR. Anna Karina kom og deltog i et spinning hold og ledede selv et hold efterfølgende. Derefter var der kaffe med oplæg fra Anna og fælles diskussion.

Det gav meget inspiration til spinning og ikke mindst til markedsføring af spinning, som rekrutterings platform for nye medlemmer. DFfR tilbyder en komplet markedsføringspakke med plakat, flyer, pressemeddelelse etc. Den vil vi prøve at bruge som indgang til den kommende vintersæson.

Efterfølgende roste Anna vores faciliteter, som blev udnævnt til at være de bedste, som hun havde besøgt i Danmark.

## NYE ANSIGTER

### I BESTYRELSEN

Ved generalforsamlingen sagde vi farvel til Poul (kajak) Wittus og Eva (langtur) Rasmussen i bestyrelsen.

Vi siger tak for indsatsen og goddag til 2 nye medlemmer Gitte Lapholm og Hans Kristensen.

Gitte bliver den nye langturs chef - hun er meget interesseret i at arrangere nye dagture og ture med overnatning. Hans Kristensen ror både kajak og inrigger og er meget interesseret i at arrangere forskellige ture for kajak folket.

Vi ser frem til et år med flere spændende fælles ture henover sæsonen.

# AFSLUTNINGSFEST

Lemvig Roklub markerede lørdag d. 29. oktober sæsonafslutning med den traditionelle standerstrygning og afslutningsfest i roklubben.

Vi kunne se tilbage på en fantastisk sæson, hvor der er blevet slået rekord med i alt 57.685 km, en rekord der er slået i 2016 med 9000 km.

75 feststemte gæster gik udenfor i det kolde, men flotte vejr og under fælles sang blev standeren taget ned. Herefter blev der serveret en fantastisk tre retters menu.

Formanden Jørgen Kielsholm holdt tale og takkede medlemmerne for at boble af lyst til at ro og lave frivilligt arbejde i klubben, ud over at ro.

Sæson 2016 startede med standerhejsning d. 27. marts, hvor vi havde bådedåb af en 2 års inrigger og 2 havkajakker.

”Havnens dag” i maj markerede vi på fornemste vis, hvor vi havde alle bådtypeper med, og der var mulighed for at interesserede kunne få en tur i en robåd eller kajak. Borgmester Erik Flyvholm døbte to junior kajakker og det er vist den største tilskuer skare vi har haft til

en båd dåb. Herefter skulle Marianne og Erik Flyvholm naturligvis prøve en ro tur i en inrigger.

Kaproningen har haft flere aktører i år. Der er unge der banker på, og det blev i Holstebro til en flot DM sølv til fire unge kajakroere fra Lemvig. Veteran VM var i år på Bagsværd sø. Her fik Jørgen Jensen sit store ønske opfyldt, da han sammen med sine tre sønner roede dobbelt firer. Det blev ikke til en medalje, men oplevelsen i sig selv overskyggede alt. Jørgen Jensen og Jesper Jensen vandt guld i dobbelt og sammenlagt blev det til 5 guldmedaljer med forskellige hold. Desuden vandt Jørgen Jensen DM i singlesculler.

Ungdomsrøningen går forrygende. Der ses ofte op til 20 både på vandet med unge mennesker, hvor der trænes på forskellige niveauer. De har det fantastiske sammen, hvor der trænes, konkurreres og hygges.

Vintersæsonen er godt i gang. I år har vi søsat seks hold i ro spinning, så der er rig mulighed for at ro i tørvejr vinteren igennem.



Vinterbadningen er et kæmpe hit og rigtig mange fortæller at det bliver vane-dannende det kick kroppen får, når man går fra den varme sauna og i det kolde vand. Den største oplevelse er når der er is på vandet.

Udover at ro, er roklubben kendt for det sociale liv, hvor medlemmerne samles til fællesspisning og andre hyggearrangementer.

Formanden sluttede talen med at uddele pokaler og diplomer.

Pokalen "En flittig roer" til Britta Bonde

Kammeratskabs pokalen til Mathias Sand

Langturspokalen til Gitte Lapholm

Morgen statuetten til Jens Overby med 191 morgenture

Pokalen "En særlig sportspræstation" til Jørgen, Peter og Jesper Jensen og Mads Sørensen

38 diplomer blev uddelt til medlemmerne for at have roet mellem 500 – 2386 km i år

Efter middagen solgte formanden traditionen tro standeren på auktion, naturligvis til højst bydende.

Roerhilsen til alle, med ønsket om en god sæson 2017

Lise Kielsholm



# Rengøring 2017-18

## Hold sammensætning.

“Holdkaptajn” er den første på listen. Kontakter de andre for at planlægge tid og sted. Eller I noterer på listen, ophængt i rokklub, hvilket område I har gjort rent.

Uge 14 Jonna Gade Jensen, Tommy Jensen, Kim Sørensen, Johannes Mohr

Uge 15 Inge Løser, Astrid Hauerslev, Kirsten Nybo, Knud Mølby

Uge 16 Jette Lund, Niels Vestergaard, Erik Bach, Kirsten Kynde Bach

Uge 17 Anette og Christian Bastholm, Margit og Gunnar Brun

Uge 18 Peter Weise, Lisbeth Ravn, Ove Hillersborg, Charlotte Kallesø

Uge 19 Berit Andersen, Christina Larsen, Bo Larsen, Ragnhild Kørschen

Uge 20 Lone og Daniel Leuchtmann, Gunvor Møller, Poul Wittus

Uge 21 Elin Lillelund, Elsebeth Tholstrup, Bent Madsen, Kim Andersen

Uge 22 Conny Sønderby, Hanne Lund, Åse Schlie, Dorthe Christensen

Uge 23 Edel Holm, Hans Wilhelm, Hanne Bjøling, Anette Jepsen

Uge 24 Dorte Møllerup, Peter Poulsen, Kirsten Hanghøj, Ejvind Kiilsholm

Uge 25 Dianna Palombini, Gitte Lapholm, Rita Kubel Rolighed, Birthe G. Leth

Uge 26 Flemming Hansen, Jacob Lind, Møller og Anne Marie Nielsen

Uge 27 Dinne, Jens Arne, Kaj Svenningsen, Else Marie Vrist

Uge 28 Frits Raundal, Lisbeth Pedersen, Lars og Nelly Ebbensgaard

Uge 29 Bente og Jørgen Jensen, Kim Negendal, Marianne Guldbrandsen

Uge 30 Gerda Skov, Aase Tandrup, Else Kørchen, Gravers Graversen

Uge 31 Allan Rønn, Helle Falkesgaard, Claus Villumsen, Jenny Møller

Uge 32 Britta Bonde, Dorthe og Bjarne Enevoldsen, Grete Lorentzen

Uge 33 Dan Ravnsbæk, John Jensen, Karen og Carsten Anderskov

Uge 34 Minna Sauerbray Møller, Kristian Tikøb, Iben Tholstrup, Holger Toxvig

Uge 35 Eva Rasmussen, Anne Sjøravad Johnsen, Susanne Persson, Pia Gasseholm

Uge 36 Sonny Jørgensen, Jens Overby, Charlotte Triel, Hanne Gadgaard Bjerre

Uge 37 Hans Talihn, Tommy Wölk, Nina Svanborg, Inge Lise Kvist

Uge 38 Lene Lundhus, Anders Kjær, Stefanos Gekas, Hans Kristensen

Uge 39 Grethe Pedersen, Freddy Møller, Carsten Lundhus, Kurt Hansen

Uge 40 Vivi Wieberg, Mona Sørensen, Lisbeth A. Jensen, Lisbeth Kirkeby Nielsen

Uge 41 Else Steensgård, Tonny Schleimann, Heidi Blaarud, Christian R. Thomsen

Uge 42 Lene B. Knudsen, Søren P. Thomsen, Flemming E. Madsen, Torben Lisby

Uge 43 Louise og Jesper M. Jakobsen, Stine S. Christiansen og Casper Stoubæk

Uge 44 Ingrid og Hans Erik Bøgh, Jette Roed, Birgit Thorntoft

Uge 45 Lise og Jørgen Kielsholm, Vibeke og Bjørn Albinus

Uge 46 Dorthe og Svend Snejbjerg, Søren Schmidt, Dorete Kallesø

Uge 47 Mette og Ejvind Østergaard, Henrik Korsgaard Nielsen, Kirsten Eldon

Uge 48 Hanne Brunsgaard, Morten Thomsen, Margit K. Snejbjerg, Hans Thomsen

Uge 49 Jan Kaysen Kier, Marianne Kier, Marianne Frølund, Elin Engholm Knudsen

## Reserver:

Disse medlemmer er endnu ikke skrevet på hold, men det betyder ikke, at I er glemt! Jeg vil bede jer om at finde et hold og en uge, der passer jer godt, og dernæst skrive det på den ophængte liste inde i klubhuset. Det er nødvendigt med fire, men godt med fem på hvert hold - specielt i de mest benyttede uger

Agnethe Süm Jensen, Annette Mosekjær Madsen, Bent Kamp Dangaard, Bente Mansted, Birthe Broe, Bjarne Jensen, Daniel Eriksen, Gitte Graugaard, Henrik S. Nielsen, Henrik Thomsen, Jacob Hansen Rye, Jan Roland Madsen, Jes Brask, Jesper Jensen, Jette Fuglsang, Per Jepsen, Peter Jensen, Søren Bro Berthelsen, Camilla Lykke Thomsen, Trine Petersen.

Hvis I mangler oplysninger om mail og tlf, kan de ses på opslagstavlen.

**December måned: Onsdagshold**  
**Januar og februar: Vinterbaderne**



Carsten Anderskov har fundet dette i Politikens  
”At Tænke Sig”

## LYNINTERVIEW - ROCHEF FORTÆLLER VANDET VITTIGHED

Sportschef i Dansk Forening for Rosport, Lars Christensen, hvad skal der ske nu, hvor I har valgt at opløse guldfireren?

*”Umiddelbart er det svært at vide, men det løser sig nok ad åre.”*

Det var en uhyre ringe og vandet vittighed.  
Den vil vi under ingen omstændigheder lægge spaltepads til.

*”Ro på, ro på.”*



# VINTERBADERNE

Når man på dette tidspunkt som roer glæder sig over, at rosæsonen med varme og lyse morgener og aftener nærmer sig, kan man som vinterbader begynde at se en ende på glæden ved det kolde gys. I et par måneder lapper sæsonerne over hinanden med arrangementer på begge sider.

**Hos vinterbaderne er der fuldmånebadning den 11. april kl. 20.00.**

**Søndag den 19. marts hopper vi i havet ved Høfde Q i Fjaltring kl. 14 efterfulgt af kaffe mm.**

**Fredag den 28. april holder vi medlemsmøde og afslutning kl. 18.00 med fælles grill.**

Vi valgte at fejre Nytåret i vores egne omgivelser. Tidligere har vi været på stranden i Søndervig sammen med godt 1000 andre "pingviner".

Vi havde samme koncept som i Søndervig med champagne og kransekage. Vi var ca. 15 plus et par gæster fra feriecentret, som troede de var alene på broen. Vi inviterede dem ind, og de

var dybt fascinerede over vores sauna. Champagnen og kransekagen var prikken over i'et. Det er en oplevelse med så mange "pingviner", der myldrer i vandet på en gang i Søndervig, men det er også en dejlig afslappende måde at blive her. Begge dele er en dejlig måde at afslutte et år og ønske hinanden et godt Nyt år. En del nye og gamle badere har både ringet og skrevet om deres glæde og oplevelse af "gyset", og om at færdes i klubben.

Når man "kun" er medlem som vinterbader, skal man stadig huske, at ALLE de aktiviteter, der er i huset i løbet af vinteren også er for vinterbaderne. Bare mød op.

Dejligt med glade og positive medlemmer, så derfor husk:

**Vinterbaderne er bare glade ☺**

Lene



**Lemvikingerne**



## KONTINGENT mm

Årskontingent for 2017 har bestyrelsen fastsat uændret således:

- Kr. 1.250 Senior
- Kr. 950 Ung 18-24 år
- Kr. 625 Junior 10-17 år
- Kr. 200 Passiv
- Kr. 625 Distance
- Kr. 625 Tørroer/vinterbader  
(Perioden 1/10–1/5)

Opkrævning vedlægges dette blad til betaling 01.05.2017.

Gælder ikke tørroer/vinterbader, som opkræves 01.10.

Husk at melde ændring af adresse, E-mail og telefonnr. til kassereren.

Hvis du ikke modtager klubbens nyhedsbreve pr. mail, så oplys din E-mail adresse til [hannebp@gmail.com](mailto:hannebp@gmail.com).

### Nøglechip

til klubhuset kan fås hos alle bestyrelsesmedlemmer mod betaling af kr. 100.

### Leje af klubhus

Klubbens medlemmer kan leje klubhuset i perioden 15.11. – 15.03. til fester m.m. for kr. 1.000. Det bemærkes, at klubbens medlemmer under udlejningen uhindret skal kunne benytte klubbens øvrige lokaler.

Hanne Brunsgaard,  
Kasserer

---

## KALENDEREN

**Marts** 19. Badning ved Høfde Q  
26. Standerhejsning  
27. ½ Maraton  
27. og 29. Start Ungdomskajak  
30. Start ungdomsrøning

**April** 11. Fuldmånebadning  
3, 24, 26. Kajaktræning i svømmehal  
18. Instruktionsmøde  
25. Åbent hus  
28. Afslutning vinterbaderne

**Maj** 2. Forårsmedlemsmøde og spiserøning  
20.-21. Instruktørkursus

**Juni** 7. Spiserøning  
23. Skt. Hans aften

**Juli** 4. Spiserøning

**August** 6. Spiserøning

**September** 5. Spiserøning



Følg med på hjemmesiden og via nyhedsbreve om yderligere arrangementer og evt. ændringer.

---

## DEAD-LINE VELROET

Dead-line næste blad: Ca. 1. oktober, oplyses nærmere via nyhedsbrev.  
Stof sendes til: [dinne.hansen@gmail.com](mailto:dinne.hansen@gmail.com)

~~Lemvig Roklub  
c/o Nylund 43  
7620 Lemvig~~



## Det handler om viljen til at være noget for andre.

Ta' en snak med os. Vi skyder nemlig 500 kr. i klubkassen, hvis du siger ja til et møde med os og er over 18 år og endnu ikke kunde hos os.

Læs mere på [vestjyskbank.dk/bakop](http://vestjyskbank.dk/bakop)

■ [vestjyskbank.dk/lemvig](http://vestjyskbank.dk/lemvig)

 **vestjysk BANK**